


## 1. まちづくりと防災

番号	講座名	テーマ	内容	備考	担当
101	下関市総合計画、下関市まち・ひと・しごと創生総合戦略について	まちの誇りと自然の恵みを未来へつなぐ「輝き海峡都市・しものせき」の実現を目指して	本格的な人口減少社会の到来にあたり、市が将来目指す市民生活や地域社会の姿を分かりやすく示し、その実現に向けた取組みについてご説明します。	対象：一般 60分程度 開催日時・場所は要相談	総合政策部 企画課
102	下関市人口ビジョンについて	下関とわが地域の人口について	人口がどのように変化してきたのか、これからどうなるのか、どんな影響があるのか等、データ分析に基づいてご説明します。		
103	公共施設の現状と課題について	公共施設の老朽化問題	次世代に負担を残さないために、公共施設の老朽化やこれからのあり方を一緒に考えましょう。（下関市公共施設等総合管理計画の内容を説明します。）	45分程度(説明30分質疑15分) 平日9～16時 土日祝不可	総務部 行政管理課 公共施設マネジメント 推進室
104	住民自治によるまちづくり	魅力ある「元気な下関」を目指して	市民の皆さんや市民活動団体・企業など多様な主体が参加し、地域の課題を発見し解決する、また、地域と行政とが連携し地域力を発揮できるまちづくりについて考えてみませんか。	60～90分程度(質疑応答を含む) 開催日時、場所は要相談	まちづくり推進部 まちづくり支援課
105	災害に備えて	 家庭とまちを災害から守る	個人・家庭でできる防災対策やまちとしての防災活動等をわかりやすく説明します。	平日9～17時	市民部 防災安全課
106	災害図上ゲーム(DIG)	 机上での疑似災害体験と防災訓練	地図を参加者全員で囲み、地域の特性や災害時の対応策などのイメージトレーニングをします。	対象：小学4年生以上で30名程度 平日9～17時 準備物：模造紙等	
107	幼児の交通教室	 ルールを守って交通安全	横断歩道の渡り方等の交通ルールを指導します。	平日9～17時	
108	下関の観光について楽しく学ぼう！	 365日毎日楽しい下関	食・歴史・景観など、下関の観光について楽しく学んでみませんか。	平日9～17時 60分程度	観光・スポーツ部 観光政策課
109	下関市の都市計画	まちづくりのルールについて	都市計画法の概要と土地利用・都市施設・市街地開発事業等の制度について説明します。	60分程度 日程は事前に都市計画課と打ち合わせてください	都市整備部 都市計画課
110	景観について考えよう！	みんなで守り、育て、創る	下関市の景観まちづくりの取組みについてご説明します。	60分程度 日程は事前にまちなみ住環境整備課と打ち合わせてください	都市整備部 まちなみ住環境整備課
111	下関市夜間景観ガイドラインについて	調和のとれた魅力ある夜間景観を目指して	市内中心部の夜間の魅力を更に高めるための光の整備方針、照明手法等についてご説明します。		












## 1. まちづくりと防災

番号	講座名	テーマ	内容	備考	担当
112	下関市屋外広告物条例について	屋外広告物のルールをご存知ですか？	下関市屋外広告物条例の内容についてご説明します。	60分程度 日程は事前にまちなみ住環境整備課と打ち合わせてください	都市整備部 まちなみ住環境整備課
113	木造住宅の耐震について	ご自宅の耐震化について考えよう	昭和56年5月31日以前に着工の木造住宅居住者を対象に、耐震についてご説明します。（事前に住宅図面の提出が必要です。）		
114	空き家対策について	空き家は適切に管理し、活用しましょう	空き家の利活用や支援制度、管理不適切空家等に対する市の対応についてご説明します。		
115	土砂災害特別警戒区域等内の住宅等に対する補助について 	住宅等への被害を防止し、安全・安心を確保しましょう	土砂災害特別警戒区域等内の住宅等に対する除却・移転、改修の補助についてご説明します。		
116	区画整理について	区画整理とはどのようなものか	「区画整理」とはこういったまちづくりなのかをご説明します。	開催日時、場所等は要相談	都市整備部 市街地開発課
117	わかりやすい市街地再開発	市街地再開発事業とは？	土地の有効利用を図りながら、快適なまちづくりを行うためには。	開催日時、場所は要相談 対象人数：5～20人程度 質疑含めて30～60分	
118	緑の公園づくりについて 	緑豊かな魅力あふれる公園づくり	公園が果たすべき役割や、最近整備された事例等をご説明します。		都市整備部 公園緑地課
119	選挙に行こう！	まちづくりは選挙から	選挙について、その重要性について学ぶとともに、今話題のインターネット選挙についても解説します。	内容・実施日時・講演時間については応相談	下関市選挙管理委員会 事務局
120	選挙に行こう！ 	みんなのことは、みんなで決める	民主主義の基本である選挙について、模擬選挙も交えながら学びます。	対象：小学高学年～高校生 授業やPTA活動の一環として行っていただくこともできます（2時限～半日程度）	
121	桌上実験	身近な危険物等の性質について	ガソリン、灯油、スプレー缶等の燃焼実験を行い、危険物等の性質を理解してもらう。	対象：中学生以上 平日9～17時 開催日時・場所等は要相談	消防局 予防課
122	消火訓練	消火器等の取扱いについて	消火器等の構造、取扱い要領等の説明・指導を行います。	対象：中学生以上 開催日時・場所等は要相談	






## 1. まちづくりと防災

番号	講座名	テーマ	内容	備考	担当
123	大雨防災ワークショップ 	経験したことのない大雨 そのときどうする？	大雨の時にどのような準備や行動をとればよいのか、ワークショップ形式で学びます。	対象：中学生以上30名程度 平日9～17時 準備物：模造紙等 異常気象時には出向けない ことがあります	下関地方気象台


## 2. 環境と電気・水道・ガス

番号	講座名	テーマ	内容	備考	担当
201	環境教室 (地球温暖化対策について)  	身近な環境、地球の環境について	スライドを用いて、地球温暖化によって起こっていることと、家庭でできる温暖化対策を分かりやすく説明します。	対象：小学4～6年生程度 平日9～16時 祝日・年末年始を除く	環境部 環境政策課
202	環境教室（水質検査）  	身近な環境、地球の環境について	水の汚れについての説明を行い、その後近所の川や家庭から出てくる排水の汚れ具合を実験を通して調べます。		
203	環境教室 (大気汚染について)  	身近な環境、地球の環境について	スライドを用いて、大気汚染について説明します。また下関市での大気汚染や、それを防ぐために行っている監視体制について、分かりやすく説明します。		
204	ごみダイエットとリサイクル 	身近でできるごみ減量とリサイクルについて	ごみの減量・リサイクルがなぜ必要なのか、どんなことができるのかを考えます。	対象：主に小学生以上 原則 月曜日～金曜日 60分程度 場所：要相談	環境部 クリーン推進課
205	出張！水道教室 	実験、体験、水道水づくり	きれいな水ができるまでの工程を、簡単な浄水実験を通して体験し、水道水について学びます。	対象：小学4～6年生 90分程度 開催日時・場所等は要相談	上下水道局 企画総務課
206	水道あれこれ豆知識	“水道”についてのQ&A	水質検査や水道料金など、水道全般についての質問にお答えします。	対象：一般 開催日時・場所等は要相談	
207	リサイクル体験講座 	「すてる物」を「すてきな物」に。みんなでリサイクル体験を楽しもう！	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳パックを使ったはがき作り。</li> <li>・古新聞を使ったエコバック作り。</li> <li>・その他、なんでもリサイクル体験。</li> </ul>	対象：園児～大人 90～120分程度 開催日時・場所は要相談	下関市リサイクルプラザ しものせき環境みらい館
208	省エネの話  	人と地球と未来のために	最近の異常気象は温暖化によるものと考えられています。CO2を減らす必要性を話します。	対象：園児～大人 開催日時・場所は要相談	下関地域温暖化防止 推進員グループ

