

# 令和8年度版ハロー元気講座

## ハロー元気講座とは？

企業、組合、公共機関等の職員が講師となって、市民が主催する学習会などに出向き、専門的な知識を生かした講座や実習を無料で行います。

## 申込みできる方

原則として、都城市内に在住、在勤、在学するおおむね10人以上の団体・グループの方。（ただし、講座によって定員が定められている場合があります）

## 申込み方法

受講希望団体・グループの代表の方が、実施予定日の1か月前までに「ハロー元気講座申込書」を、生涯学習課へ提出してください。  
申込み後、講座を実施する企業・団体などに確認します。  
※下記QRコードからも申込可能

## 開催時間

対象の出前講座によって異なりますので、一覧表をご確認ください。  
※日時などのご希望に添えない場合があります。

## 開催場所

都城市内に限ります。  
※オンラインでの対応が可能な場合があります。

## 講師料

無料  
※講座によっては、道具や材料費が必要な場合があります。

## 会場の確保

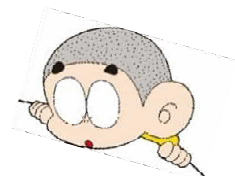
受講する団体・グループの代表者が責任を持って確保してください。  
会場使用料は、受講する団体・グループの負担となります。  
※ただし、地区公民館、コミュニティセンター、教育集会所を利用される場合は、会場使用料が無料になります。窓口にてハロー元気講座で施設を利用することをお伝えください。（冷暖房費は負担してください）