## 2. 環境と電気・水道・ガス

番号	講座名	テーマ	内容	備考	担当
209	環境出前授業 	「廃棄物・リサイクル」を学ぼう	産業廃棄物の再生利用や処分を企業としておこなっている若手経営者や責任者が、その経験を通じて、解り易く解説します。(受講者の年齢に応じてクイズや紙芝居を使用するなど、理解できるよう努めます。)	対象：小学生～高校生 曜日・時間、その他制約なし	一般社団法人 山口県産業廃棄物協会 青年部会
210	産廃出前講座	廃棄物について基礎から解説します。	廃棄物の基礎から、法体系、マニフェスト発行・管理等の実務の解説まで易しく解説します。	対象：産業廃棄物業務関係者、排出事業者	
211	わくわくEスクール 	・電気の役割 ・エネルギーと環境問題	電気の役割や発電の種類としくみ、エネルギーや地球環境問題等、実験・体験を通して学びます。	対象：小学4～6年生 平日のみ(土日祝・5/1・年末年始を除く)	中国電力(株) 山口営業所
212	エネルギー教室	・エネルギーの現状と省エネルギー ・発電のしくみと特徴	毎日の暮らしに欠かせないエネルギーのこと、地球環境のことについて、一緒に考えてみませんか。	平日のみ(土日祝・5/1・年末年始を除く)	
213	きて！みて！発電所見学会へ 	暮らしと電気について	電気ができるまでの仕組みを発電所見学等を通じて学びます。また、地球環境問題等についても、ご要望にあわせて説明いたします。	9時半～12時,13時半～17時/90分程度/土日祝・5/1・行事予定日・定期検査期間を除く/2週間前までに中国電力HP登録の見学申込書をご提出ください	中国電力(株) 下関発電所
214	天然ガスおもしろ実験 	マイナス196度の冷熱実験で天然ガスを学ぼう	実験を通じて天然ガスやエネルギーについて考えます。	対象：小学4～6年生 日時等は要相談	山口合同ガス(株)
215	燃料電池と天然ガス 	環境を守るために私たちにできること	環境に優しい天然ガスと燃料電池について、実験を通じて学び、環境問題について考えます。		

## 3. 税金やお金と裁判や人権

番号	講座名	テーマ	内容	備考	担当
301	くらしと市税 	市税は市民の暮らしを支えています	市税の種類と市税の果たす役割について説明します。	対象：小学5年生～大人 日時等は要相談	財政部 納税課
302	固定資産税の話	土地・家屋・償却資産	固定資産の評価方法や課税の話。	9～11月に開講可能	財政部 資産税課

### 3. 税金やお金と裁判や人権

番号	講座名	テーマ	内容	備考	担当		
303	軽自動車の話	登録・廃止・制度	原動機付自転車などの登録や廃車手続きと課税の話。	9～11月に開講可能	財政部 資産税課		
304	消費者講座 	あなたのまわりに危険がいっぱい	消費生活に関するトラブルを未然に防ぐためにはどうしたら良いか等についてお話しします。	対象：市民 60分程度 平日9時半～15時半 土日祝日・年末年始を除く	市民部 市民文化課 下関市消費生活センター		
305	男女共同参画について 	男女共同参画社会の実現に向けて	男女共同参画、ワーク・ライフ・バランス、ドメスティック・バイオレンスなどについて説明します。	対象：各企業、学校、PTA等 随時受付	市民部 人権・男女共同参画課		
306	人権学習講座 	暮らしと人権	身近な人権に関わる問題や、人権尊重の社会実現に向けての考え方などについて話します。				
307	県内の景気動向について 	最近の県内の景気はどうなんだろう？	直近の各種データ分析等による県内の景気の現状と、今後の見通しについて分かりやすく説明します。				
308	日本の財政の現状と課題について 	これからの日本のために財政を考えよう	予算の規模・構造や公債残高の推移、諸外国との比較、社会保障と税の一体改革等について説明します。	6月中旬～8月末は要相談	中国財務局 山口財務事務所 下関出張所		
309	中小企業金融の円滑化に向けて	担保・保証に依存しない融資の促進に向けて	事業性評価に基づく融資や「経営者保証に関するガイドライン」について分かりやすく説明します。				
310	身近で起こる金融トラブル 	投資詐欺やうそ電話詐欺を防ぐために	未公開株等の悪質な投資詐欺やうそ電話詐欺など金融トラブルについて分かりやすく説明します。				
311	くらしに役立つ金融知識 	金融商品・預金保険制度について	多様化する金融商品や預金保険制度などについて、分かりやすく説明します。				
312	ご存じですか？国有財産 	新発見！暮らしを支える国有財産	国有財産の使われ方や、国有地の基礎知識などについてお話しします。				
313	e-Tax（国税電子申告・納税システム）について	申告も納税もパソコンで！	e-Taxの利用開始から利用方法までを、分かりやすくご説明します。			9～17時 土日祝を除く	下関税務署

### 3. 税金やお金と裁判や人権

番号	講座名	テーマ	内容	備考	担当
314	身近な税について	税金があなたの暮らしを支えています	税の役割やその仕組みについて、分かりやすくご説明します。	9～17時 土日祝を除く	下関税務署
315	相続と贈与	財産を相続したとき・財産を与えたとき	相続税や贈与税について、分かりやすくご説明します。		
316	サラリーマンと税金	知っておきたいサラリーマンの所得税	源泉徴収の仕組みについて、分かりやすくご説明します。		
317	マイナンバーについて 	国税に関するマイナンバー制度	マイナンバーを記載した税務関係書類の留意事項について分かりやすくご説明します。		
318	日本銀行下関支店の見学会 	日本銀行の役割と仕事について	<ul style="list-style-type: none"> <li>・日本銀行って何をしているの？</li> <li>・1億円の重さは？</li> <li>・にせ札がでないようにする為にどうしているの？</li> </ul>	対象：原則 小学4年生以上 人数は要相談 2週間前までの事前予約制	日本銀行 下関支店
319	e-ネットキャラバン (e-ネット安心講座)  	子どもをネット社会の被害者加害者にしないために	ネット依存、ネットいじめなど、子どもに迫るネット危機の実態を知り、トラブルの予防策を学ぶ。	対象：小学3年生～高校生、保護者、教職員等の子どもを指導する立場の大人 開催日時要相談	一般財団法人 マルチメディア 振興センター
320	e-ネットキャラバンPlus 	子どもをネット社会の被害者加害者にしないために	子どもを守るための「スマートフォンのフィルタリング・設定」を学ぶ ※実機操作は行いません。	対象：保護者、教職員等の子どもを指導する立場の大人 開催日時要相談	
321	相続のはなし	今から考えておきたい相続問題	相続人・相続分・遺言書の作り方など自分の遺志を実現するために知っておきたい相続の知識。	日時、場所等をご相談に応じます	山口県弁護士会 下関地区会
322	親の老いじたく	成年後見の活用について	認知症などの病気、障害のために親が財産管理できなくなる前に考える成年後見制度の話。		
323	騙される、その前に	悪徳商法の被害について	悪徳商法の被害を受けないための心構え、受けてしまったときの対応、相談方法、被害例の話。		
324	借地・借家のトラブルと予防	借地・借家にまつわる法律問題について	敷金返還、賃貸借契約の期限、賃料不払いによる明渡など、借地借家にまつわる法律の話。		