## その他

ハロー元気講座に登録いただいている企業、組合、公共機関等は、ハロー元気講座の事業主旨にご賛同いただき、ご応募いただいている団体です。

# 全60講座

申込みはここからもできるよ！



学びの場は  
すぐそばに・・・



お申込み 生涯学習課(〒885-0073 都城市姫城町2街区21号)  
お問い合わせ TEL:23-9545 FAX:25-1043



| 分類                 | No.               | 講座名  | 講座内容   | 日時/定員<br>所要時間                                 | 実費/備考                | 団体名               |
|--------------------|-------------------|--|--|---|----------------------|-------------------|
| 「施設見学」に出かけよう       | 1                 | シールはこうして作られる   | ラベル、シールについて<br>ラベル、シールの製造工程を見学します。<br>※5、7、9、11月の平日で毎月1組まで   | 10:00～12:00<br>60分程度<br>30人程度                 | 申込は2か月前まで            | (株)サニー・シーリング      |
|                    | 2                 | タイヤができるまで  | タイヤ製造工程の見学を通して、タイヤができるまでをご覧ください。   | 平日(祝日除く)<br>90分程度<br>人数は要相談                   | 事前申込が必要<br>学生以外は名簿必要 | 住友ゴム工業(株)<br>宮崎工場 |
|                    | 3                 | 原料から都市ガスができるまで   | 工場の製造設備を見ながら、都市ガスが作られ送り出される過程を知りましょう。「ガスの情報館」で最新のガス機器も見学可能です!                                      | 火～金(祝日除く)<br>10:00～16:00<br>60～90分程度<br>20人以内 | -                    | 宮崎ガス(株)<br>都城支店   |
| 「お金」「社会」について考えてみよう | 4                 | 国民年金制度のしくみについて   | ・若者に注意してほしい障害年金の話<br>・意外に知られていない免除制度の話<br>・その他本人だけでなく家族にとっても重要な制度の話                                | 平日<br>9:00～17:00<br>90分程度                     | -                    | 日本年金機構<br>都城年金事務所 |
|                    | 5                 | 暮らしに役立つマネー講座   | 「お金って難しそう…」そんな不安を解消!家計管理や資産形成の基本、多重債務に陥らないための知識などについてお話する講座です。                                     | 平日<br>9時～17時<br>※上記以外の場合は相談の上決定<br>60～90分程度   | 会場・機材等は主催者側負担        | 九州財務局<br>宮崎財務事務所  |
|                    | 6                 | 【子どもたちにおすすめ!】遊んで楽しく学ぶ「うんこお金ドリル」講座  | 「うんこお金ドリル」を使ってクイズに挑戦しながら、お金のきほんを楽しく学ぶ子ども向け講座です。  |   |                      |                   |
|                    | 7                 | お金のトラブルを防ぐために知っておきたいこと   | 特殊詐欺や悪質な投資勧誘、副業詐欺などの金融トラブルに巻き込まれないための知識や対処法についてお話する講座です。   |   |                      |                   |
|                    | 8                 | 日本の財政はどうなっているの?  | 日本の財政の現状や課題、そして近年の財政施策などについてお話する講座です。  |   |                      |                   |
|                    | 9                 | 未来の社会をどう描く?(フューチャー・デザイン)   | 10年後、20年後の未来はどうなっているのでしょうか?将来世代の視点に立って、地域や社会の課題を考えるワークショップを開催します。                                  |   |                      |                   |
|                    | 10                | 宮崎の経済、今どうなっているの?   | 最新の景気動向や経済情勢についてお話する講座です。  |   |                      |                   |
|                    | 11                | 財務省って何しているの?国のお金の仕組みをのぞいてみよう   | 国のお金の流れや予算の仕組みに加えて、日々の暮らしに欠かせない税金・お札・為替など、実はとても身近な「財務省のしごと」について分かりやすくお話する講座です。                     |   |                      |                   |
|                    | 12                | 保険の選び方、見直し方(基礎編)   | 現在加入している保険は目的に合っていますか?また保障内容は適正ですか?都城在住のファイナンシャルプランナーと一緒にチェックしましょう。                                |   |                      |                   |
|                    | 13                | 住宅購入のための資金計画(基礎編)  | 人生3大資金のひとつであるマイホーム取得。買う時にどんなお金が必要なの?どれだけ借りたらいいの?どんな住宅ローンを選べばいいの?などなど。都城在住のファイナンシャルプランナーと一緒に考えましょう。 |   |                      |                   |
| 14                 | いろいろなお金の運用方法(基礎編) | iDeCo・NISA等を含むお金の運用方法について都城在住のファイナンシャルプランナーが分かりやすく説明いたします。                   |  |   |                      |                   |
| 15                 | マネートラブルにかつ!       | 悪質商法被害やお金のトラブルが社会的な問題となっています。いざというときに「どこに相談したらよいか。」「どう解決すればよいか。」分かりやすく説明します。 | 60分程度<br>※状況に応じた時間設定可  | 学生や新社会人向けのDVDも有り                              | 九州労働金庫<br>都城支店       |                   |
| 16                 | 知って得するお金の話        | 私たちの人生設計に大きな影響を与えている経済。今何が起きていて、今後どのように対応すればいいかをお話します。                       | 平日<br>10:00～17:00<br>60分程度<br>10名以上  | -   | 野村證券(株)<br>宮崎支店      |                   |

| 分類                  | No.                 | 講座名                                    | 講座内容  | 日時/定員<br>所要時間                                    | 実費/備考                   | 団体名                       |
|---------------------|---------------------|--|---|--|-------------------------|---------------------------|
|                     | 17                  | 老後の暮らしとお金のセミナー                         | 現在（いま）から老後へのステップを知ろう<br>老後の暮らしは？<br>老後に必要なお金は？  | 60分程度  | 要スクリーン。<br>資料印刷代は参加者負担。 | 都城ファイナンス・プランナー協会          |
|                     | 18                  | iDeCoと新NISAの基礎知識                       | iDeCo・NISAてなに？<br>今回iDeCo・NISAが制度改正されます。<br>iDeCo・NISAの活用方法は？   |  |                         |                           |
|                     | 19                  | 新社会人のためのマネー&ライフプラン                     | 新社会人に必要なお金の知識とライフプラン（人生設計）について<br>・ニーズとウォンツ<br>・電子マネーとクレジットカード<br>・賢い貯蓄方法は？   |  |                         |                           |
| 「生活」を豊かにする知識を身に着けよう | 20                  | 身近な暮らしの法律知識                            | 法務局の所管事務である登記（相続、遺言関係を含む）、戸籍、供託、遺言書保管及び人権擁護事務など、身近な暮らしの法律知識について、分かりやすく説明します。  | 平日（祝日除く）<br>9:30～16:00<br>60分程度                  | -                       | 宮崎地方法務局<br>都城支局           |
|                     | 21                  | 転ばぬ先の杖                                 | 遺言、任意後見契約、尊厳死などについて学習します。   | 90分程度<br>30～50人まで                                | 要スクリーン                  | 都城公証人役場                   |
|                     | 22                  | 誰でも分かる「ご葬儀のお話」                         | 最近、家族葬や直葬といった言葉をよく聞きます。情報が多くなればなるほど、どんなお葬式にすればいいのか分かりにくくなります。本講座ではそんな疑問にお答えします。<br>・お葬式とは ・変わるお葬式<br>・ご葬儀費用 ・ご葬儀の後<br>・参列マナー ・失敗しないお葬式 など | 平日（祝日除く）<br>60～120分<br>5人以上                      | -                       | (株)メモリード宮崎<br>都城メモリードホール  |
|                     | 23                  | 成年後見・遺言などについて                          | 成年後見・任意後見、老後の財産管理、遺言などについてご要望に応じて講義いたします。   | 9:00～17:00<br>60～120分                            | -                       | 一般社団法人<br>テミス総合<br>支援センター |
|                     | 24                  | 家族信託、遺産相続について                          | ・家族信託利用のススメ<br>・遺産相続のポイント<br>を実務家の立場からお話します。  | 9:00～17:00<br>60～120分                            | -                       | 立野司法行政<br>書士事務所           |
|                     | 25                  | 相続と贈与について                              | ・相続が争続にならないために<br>・相続税と贈与税<br>・遺言書の種類は？<br>・改正民法について  | 60分程度  | 要スクリーン。<br>資料印刷代は参加者負担  | 都城ファイナンス・プランナー協会          |
|                     | 26                  | 詩人 富松良夫の作品と生涯                          | ・都城に生きた詩人の紹介<br>・不治の病を抱えながらも多くの作品を残した。<br>・市内12校の校歌を作詞した。   | 10:00～18:00<br>30～90分<br>3人以上                    | 申込は2週間前まで               | 富松良夫顕彰会                   |
|                     | 27                  | 初級ガーデニング教室                             | 季節の花の名前、植え方、管理の仕方、コンテナガーデン・ハンキングなどの作り方をお教えます。   | 10:00～12:00<br>14:00～16:00<br>8人程度<br>(8人以上は要相談) | 申込は2週間前まで<br>2,500円程度   | 南榮工業(株)<br>サンパーク<br>都城店   |
| 28                  | アートフラワーアレンジメント教室    | アートフラワー（造花）を花器にアレンジします。                |   |  |                         |                           |
| 29                  | プリザーブドフラワーアレンジメント教室 | プリザーブドフラワーを使って花器にアレンジしていく方法・作り方をお教えます。 |   |  |                         |                           |