### 3. 税金やお金と裁判や人権

番号	講座名	テーマ	内容	備考	担当
325	ネット社会の法律問題	ネット社会の法律問題について	ネット・ケータイ・スマートフォンをめぐる消費者問題や、子ども間のいじめ問題など。	日時、場所等をご相談に応じます	山口県弁護士会 下関地区会
326	子どもが事件・事故の当事者になったとき	子ども同士の賠償問題・少年事件について	思わぬ事件や事故で子どもが当事者になった場合の対処方法・手続やその備え。		
327	職場の法律問題	労働法について	残業代・職場のセクハラ・パワハラ・解雇など職場の法的トラブル、解決手続の話。		
328	交通事故にあっても困らないための保険と法律	交通事故と保険・法的手続について	交通事故の加害者や被害者になったときの法的手続、保険制度の話。		
329	地域司法を考える ～山口県の支部問題～	地域における司法の現状と問題点について	山口県内の裁判所支部地域で労働審判が扱われていないなど、地域の司法で不都合が生じている話。		
330	はじめての資産運用講座 〈基礎編〉	 これでわかる！ 資産運用はじめての一步	ライフプラン・マネープランの必要性和金融商品の種類、リスクとリターン、資産運用に必要な証券投資の基礎を学習します。	90～120分程度 参加人数最低10名 内容についてはご相談下さい	日本証券業協会 普及推進部
331	はじめての資産運用講座 〈実践編〉	 意外とカンタン！ 投資のキホン	株式、債券、投資信託の基本と資産形成に役立つ少額投資非課税制度（NISA）などを学習します。		
332	チャレンジ！ お菓子の株式会社	 株式会社のしくみについて 学びましょう！	グループワークを交えた体験型学習で、株式会社と株式の関係、金融や経済の仕組みを学びます。	対象：小学高学年～中学生 開催日：主に土曜日(年末年始除く)※曜日・時間、場所 はご相談に応じます	日本証券業協会 中国地区協会
333	これからの経済とお金を考える	インフレ時代のお金の守り方を考える	インフレ時代にあったお金の考え方と守り方について。	日時、場所等をご相談に応じます	野村證券(株) 下関支店
334	増税時代の相続・贈与	相続を考えるうえでの基礎	増税時代の中での相続対応・生前贈与について。		

## 4. 海峡の町とさかな・園芸と食品

番号	講座名	テーマ	内容	備考	担当
401	タネ！ 	タネの不思議	身近な植物、世界の植物のタネのお話。タネの模型をつくって、実際に飛ばして遊びます。	対象：小学生(保育園児・幼稚園児も可) 土日祝を除く 申し込みは2週間前まで	観光・スポーツ部 観光施設課 園芸センター
402	クサ！ 	草花の不思議	草花の形や模様、香り体験など、実際の植物を見たり触ったりしながらお話をします。	7～9月の申込みはお早め 内容事前打合せ	
403	ハナ！	栽培の裏ワザ	人気草花について、定説とは異なる栽培法や、あっと驚く増やし方などをお話します。	土日祝を除く 申し込みは2週間前まで 内容事前打合せ	
404	イモ！	球根を消耗品にするのはモッタイナイ！	来年も咲かせるための大切なポイントや、定説とは異なる栽培法などについてお話します。		
405	楽しいガーデニング 	ガーデニングの楽しみ方	色とりどりの草花で楽しむガーデニング。色合わせから、その効用まで多岐に渡る講習会です。	土日祝を除く 申し込みは2週間前まで 内容事前打合せ 開催場所：園芸センター	
406	海響館いきもの探検隊Ⅰ  	飼育員の仕事	飼育員の仕事ぶりや、飼育に関する道具や出来事を紹介します。	対象：小学生以上 45～60分以内の内容 申し込みは1か月前まで 夏休み期間(7月下旬～8月) は開催しておりません	公益財団法人 下関海洋科学アカデミー 下関市立しものせき水族館(海響館)  ※月に2回まで
407	海響館いきもの探検隊Ⅱ  	イルカ・アシカのトレーニング	イルカやアシカのトレーニングについて、エピソードを含めて紹介します。	対象：小学4年生以上 他同上	
408	海響館いきもの探検隊Ⅲ 	水の中のいきもの(紙芝居)	水の中の生き物の紙芝居と生き物タッチング。 ※生物の状態により内容を変更することがあります。	対象：保育園・幼稚園向け 他同上	
409	海響館いきもの探検隊Ⅳ  	生き物クイズ	水の中の生き物クイズと生き物タッチング。 ※生物の状態により内容を変更することがあります。	対象：小学1～3年生向け 他同上	
410	こちら下関鯨類研究室Ⅰ  	鯨ってどんな生物？	鯨という生物について、分類、体の構造、進化の歴史などをわかりやすく解説します。	対象：小学中学年以上向き 内容や講義時間をご要望に応じアレンジします	公益財団法人 下関海洋科学アカデミー 鯨類研究室
411	こちら下関鯨類研究室Ⅱ 	鯨類の進化と水中生活への適応	鯨の先祖は4本足で陸上を歩く哺乳類でした。鯨が進化の過程で獲得した体の仕組みを解説します。	対象：中学生以上向き 60～90分程度	



#### 4. 海峡の町とさかな・園芸と食品

番号	講座名	テーマ	内容	備考	担当
412	こちら下関鯨類研究室Ⅲ	鯨類のストランディング	鯨類が海岸に座礁、漂着する現象（ストランディング）について、その原因や対処法などについて分かりやすく解説します。	対象：中学生以上向き 60～90分程度	公益財団法人 下関海洋科学アカデミー 鯨類研究室
413	こちら下関鯨類研究室Ⅳ	現代鯨事情	鯨をとり巻く諸問題に関し、世界の捕鯨の歴史と現状を振り返り、分かりやすく解説します。		
414	こちら下関鯨類研究室Ⅴ	関門鯨学	下関はなぜ鯨の町と言われるのか？ 瀬戸内海～関門海峡～日本海の鯨の生態と歴史の物語。		
415	こちら下関鯨類研究室Ⅵ 	食としての鯨	他国にはない長い歴史を持つ日本の鯨食文化を紹介するとともに、鯨食と健康との関係を解説します。		
416	よくわかる下関港 	特長ある下関港を知ってください	下関港を構成する各地区の役割や将来像について分かりやすくご説明します。	土日祝・年末年始を除く 1ヶ月前までに申込み	港湾局 振興課
417	クルーズ客船教室！ 	クルーズ客船を身近に感じよう	下関港に寄港するクルーズ客船や歓迎の取組について分かりやすくご紹介いたします。		
418	「みなと」をつくるための実験を見てみよう 	水理実験場のプールに「みなと」を再現！	港をつくるための実験を行っています。いろんな実験を見に来ませんか？	対象：小学高学年以上 10～16時 土日祝・年末年始を除く 実験実施中のみ対応可	国土交通省 九州地方整備局 下関港湾空港技術 調査事務所
419	「ドック」って何だろう！？ 	来て・見て・感じて 船の形を下からのぞいてみませんか 	九州地方整備局で運航している船と整備施設をご紹介します。 ※当所指定日のみ実施（平成29年8・10月および平成30年2月を予定）	対象：小学高学年以上（児童は引率者要） 10～16時 土日祝を除く左記日程	
420	「みなと」の役割って何？ 	「みなと」と暮らしのかかわり 	港の役割、干潟と海辺の生き物についてご紹介します。	対象：小学生 10～16時 土日祝・年末年始を除く	
421	港のしくみと役割 	港湾行政、物流、臨海部の都市政策を学ぶ 	下関港を含む港の概要や港湾行政のアウトライン、歴史と港湾の経済への果たす役割について説明。	対象：中学生～大人 60分程度 開催日時、場所等をご相談に致します	NPO法人 港湾都市開発機構
422	関門橋見学会	関門橋の構造等について	関門橋に関する構造やメンテナンスの方法などについて説明します。 （注1）工事・点検期間中などはご希望に添えない場合があります （注2）雨天強風等の場合は、見学中止になる場合があります ※関門トンネル見学会とセットも可	15名程度まで ※子どもの参加は要相談 土日祝を除く 9時半～17時 関門トンネル入道口（みもすそ川公園前）	西日本高速道路(株) 九州支社 北九州高速道路事務所

#### 4. 海峡の町とさかな・園芸と食品

番号	講座名	テーマ	内容	備考	担当
423	関門トンネル見学会	関門トンネル安全・安心のしくみについて	本州と九州を結ぶ海底トンネルで、車や人が安全に安心して通行できるための仕組みについて説明します。 (注1) 工事・点検期間中などはご希望に添えない場合があります ※関門橋見学会とセットも可	15名程度まで ※子どもの参加は要相談 土日祝を除く 9時半～17時 関門トンネル人道口(みもすそ川公園前)	西日本高速道路(株) 九州支社 北九州高速道路事務所
424	下関の漁業を考える 	漁業の成り立ちや重要性を確認する	漁業者の苦労や楽しさ、また漁業の重要性や現在の問題などを紹介します。	要望に応じてアレンジします	
425	女性研究者としての生き方 	～女性研究者って何やってるの?～	研究って何するの? 博士ってどうやってなるの? 結婚・子育て事情は? リアルな現実をお話します。		
426	漁村における漁協の役割   <b>NEW</b>	海の秩序と住民の生活のために	漁業者が減少し、高齢化していく中で、今後の社会での漁協の役割を考えていきます。	対象：園児～大人 60分程度 申し込みは1か月前まで	国立研究開発法人 水産研究・教育機構 水産大学校
427	水産資源の共同管理の話  <b>NEW</b>	漁業者はどうやって資源を守ってるの?	漁業者グループが行っている水産資源・漁場の管理の取り組みやルール作りについてお話します。	要望に応じてアレンジします	
428	日本の海、世界の海  <b>NEW</b>	海に関する国際的ルール	海には人は住めないが、様々な利害が存在する。そこで、海に関する国際的なルールについて解説する。	対象：小学生～高校生 内容、時間については適宜調整可能	
429	「地球生きもの条約」の話  <b>NEW</b>	「生物多様性」の保全とは何?	「地球生きもの条約」というこの環境条約が意味するものについて新しい味方を提示する。	対象：中学生～高校生 内容、時間については適宜調整可能	
430	フランスを味わう  <b>NEW</b>	言葉やマナーの違いから食文化を考える	レストランで目にするフランス語やテーブルマナーを通して、食文化について考える。	対象：高校生以上 時期等は要相談	
431	関門海峡の今と昔  <b>NEW</b>	関門海峡の変化を昔の海図から見よう	明治、大正、昭和、平成の時代に発行された海図から、関門海峡やその周辺の変遷を見てみよう。	対象：小学高学年～大人 開催時期、場所は応相談	
432	北極海航路の現状  	日本～北極海～ヨーロッパ間航海	海洋環境・航海の面から北極海航路の可能性を説明します。	要望に応じてアレンジします	
433	北太平洋の海ゴミの漂流   <b>NEW</b>	衛星を利用した海ゴミの追跡調査	GPS搭載海ゴミ位置データを用いて漂流状況を説明します。		


#### 4. 海峡の町とさかな・園芸と食品

番号	講座名	テーマ	内容	備考	担当
434	水産・海洋のビッグデータ解析   	Excelより簡単・高度な解析方法	Linuxのプログラミング言語（解析・描画等）を使った解析方法を説明します。		国立研究開発法人 水産研究・教育機構 水産大学校
435	山口県産魚類の話	魚の生活と上手な利用法	山口県で日本一多く獲れるフグやアンコウ、またクジラやウニなどの魚の生活と乱獲の関係を説明します。	要望に応じてアレンジします	
436	これからの魚のとりかた 	漁業新技術と持続的漁業生産	「最新の漁業技術」を写真・動画を使って解説します。		
437	ドローンから見える海と船   	無人飛行機（ドローン）から撮影した海と船	ドローンで撮影した船や漁船の操業状況を映像を見ながら説明します。	対象：小学生以上 60～90分程度 日時・場所は要相談	
438	宇宙空間から見える海と船   	宇宙空間から海や船の様子が見えるか？	衛星が捉えた海（六連島沖の油流出事故等も含む）や船について説明します。		
439	日本人が食べているイカ	こんなイカも食べているの？	下関ではおいしいケンサキイカが獲れますが、それ以外にも食べている様々なイカを紹介します。	要望に応じてアレンジします	
440	鮮魚の目利きの技	プロの目利きの魚のみかた	魚市場の競り人、老舗ふぐ仲卸のふぐ処理師による魚の品質のみかたを解説します。	時期は要相談	
441	振動と音の不思議	魚の美味しさから機械の健康診断まで	振動や音を使ったフグやマグロの品質評価法や機械の健康診断法について分かりやすく紹介します。	対象：中学生以上 時期・場所は要相談	
442	魚油と健康	魚油成分の機能性	魚油の摂取がどのように健康に良いのか説明します。	要望に応じてアレンジします	
443	アレルギーとからだのしくみ（免疫） 	アレルギーの原因はなに？	食べ物や花粉とからだの両方の視点からアレルギーのしくみを、わかりやすく説明します。	対象：園児からお年寄りまで内容を変えながら対応します 開催日時・場所等は要相談	
444	食べられた物の旅   	栄養成分の消化・吸収のしくみ	食べたものが身体に吸収されるしくみや、栄養の貯蔵と利用について、分かりやすく解説します。	対象：園児～高校生、大人まで難易度を変えながら対応します／45～90分を目安に適宜調節／開催日時・場所・設備は要相談	

#### 4. 海峡の町とさかな・園芸と食品

番号	講座名	テーマ	内容	備考	担当
445	水産物由来の健康機能成分	海藻由来の食品機能成分について	コンブやワカメなどの褐藻類に含まれる機能性成分とその健康効果について紹介します。	対象：高校生以上 時期等は要相談	国立研究開発法人 水産研究・教育機構 水産大学校
446	いろいろなフグ	フグ類の分類と系統	フグとはどんなグループでどんなものがあるかお話しします。	要望に応じてアレンジします	
447	魚類の摂餌刺激物質について	魚にも好きな味と嫌いな味がある	魚類の摂餌刺激物質を、その食性とからめて分かりやすく説明します。		

#### 5. 趣味と学習

番号	講座名	テーマ	内容	備考	担当
501	広報紙の作り方	広報紙作りの基本	読まれる広報紙、親しまれる広報紙を作るためのアドバイスをします。	平日9～20時	総合政策部 広報広聴課
502	写真の撮り方 	写真の撮り方の基本	デジタルカメラを使った写真の撮り方についてアドバイスをします。	対象：小学高学年以上 平日9～20時	
503	韓国語講座	韓国語を学ぼう！	韓国の挨拶や、韓国語の基礎を学びます。	講師の送迎が必要です。 勤務時間以外の派遣については、その都度検討します。 申込みは1ヵ月前まで	総合政策部 国際課
504	韓国文化講座	韓国を知ろう！	韓国の文化等について知識を深めます。		
505	中国語講座	中国語を学ぼう！	中国の挨拶や、中国語の基礎を学びます。		
506	中国文化講座	中国を知ろう！	中国の文化等について知識を深めます。		