| 分類               | No. | 講座名                        | 講座内容  | 日時/定員<br>所要時間                        | 実費/備考                                       | 団体名                           |
|------------------|-----|----------------------------|---|--------------------------------------|---|-------------------------------|
| 「技術」「体験」から学んでみよう | 30  | ガーデニング教室                   | 花やハーブの寄せ植えづくり等、様々な内容を提供します。   | 120～180分<br>10～30人程度                 | 500～1,000円程度<br>(応相談)                       | 南九州大学<br>園芸福祉研究室              |
|                  | 31  | 苔玉づくり体験                    | 身近な山野草を利用して苔玉を作ります。   | 10:00～11:30<br>90分程度<br>20人程度        | 1,500円程度                                    | 都城造園<br>協同組合                  |
|                  | 32  | 未来のために<br>～どんぐり1000年の森づくり～ | 木を植えること、環境を守ることの大切さ、その理念を長く続ける会の運営方法や手法、秘訣などをお話します。<br>親子工作教室やツリークライミング体験もできます。(どんぐり村での開催の場合) | 60分程度                                | どんぐり村での開催の場合、別途参加料が必要                       | NPO法人<br>どんぐり<br>1000年の森をつくる会 |
|                  | 33  | はじめての陶芸                    | 手回しロクロを使って、コップや小鉢、湯呑みや茶碗などを作ります。  | 9:00～15:00<br>60分程度<br>5～30人         | 1,500円程度<br>焼き上がりに1ヶ月半程かかります。               | 陶芸工房<br>幸の陶                   |
|                  | 34  | 高齢者体験                      | 高齢者の身体的な特徴や日常生活の困難さを理解し、高齢者への配慮について考える企画  | 平日<br>10:00～17:00<br>50～90分<br>40名以内 | 申込は2ヶ月前まで<br><br>中学生・高校生を対象にクラス・学年・あるいは学校単位 | 都城医療センター<br>附属看護学校            |
|                  | 35  | 妊婦体験・赤ちゃん抱っこ               | 妊娠をした女性の特徴を理解し、妊娠した女性への配慮について考える企画  |                                      |   |                               |
|                  | 36  | 看護師の仕事                     | 「看護師への道」「看護師の仕事の内容」などのキャリア形成につながる企画   |                                      |   |                               |
|                  | 37  | “めざせ手洗い名人”<br>正しい手洗いにチャレンジ | 幼児から小学校低学年を対象に手洗いの仕方を正しく楽しく身につけ、できたかどうか調べる企画  |                                      |   |                               |
|                  | 38  | 家庭の看護<br>～あなたならどうする?～      | 日常で起こりやすいケガや体調不良の対処方法について分かりやすく説明します。   |                                      |   |                               |
|                  | 39  | 画面の見方を知ろう                  | 基本画面や電話、メールや文字入力について  |                                      |   |                               |
|                  | 40  | マップやカメラを使ってみよう             | マップやカメラについて   |                                      |   |                               |
|                  | 41  | ネットやアプリを使ってみよう             | インターネットやアプリ、音声操作について  |                                      |   |                               |
|                  | 42  | LINEを使ってみよう                | LINEの使い方について  | 平日<br>9:30～11:30                     |   |                               |
|                  | 43  | スマホ決済の使い方                  | スマホ決済(実践含む)について   | 13:00～15:00<br>45～60分程度              | 申込は1か月前まで                                   | ソフトバンク(株)<br>宮崎事業所            |
|                  | 44  | スマホの詐欺対策                   | スマホ詐欺のリスク、また対策方法について  | 20名程度                                |   |                               |
|                  | 45  | LINEを使いこなそう<br>【災害対策編】     | スマホ避難シミュレーションや緊急時に役立つLINEの使い方について   |                                      |   |                               |
|                  | 46  | 初めての生成AI                   | 生成AIの身近な活用について  |                                      |   |                               |
|                  | 47  | スマホで健康管理<br>【フレイル予防編】      | フレイルとは、またスマホでできるフレイル予防について  |                                      |   |                               |