## 5. 趣味と学習

番号	講座名	テーマ	内容	備考	担当
507	下関歴史探検 	下関の歴史について、実際に見て触れてみましょう	史跡や建造物を実際に見たり、発掘調査を体験したり、地域学習のお手伝いもいたします。	対象：小学生以上 訪問先や体験先の条件により実施時期を限定する可能性があります	教育委員会教育部 文化財保護課
508	下関文化遺産 	下関の文化遺産、地域の文化財の紹介	工芸品や建造物、祭りや民具、史跡など、地域の宝である指定・未指定の「文化遺産」を学ぶ講座です。	対象：一般 日時要相談	
509	下関の歴史 	海峡都市下関の歴史を学ぶ	古代～近代の下関地域の歴史をご紹介します。特定のテーマについてもお話しますので、ご相談ください。	対象：小学生以上 担当職員に限りがあるため、内容・日時のご相談下さい	下関市立歴史博物館
510	高杉晋作と下関 	下関における高杉晋作の活躍を学ぶ	奇兵隊の結成、功山寺決起など、高杉晋作の活動を紹介し、その歴史的意義などを見ていきます。		
511	「古代の技術」体験講座 	古代の技にチャレンジ！	勾玉や土笛などの製作や、火おこしなどを体験し、古代の技術を学びます。 メニュー：勾玉づくり、土笛づくり、竪穴住居組み立て、クツづくり、布づくり、火おこし	対象：小学生以上 開催日時・場所は要相談 材料等は利用者側が準備	下関市立考古博物館
512	下関の考古学 	考古学が解明する下関の歴史	古代人の残したモノから下関の原始・古代について学びます。必要に応じて、土器や石器などの実物資料やレプリカなどを持ち出します。	対象：小学生以上 希望内容に沿ってお話します	
513	郷土ゆかりの画家① 狩野芳崖	長府に生まれた近代日本画の父	下関ゆかりの美術人を代表する狩野芳崖の画業を紹介。	デジタル・プロジェクター が使用可能な会場が望ましい	下関市立美術館
514	郷土ゆかりの画家② 高島北海	県内の名勝開発に尽力した異色の画家	萩に生まれ、下関にもゆかりの深い日本画家・高島北海の画業を紹介。		
515	郷土ゆかりの画家③ 香月泰男	シベリアにとりつかれた画家	山口県三隅に生まれ、下関で教鞭をとるなど地域を代表する画家・香月泰男の画業を紹介。		
516	郷土ゆかりの画家④ 桂ゆき	コラージュとユーモアの女性芸術家	下関とゆかりがあり、近・現代の女性美術家を代表する桂ゆきの画業を紹介。		
517	美術館へようこそ	下関市立美術館の魅力・楽しみ方	コレクションや活動の紹介。		

## 5. 趣味と学習





番号	講座名	テーマ	内容	備考	担当
518	探検！美術館	アートオリエンテーリング	美術館館内を回りながら作品の見方、楽しみ方を紹介。	「出前」形式も可能であるが、原則利用者が美術館に来館するもの	下関市立美術館
519	作品の見方 西洋美術史入門	名画でたどる西洋美術史	美術作品に親しむ見方の解説。初期ルネサンスから印象派までの流れ。	デジタル・プロジェクター が使用可能な会場が望ましい	
520	作品の見方 日本美術史入門	狩野派誕生のころから明治時代まで	美術作品に親しむ見方の解説。近世以降の日本の美術をわかりやすく説明。		
521	魅力発見！現代アート	現代アートを楽しむには	とっつきにくいと思われがちな現代アートの魅力を紹介。		
522	美術の技法（絵画編）	作品はどのように作られているか	絵画の材料や制作過程の解説。		
523	ホネホネウォッチング 	ホネに秘められた “なるほど！”を学ぶ	骨の模型をさわって、観察し、私たちが生きるための秘密、人間の進化の歴史を学んでみませんか？		対象：一般 15名程度 90分程度 土日祝可(日時要相談)
524	世界経済の中の日本	国際収支の動向から世界経済と日本経済の今後を考える	世界経済の中心国となった諸国の国際収支動向のパターンの分析を通して今後の日本経済を考える。		公立大学法人 下関市立大学
525	ワーク・モチベーション	やる気を引き上げる方法	本講座では、働く人のやる気を引き上げるメカニズムを経営学の観点からわかりやすく解説します。	対象：一般社会人向け 60～90分間の講義が1回分	
526	経営情報システム		企業で用いられる情報システムについて解説します。	開催日時・場所等をご相談下さい	
527	現代生活と流通		現代の私たちの生活において、流通はどのような役割を果たすかについてお話しします。		
528	外国語としての「日本語」とは？		日本語を外国語として勉強している人たちには日本語がどう見えているのかを紹介いたします。		




## 5. 趣味と学習

番号	講座名	テーマ	内容	備考	担当	
529	英語の自己学習法	インターネットを使った英語の生涯学習	様々なウェブサイトやサービスを紹介して、英語学習教材としての使い方について話します。	インターネット接続環境が必要	公立大学法人 下関市立大学	
530	ヨーロッパから見た日本	私たちの文化的ルーツを「他者」の観点から探る	フロイト、タウト、和辻らの見解を参考に、日本文化の固有性について考えます。	開催日時・場所等をご相談下さい		
531	生命操作技術の進歩と人間の生命	生殖医療技術の哲学的意味をめぐって	「着床前・出生前診断」が人間の生命（その始まり及び「尊厳ある生」）をめぐる考え方に与える影響を考察します。			
532	都市景観と「公共性」 	ドイツと日本の事例から考える	都市景観の保存・復元への市民参加について、都市の近代化の歴史と現代の諸事例から考察します。			
533	国土・地域の長期将来展望		長期的な人口減少が日本の国土・地域に与える影響等について解説します。	パワーポイントスライドを使用		
534	地域を調べる「方法」	まちづくりのための地域調査入門	魅力的な地域コミュニティ構築に役立つ「自らの地域を調べる方法」について紹介します。			
535	非営利組織のマネジメント 	誰もが経営に関わる時代	誰もが経営者になる時代に、必要とされる「マネジメント」「ガバナンス」とは何か。			
536	見えない他者を押し量る	ボランティアの事例から考える	ボランティアの中でも「献血」を事例に、見えない他者との連帯について考える。	開催日時・場所等は要相談		
537	人びとの移動と地域社会の形成	長崎県におけるキリスト教徒を事例に	地域社会の回復が叫ばれて久しい。しかし、地域社会が単なる地縁関係を超えた社会関係で結ばれているケースがある。そうした事例を紹介する。	平日で公共交通を利用しやすい場所を希望		
538	お金から見た日本史	古代から江戸時代までの貨幣事情	下関の古代造幣局、中国銭が流通していた中世、江戸時代の貨幣事情など貨幣に関する日本史です。	開催日時・場所等をご相談下さい		
539	子どもの手芸  	大判ハンカチを袋物にへんしん	ミシンを使ってものづくりの楽しさを体験。	対象：小学生から可能(保護者同伴) 120分程度 開催時間・場所は要相談		学校法人 下関文化産業専門学校

## 5. 趣味と学習

番号	講座名	テーマ	内容	備考	担当
540	ポートルース! あんなコトやこんなコト!! 	あなたのポートルースのイメージは変わる!!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• どんな競技なの?ポートルース</li> <li>• どんな人なの?ポートルーサー</li> <li>• どんなスタッフがいるの?ポートルース場</li> <li>• どんなどころなの?ポートルース下関</li> <li>• ぶっちゃけ勝てるの?ポートルース</li> </ul>	対象:中学生以上 レースの予想はいたしません 開催日時・場所等は要相談	ポートルース企業局 ポートルース事業課
541	おもしろ科学教室 	科学のふしぎを五感で体験しよう!	「空気」「水」「電気」「磁石」「熱」など身近なテーマの科学実験や工作。	対象:小学生(1~6年生) 60~90分 原則 土日祝(平日希望は要相談)	長州科楽維新プロジェクト
542	ドリームシップ 舞台裏探検隊  	大型複合施設の舞台裏	ドリームシップの大ホール舞台裏や、図書館の自動書庫など、普段は入れない場所を探検し、実際に機材にも触れていただきます。	小学生以上 20名程度 120分程度	下関市生涯学習プラザ/ 下関市立中央図書館

## 6. くらしと健康・福祉

番号	講座名	テーマ	内容	備考	担当
601	災害時要援護者登録制度について	地域で支え合う避難体制の構築	災害時に助けを必要とする高齢者等の要援護者を、地域で協力して支え合う制度についてご説明します。	防災安全課が制度設計	福祉部 福祉政策課
602	地域包括支援センターについて	地域包括支援センターの役割について	高齢者の総合的な総合相談を行う地域包括支援センターと介護予防についてお話しします。	開催日時・場所等は要相談	福祉部 長寿支援課
603	高齢者の福祉サービスについて	介護保険以外にも様々なサービス	介護保険以外で提供している福祉サービスについてご紹介します。	平日 開催日時・場所等は要相談	
604	障害者スポーツ 出前・体験講座 	障害者スポーツを体験することで、障害者スポーツへの理解を深めてもらう	様々な障害者スポーツの紹介と体験。 (ポッチャ、フライングディスク他)	要相談 月曜日を除く	下関市障害者 スポーツセンター
605	国民健康保険制度について	国民健康保険制度の概要	国民健康保険の保険料や保健事業等についてご説明します。	土日祝を除く 9~17時	福祉部 保険年金課
606	後期高齢者医療制度について	後期高齢者医療制度の概要	後期高齢者医療制度の保険料や医療給付等についてご説明します。		

## 6. くらしと健康・福祉

番号	講座名	テーマ	内容	備考	担当
607	介護保険制度について	介護保険の概要について	介護保険のしくみ、要介護認定、介護サービスの利用、介護保険料等についてお話しします。	開催日時・場所等は要相談	福祉部 介護保険課
608	虐待から子どもたちを守るためにできること	虐待かな?…と思ったら	泣き声?どこに相談すればいい?これって虐待?地域でできること、役割等お話しします。	対象：市民 60分程度 開催日時・場所は要相談	こども未来部 こども保健課
609	ふくふく健康講座	気づいて実践!あなたの健康づくり	健康づくりの考え方や生活習慣のポイントを、健康づくり計画「ふくふく健康21」をもとにお話しします。	開催日時：要相談、平日 申込み：概ね2ヶ月前まで ※担当者との事前打合せをお願いします	保健部 保健総務課
610	ふくふく健康講座(こども編) ～生活リズムを整えよう～ 	早寝・早起き・朝ごはん	生活リズムを整えるポイントについて、保健師等がお話しします。		
611	ぶちうま食育講座	さあ実践!食を通じた財産づくり	食への感謝や、望ましい食習慣の実践についてお話しします。		
612	こころん体操 	みんな元気で“ふくふく笑顔”	保健部キャラクター“こころん”の体操を地域で実践できるように体操をお教えします。		
613	知っておきたい薬の知識	薬を安全に使うために	薬の正しい使い方や飲み方、保管方法を学びましょう。		
614	子供の救急	子供の救急対応や救急医療体制について	小児の急病や怪我などの対応方法や、救急医療体制など、子供を守るために、今考えなければならないことについてお話しします。	対象：一般 平日9～17時のみ 40分程度 申し込みは1ヶ月前まで	保健部 保健医療課
615	賢い患者になるために	救急医療の適正な利用について	万が一病気になった時のため、救急医療制度、救急車の利用方法および病院受診の心構えなどを学びましょう。		
616	性感染症について	エイズなどに関する正しい知識を	増加するエイズなどの性感染症に関する基礎知識、予防方法などについてお話しします。		
617	感染症の予防について	感染症に対する正しい知識を	インフルエンザ、結核、O-157、感染性胃腸炎などの感染症予防についてお話しします。	日程要打合せ	

## 6. 暮らしと健康・福祉

番号	講座名	テーマ	内容	備考	担当
618	食中毒予防について 	ふくや細菌、ウイルスによる食中毒について	ふくや家庭での食中毒予防について、また正しい食品の安全知識について分かりやすく説明します。	土日祝を除く 平日9～16時 月に1回程度	保健部 生活衛生課
619	見る！感じる！科学講座2017 	放射性物質や重金属などの基礎知識を分かりやすく説明	放射性物質や重金属などについて実験などを交えながら、分かりやすく説明します。	対象：中学生以上 年6回程度予定／原則 土日祝を除く／30～90分 内容・日時・場所・受講者数は相談して下さい	保健部 試験検査課
620	科学検査のバックヤードツアー 	最前線の科学検査を下関市衛生検査センターの見学を通じ体感するツアー	フグ毒、放射性物質、ウイルスの検査の現場にご案内いたします。 ※下関市衛生検査センター（武久町）にご集合下さい。	対象：小学高学年以上 年6回程度予定／原則 土日祝を除く／30～60分 日時・見学者数は相談して下さい	
621	知って得する！メタボ予防	生活習慣病を予防しよう！	メタボリック・シンドロームを予防する食生活や運動についてお話します。	土日祝を除く 時間外になる場合は要相談 1ヶ月前までに申込み 要打合せ	保健部 成人保健課
622	“がん”について正しく知ろう	生活を見直しがん予防を始めよう	がんを防ぐ生活習慣や、がん検診の受け方についてお話します。		
623	たばこ健康	たばこが健康に及ぼす害とは？	たばこが健康に及ぼす害についてお話します。今日から禁煙始めませんか？		
624	“認知症”ってな～に？	認知症を理解し、予防しよう！	認知症という病気やその予防について、保健師等がお話します。		
625	こころの健康講座①	ゲートキーパー養成講座	心身に不調のある方に気づき、必要な支援へ繋ぎ見守る役割を担うゲートキーパーとなるための必要な知識と対応方法についてお話します。		
626	こころの健康講座②	職場のメンタルヘルス	職場の同僚や部下の心身の不調に早く気づくためのポイント、心の病を持つ方への対応についてお話します。	土日祝を除く 1ヶ月前までに申込み 要打合せ	
627	こころの健康講座③	アルコールとこころの健康	アルコールにより引き起こされる心と体への影響についてお話します。		
628	セキレック教室 	下関独自のニュースポーツ幅広い年齢層で楽しめる室内テニス	ラケットはジュニア用硬式テニスラケットを使用し、ボールがスポンジ製のため、スピードもあまりなく安全性も高いことで、幅広い年齢層で楽しめるスポーツです。	開催日時・場所等をご相談下さい	観光・スポーツ部 スポーツ振興課

## 6. くらしと健康・福祉




番号	講座名	テーマ	内容	備考	担当
629	ノルディック・ウォーキング教室 	年齢性別を問わず気軽に楽しめるエクササイズ	2本のポールを使って歩行運動を補助し、運動効果をより増強するフィットネスエクササイズです。	開催日時・場所等をご相談下さい	観光・スポーツ部 スポーツ振興課
630	スロージョギング@教室 	疲労がたまらず隣の人と話ができるくらいのジョギング	無理せず自分にあった適切な運動強度で行うことができます。運動が苦手な方、ダイエットしたい方、高齢者の介護予防にお薦めです。		
631	各種レクリエーションスポーツ教室 	楽しみながら体づくり！	気軽に楽しめる様々なレクリエーション、ニュースポーツ等を紹介、体験できます。	開催日時・場所・種目等をご相談下さい	
632	家庭教育	温かい家庭づくりへ向けて	温かい家庭づくりにおいて、何が大切か考えてみませんか？	60分程度 土日祝・夏休み開催は要相談	教育委員会教育部 生涯学習課
633	百聞は一体験に如かず 友だちづくり1・2・3!  	「AFPY（アフピー）」に レッツ・チャレンジ!	人間関係づくりの手法「AFPY(アフピー)」は、楽しく行うゲーム活動等を通して人を知り、自分を見つめ、豊かな人間関係を築いていきます。	対象：園児～大人 60分程度 土日祝・夏休み開催は要相談	
634	ふれあい福祉講座 	助けあい、支えあいの心を 育てるために	地域、学校における福祉教育の一環として、車いす体験等、各種福祉体験講座を実施いたします。	開催日時・場所・内容の詳細は、ご相談の上、対応いたします	下関市社会福祉協議会
635	自閉症って知ってる? 	自閉症を正しく理解してください	自閉症という障害を正しく理解してもらい、どのように対応してよいかを、わかって欲しいです。	対象：一般 90分程度 平日10時～15時	NPO法人 山口県自閉症協会
636	発達障害ってなに?  	発達障害とその周辺の障害の基礎的な話です	一口に発達障害と言っても様々な種類があり、また個人差もあります。違っているようで、同じような障害があるということをわかって欲しい。		
637	自閉症の疑似体験をしてみよう  	自閉症という障害を少しでも体験してもらい、障害特性を理解してください	自閉症の不器用さや過敏さなどを、ちょっとした道具を使って体験してもらいます。		
638	サポートブックをつくってみよう	子どもの取扱説明書をつくってみませんか？	障害のあるなしに関わらず、お子さんの小さいときからの成長を書き留めてみませんか？ 就学や就労、また年金申請などのときに役立ちます。		
639	「献血（けんけつ）」命の大切さ  	みなさんは血液で誰かの命が助かることを知っていますか？	わずか40分で助かる命があります。献血から生まれる「愛の贈りもの」について学んでみませんか？	対象：小学高学年～高校生 45分程度(所要時間をご相談に応じます) パソコンとプロジェクターの用意をお願いします	山口県 赤十字血液センター