| 分類                      | No.    | 講座名                                       | 講座内容  | 日時/定員<br>所要時間                        | 実費/備考                                | 団体名             |
|-------------------------|--------|---|---|--------------------------------------|--------------------------------------|-----------------|
| 「カラダ」<br>のことをもっと<br>知ろう | 48     | ウン知育教室                                    | 健康のサイン「ウンチ」。いいウンチとはどんなウンチ？子どもから大人まで、年代に合わせてお話しします。<br>エプロンシアターや紙芝居を使用します。                 | 60分程度                                | 親子参加OK                               |                 |
|                         | 49     | 認知症について                                   | 認知症を正しく理解し、予防に役立つ食事、体操を紹介。地域で支えるためにできることのポイントをお伝えします。                                     | 60分程度                                | -                                    | 都城ヤクルト販売㈱       |
|                         | 50     | 感染症について                                   | 感染症のことを知り、身体に備った「免疫力」を知ることで予防について学びます。  |                                      | -                                    |                 |
|                         | 51     | 脳から見たストレスと<br>ストレス解消                      | ストレスを脳から見ると面白く分かりやすいです。ストレス解消法も納得のいくことが多く、できるだけ分かりやすく説明します。ストレスが身体に悪さをする前に、ストレス解消法をしましょう。 | 月～土曜日<br>13:00～<br>90分程度<br>10人以上    | プロジェクター<br>使用                        | 山田歯科            |
|                         | 52     | 自宅での介護で困ったこと                              | ・床ずれができた時はどうしたら良い？<br>・便・尿失禁の対策は？大人おむつの使い方<br>・食事が取にくいときは？                                | 平日<br>90～120分                        |                                      |                 |
|                         | 53     | 急変時の対応                                    | ・アナフィラキシーショック時の対応<br>・心肺蘇生について<br>・学校、保育園、幼稚園の教職員向け                                       |                                      |                                      |                 |
|                         | 54     | 感染予防について                                  | ・感染症について<br>・家庭や施設でできる感染予防<br>・食中毒・インフルエンザなどの予防、手洗い<br>教育指導                               | 平日<br>10:00～17:00<br>30～90分<br>10名以上 | 申込は1～2<br>か月以上前<br>まで                | 都城医療<br>センター    |
|                         | 55     | 病気の時、<br>知って得する情報                         | ・終活の前に生き方を考え選択する方法<br>・痛みが強い時や、痛み止めの使い方<br>・抗がん剤治療は副作用が多いの？<br>・緩和ケアって何？                  |                                      |                                      |                 |
|                         | 56     | 子どもに伝える「生」と「性」<br>思春期の「性」と「生」             | ・いのちの大切さ<br>・性教育（男女の違い、性感染症、避妊、妊娠、<br>出産等）<br>・自己肯定感について                                  |                                      |                                      |                 |
|                         | 57     | 睡眠セミナー                                    | ・早起き早寝朝ごはんがよいこといっぱい<br>・よりよく眠るためのヒント 睡眠6ヶ条<br>・体内時計を整えてよりよく眠る方法とは                         | 30～120分                              | -                                    | 東洋羽毛<br>九州販売㈱   |
|                         | 58     | 楽しく学ぶ！<br>認知症予防講座<br>「エンディングノート<br>記録の仕方」 | 最適な「MYライフ&エンディング」を考えよう。<br>エンディングノート作成のポイント、ご自身の人生の<br>振り返りや気づき、これからの生活設計など新たな発見<br>ができる。 | 平日<br>10:00～12:00<br>90分程度           | 要スクリーン、<br>プロジェクター、<br>マイク、スピー<br>カー | 明治安田生命<br>都城営業所 |
|                         | 59     | あなたは大丈夫？<br>フレイル予防講座<br>「フレイル予防の行動計画」     | フレイル予防実践編<br>人生100年時代 自分の人生は自分で選ぶ！創る！<br>ゲームやクイズ、体操を取り入れフレイル予防の実践                         | 10名～30名                              |                                      |                 |
| 60                      | 聞こえと健康 | ・聴こえについて<br>・認知症の関係性<br>・補聴器について          | 平日<br>90分程度<br>10～20名   | 申込は2か月前<br>まで<br>要スクリーン              | 九州リオン㈱<br>リオネットセン<br>ター都城            |                 |

☆ハロー元気講座に登録いただいている企業・組合等は、ハロー元気講座登録団体募集に対し、事業の主旨に賛同してご応募いただいている団体です。





**2月18日**