## 6. くらしと健康・福祉

番号	講座名	テーマ	内容	備考	担当
640	手術後の食事療法	腹部手術後の食事療法を中心としたお話	胃や大腸を切除したあとの栄養、消化、排便機能の変化とその対応・治療などを解説します。	2～3ヶ月に1回程度 平日18時半～21時の間 90分程度	地方独立行政法人 下関市立市民病院  ※急患対応時は 開講延期
641	乳癌の話	検診から治療まで	乳癌の最新治療法について、分かりやすく解説します。	対象：40歳以上の女性	
642	新型インフルエンザ	動物からやってきた？ 謎の感染症を解く	新型インフルエンザと鳥インフルエンザの関係・対策。	2～3ヶ月に1回程度 平日17時～21時の間 90分程度	
643	結核の話	昔の病気と思わないで	肺結核など早期発見・治療法など。		
644	子どもの予防接種について	予防接種について、正しい知識が必要です	予防接種を上手に受けて、子どもの病気を防ぎましょう。	対象：母親など育児中の方 他は同上	
645	子どもの感染症	はしかや嘔吐下痢症はなぜうつるのか？	はしかや嘔吐下痢のうつり方を知り、予防対策に役立ててください。	対象：保育園や幼稚園の保育士 他は同上	
646	子どもの健康と食事	食生活の工夫により心身ともに健康に育てる	伝統的な和食で子供も家庭も病気知らず。	詳細については相談に応じます	
647	食事の工夫でアレルギー疾患を克服	伝統的和食でアレルギーを治し薬の節約を！	現在の高タンパク高脂肪食でアレルギー疾患が多発。魚介類・野菜を増やせば難治性疾患も解決できます。		
648	がん予防について	がん予防のためにできることはあるか	がん化学療法看護認定看護師が、がんの一次予防・二次予防、がん診療連携拠点病院について分かりやすく説明します。	対象：成人	
649	(誤嚥性)肺炎を予防しよう	自分でできる(誤嚥性)肺炎の予防	摂食・嚥下障害看護認定看護師が、誤嚥性肺炎についての簡単な知識から嚥下体操、予防方法まで。		
650	適切な食事介助の方法	肺炎を起こさないようにしよう	摂食・嚥下障害看護認定看護師が、食事介助を行う時に誤嚥を起こさないための方法・注意点など。	対象：食事介助に関わる方	





## 6. くらしと健康・福祉

番号	講座名	テーマ	内容	備考	担当
651	腰痛予防	いつまでも元気に腰痛体操でリフレッシュ	腰痛にならないための運動や、日常生活の注意点を実技をまじえて指導します。	詳細については相談に応じます	地方独立行政法人 下関市立市民病院  ※急患対応時は 開講延期
652	転倒予防教室	転ばぬ先の杖	手軽にできる足腰の筋肉トレーニング法と日常生活の場での目配り、気配りをお話します。		
653	インフルエンザについて 	インフルエンザから身を守るために	インフルエンザの正体を知り、正しい予防方法を学ぶ。	担当：看護部 伊瀬知	済生会下関総合病院
654	知って得する生活習慣病気の基礎知識	知識とわざを身につけよう	生活習慣病の発症や悪化を防ぐためにできることを一緒に学びましょう。	対象：成人 担当：看護部 中川	
655	早期発見 前立腺癌	前立腺癌を簡単にみつける方法	年1回の定期検診、早期治療について学ぶ。		
656	あなたにもできる救急蘇生	倒れている人を見かけたら	救急蘇生、AEDについて。（説明と実技）	対象：成人 2カ月前までに申込み 担当：看護部 清水	
657	がん検診について	がんを早期発見するためには	がんの種類、検診方法について。		
658	心臓病について	急性心筋梗塞、心不全について学ぼう	急性心筋梗塞、心不全の病状や治療法、予防について。	対象：成人 2ヶ月前までに申込み 担当：看護部 岡崎	
659	日常の感染対策について  	インフルエンザの予防とノロウイルスの対応について	日常生活でのインフルエンザ予防の必要性和方法、ノロウイルス罹患時の対応について。	60分程度 開催日時、場所は要相談 担当：看護部 亀永	
660	認知症を理解しよう 	地域で安心して暮らすためのヒント	近年増加している認知症とはどういう病気なのか、認知症とうまくつき合い支えていくためのポイントをお話します。	担当：看護部 下田	
661	がん予防とがん検診について 	正しい知識をもってがんを予防しよう	現在2人に1人ががんにかかると言われていています。関心も高くなっているがん予防とがん検診について最新の知識についてお話します。		


## 6. くらしと健康・福祉

番号	講座名	テーマ	内容	備考	担当
662	ノロウイルス対策 	ノロウイルスに対する正しい知識を	ノロウイルス感染の原因や感染対策、嘔吐物の処理方法を説明します。	担当：看護部 國弘	済生会下関総合病院
663	排泄講座 	人には聞けない排尿について	排尿の機能・仕組みから、疾患についてお話しします。	担当：看護部 池田	
664	赤ちゃんの沐浴 	赤ちゃんと過ごすために沐浴などを行います	沐浴、更衣、おむつ交換、授乳の仕方など。	担当：看護部 米村	
665	家庭の事故から子供を守ろう 	幼児期に多い事故、誤飲・誤嚥を中心に	幼児期に多い事故を予測し、事故予防の大切さを学びませんか？	担当：看護部 三浦	
666	食事をおいしく食べるために	誤嚥性肺炎の予防	食事と誤嚥の関係について、誤嚥の予防について知識を深める。	対象：成人 担当：看護部 関野	
667	みんな知りたい血圧の話 	生活習慣を見直そう	脳卒中予防のために、生活習慣を見直しましょう。		
668	たばこの怖いところ 	たばこを吸ったらどうなるの？	たばこの健康被害について知りましょう。	対象：中学生 30分程度 担当：看護部 末田	
669	たばこ病にならないために 	たばこ病（COPD）とは？	まだ間に合います。たばこ病にならないよう、生活習慣の見直しをしましょう。	対象：成人 30分程度 担当：看護部 末田	
670	ピロリ菌に御用心 	ピロリ菌の検査から除菌治療について	ピロリ菌の概要、感染経路、ピロリ菌に関する病気検査、治療内容についてお話しします。	対象：成人 平日、30分程度 担当：看護部 末田	
671	あなたもできるがん対策	国・地域のがん対策とがん予防について	2人に1人ががんになる時代、がん対策を知って、明日からでも一緒に取り組みましょう。	対象：成人 30～60分程度 担当：看護部 末田	
672	アレルギーの怖いところ!! 	アレルギーの原因とされる野菜・果物	果物とゴム製品の関係、手術への影響。	対象：成人 担当：看護部 宮下	

## 6. 暮らしと健康・福祉

番号	講座名	テーマ	内容	備考	担当
673	新しい治療 下肢静脈瘤 	血管内焼灼術	創も小さく（1～3mm）、局所麻酔でできます。	対象：成人 担当：看護部 宮下	済生会下関総合病院
674	在宅へ戻ろう 	訪問看護を利用して、その人らしい人生を生きよう	訪問看護やほかの介護サービスを利用して、安心して過ごせるよう事例を使って説明します。	60分程度 平日（日時は要相談） 担当：看護部 首藤	
675	手術で治そう！肝臓病	肝臓の手術は怖くない	肝臓の機能から、手術となる病気について説明し、どのような手術で病気を治しているのかを解説します。	対象：成人 開催日時、場所については要相談 詳細について、ご相談に応じます。	独立行政法人 地域医療機能推進機構 下関医療センター （旧厚生病院）
676	小さな創から『がん』を治す	腹腔鏡下手術・その驚異の進歩-小さな創で痛みも少ない-	低侵襲で負担の少ない鏡視下手術について、基本から最近テレビでも取り上げられた‘単孔式手術’まで、判りやすく解説します。		
677	『鼠径ヘルニア』って何？	俗にいう‘脱腸’-日帰り手術も可能な病気-	多くの方が抱えている病気“鼠径ヘルニア”について、日常の心構えから、手術治療まで解説します。		
678	大腸癌を見つけるには	大腸カメラのすすめ	便潜血だけでは見つからない大腸ポリープの発見・治療のために大腸カメラを受けましょう。		
679	胃癌を見つけるには	胃カメラのすすめ	早期発見するには、やっぱり胃カメラ。早期胃癌の具体的な治療を含め分かりやすく説明します。		
680	そうだったのか！肝臓病	肝臓病全般について解説します	肝臓病全般について、やさしく分かりやすく説明します。		
681	なめたらこわい脂肪肝	生活習慣病としての脂肪肝を解説します	最近増えている脂肪肝の問題点、治療法について説明します。		
682	「生活習慣病」って何だろう？	生活習慣病について学ぼう	今後の私たちの健康に大きな脅威となる生活習慣病。どんなものかを学び、その対処を考えます。		
683	「ストレス」って何だろう？	ストレスについて勉強しましょう	ストレスの本当の姿を知っていますか？ストレスフルな今、どう対処するかを学びましょう。		

## 6. くらしと健康・福祉

番号	講座名	テーマ	内容	備考	担当
684	高齢化とがん、そして認知症	歳をとったら避けて通れない病	どのように考え、どのように対処したらよいか一緒に考えてみませんか。	対象：成人 開催日時、場所については要相談 詳細について、ご相談に応じます。	独立行政法人 地域医療機能推進機構 下関医療センター (旧厚生病院)
685	慢性腎臓病（CKD）について	CKDの悪化を防ごう	CKDの進行を遅らせるために、悪化因子を知る。		
686	放射線の豆知識 	放射線検査を安心して受ける為に	わかりにくい放射線検査の意味や、単位、被ばくについて説明いたします。		
687	ガンについて「いろは」の「い」	ガンの最も基礎について	高齢化社会の日本、国民の2人に1人はガンになります。どうすればいいのか勉強しましょう。		
688	乳がん検診に行こう！	乳癌は16人に1人	乳がん検診と、自己検診の方法を説明します。		
689	「じんそう」元気ですか？	腎臓病は新しい国民病	腎臓病は新しい国民病といわれています。腎臓についてお話します。		
690	健康応援講座1	人生楽しく健康に生きる “楽健講座” (生活習慣病予防講座)	生活習慣病の危険信号を見つけ出し、楽しく改善できる方法を実際に体験していただきます。	開催日時、場所については ご相談下さい 担当：栄養管理室長 奥 悟	独立行政法人 国立病院機構 関門医療センター
691	健康応援講座2	女性の健康は社会の健康 (女性総合診療)	当センターが全国的にもリードする女性医療の最先端情報をご提供いたします。	開催日時、場所については ご相談下さい 担当：女性総合診療センター長 循環器科医長 早野 智子	
692	健康応援講座3	糖尿病予防講座	糖尿病にならないための生活、早期発見と早期のコントロールについて最新の医療情報をご提供いたします。	開催日時、場所については ご相談下さい 担当：糖尿病・内分泌科医長 ・血液内科医長 鶴 政俊	
693	健康応援講座4	がんは予防できる (がん予防講座)	がんの早期発見・早期治療の重要性和、最新のがん研究の情報をご提供いたします。	開催日時、場所については ご相談下さい 担当：院長 林 弘人	
694	健康応援講座5	胃腸のがんで死なないための講座	胃がんの半数は内視鏡を用いた治療で治癒可能となりました。実例を含めて胃腸のがんの実態をお話します。		

## 6. 暮らしと健康・福祉

番号	講座名	テーマ	内容	備考	担当
695	健康応援講座6	脳卒中は予防できる (脳卒中予防講座)	脳卒中にならないための健康な生活、早期発見、早期治療の重要性について最新の医療情報をご提供いたします。	開催日時、場所については ご相談下さい 担当：生活習慣病センター 長・リハビリセンター長・ 脳神経外科医長 山下 勝弘	独立行政法人 国立病院機構 関門医療センター
696	健康応援講座7	出前で行う救急蘇生講習	自動体外式除細動器の訓練を含む実技取得を中心に救急蘇生教習を行います。救急蘇生ができる自信がつかます。	申し込みは、原則として 2ヶ月前までにお願ひしま す 担当：救急認定看護師 福本・柴野	
697	健康応援講座8	人生、楽しく美味しく食 べる(歯科保健)講座	ご高齢になると歯もなくなり食 べるということでは不利になり ます。食 べるという機能を維持し健康を 応援する知恵を提供します。	開催日時、場所については ご相談下さい 担当：歯科口腔外科医長 石丸 孝則	
698	健康応援講座9	ミクロの世界からマクロな 人が見える	顕微鏡で患者様の細胞を観察し、 ミクロの世界の専門家である病 理医が 担当します。病気を生命現象とし て眺め、病気とは何か楽しく理 解して いただけるお話をします。	開催日時、場所については ご相談下さい 担当：病理診断科医長 村上 知之	
699	健康応援講座10	健やかに生まれ、育ち、そ して健やかに生む(成育サ ポート)助産師講座	健康な子供を産み育てるって難 しい? 性について正しく知り、 育児の 不安やちょっと聞きたいことを 楽しく解決しましょう。	開催日時、場所については ご相談下さい 担当：助産師 橋田 英理子	
700	健康応援講座11	子供が作る健康な未来(子 供の生活習慣病予防)健康 応援看護師講座	成長期・思春期は、子供からの 移行期であり、心も体も大きく 変化し ます。その大切な時期に、食生 活や生活習慣の大切さを分か りやすくお話 します。		
701	健康応援講座12	介護保険教室	介護保険の申請手続きや利用可 能なサービスなど、介護保険制 度の賢い 利用方法についてご説明いた します。	開催日時、場所については ご相談下さい 担当：MSW(医療ソ シャルワーカー)古永 智子	
702	健康応援講座13	自分の姿を追う —大自然の世界へ—	病理医が北米大陸最高峰のマッ キンリー山(6,194m、アラス カ)の 世界を旅してきました。この体 験を番外編としてお話しさせ ていただき、 「自分の健康に生きる」につ いて皆様と考えてみたいと思 います。	開催日時、場所については ご相談下さい 担当：病理診断科医長 村上 知之	

※当センターは平成21年4月に長府外浦町へ新築移転しました。講演を行うためのホールも備えています。3階ホールを開催場所としてご利用いただければ幸いです。