

あなたの「学びたい」に応えます!!

令和 8 年度

天草市出前講座

市の職員等がみなさんの地域に出向いて、市の事業などについて分かりやすく説明します。自治会など各種団体の勉強会、職場での研修やサークル活動などの機会にぜひご利用ください!

講座内容等は変更可能ですので、記載講座以外にも気軽にご相談ください。
市民の皆様の「学びたい」に応えます!

生涯学習は、生涯にわたって、豊かに充実した人生をおくるための学習で、私たち一人ひとりの生きていく姿そのものに関わっています。

〈問合せ〉

天草市教育委員会
生涯学習課

[TEL]27-7788

[FAX]23-8811

[Mail]

syakyou@city.amakusa.lg.jp

天草市浄南町 4-15

(天草市複合施設こらす内)

もくじ

- 申請手続きの流れ
- 持続可能な開発目標 (SDGs) とは?
- 出前講座メニュー (例)
 - (1) 政策や計画について
 - (2) 健康づくりについて
 - (3) 産業について
 - (4) 生活・環境について
 - (5) 福祉について
 - (6) 地域づくりについて
 - (7) 観光・文化について
 - (8) 尊重し合う社会づくりについて
 - (9) 生涯学習について
- 申請書様式
※切り離してご利用ください。



天草市ホームページ

<https://www.city.amakusa.kumamoto.jp/kiji0032074/index.html>



申請手続きの流れ



対象

天草市の自治会、市民団体、幼保・学校、公益法人、企業などが開催するもので、参加人数が5人以上の学習会や諸集会。

申込手順

- (1) 各講座の担当課と日程や会場、講座内容等の打合せを行ってください。
- (2) 「出前講座申請書」に必要事項を記入し、生涯学習課（複合施設こらす内）に直接ご持参いただくかメールやFAX、郵送にてご提出ください。
メールまたはFAXでのお申し込みの場合は、出前講座申請書送付の旨をお電話いただきますようお願いいたします。
- (3) 後日、講座担当課より実施の可否通知（出前講座決定通知書）が送付されます。
※申請書様式は、天草市ホームページに掲載しております。

開催日時

原則として平日の午前9時から午後5時までとします。土・日曜日、祝日等の実施を希望の場合は、講座担当課にご相談ください。出前講座における説明時間は、1講座につき90分以内とします。

開催会場

会場の手配や準備は、申込者（主催者）側でお願いします。

費用

講師謝礼等は無料です。ただし、会場使用料等は、申込者（主催者）の負担となります。

その他

政治活動、宗教活動及び営利を目的とする活動には、ご利用になれません。
担当課の業務の関係、日時などのご希望に添えない場合がありますので、予めご了承ください。

持続可能な開発目標(SDGs)とは？

持続可能な開発目標（SDGs）は、先進国や発展途上国、世界が一丸となって、私たちが直面するグローバルな諸問題の解決に向けて、2030年までの達成を目指した国際目標（17の目標で構成）です。これを達成するためには、国と国の協力だけでなく、国民一人一人の努力も必要となります。天草市では、SDGsの理念や国の動向を踏まえながら、各政策・施策・事務事業を実施し、全庁を挙げてSDGsの達成に取り組んでいます。



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

天草市は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。



1 政策や計画について





担当課	政策企画課	連絡先	27-5052
講座	(1)天草市総合計画～市が目指す将来の姿～		
	天草市のすべての計画、事業の基本となる総合計画の概要について説明します。		
講座	(2)天草市の行財政改革について		
	第2次天草市行政経営改革大綱の概要について説明します。		

2 健康づくりについて



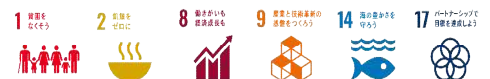
担当課	スポーツ振興課	連絡先	32-6783
講座	(1)運動で健康寿命をのばす！		
	健康づくりのために運動の必要性や運動方法を紹介します。楽しく体を動かしてみませんか？		
講座	(2)ニュースポーツ教室		
	「ニュースポーツ」とは、子どもからお年寄りまで気軽に楽しむことができるスポーツです。スポーツ推進委員が皆さんのもとに出向いて直接指導します。		

担当課	健康増進課(中央保健福祉センター)、西保健福祉センター	連絡先	24-0620、75-3301
講座	(1)笑顔と元気はおいしい食事から		
	生活習慣病予防から低栄養予防まで、カラダが喜ぶ食事について具体的に説明します。生活習慣病があっても、災害時でも、自分で食事を整える力をつけておきましょう！		
	(2)歯つらつ健口(お口と全身の健康の深～い関係) ※成人向け		
	大人のお口の健康は歯周病予防からです。歯周病は毎日のお手入れで予防できます。お家でできるセルフケアやお口の体操やゲームを紹介します。(歯科衛生士対応)		
	(3)予防したい食中毒！		
	食中毒は夏だけではなくありません。私たちの身近にある食中毒の特徴とその予防について説明します。また、手洗いチェッカーを使って、正しい手洗いができているか確認してみませんか？		
講座	(4)ちょっと気になる？がんの話		
	2人に1人がかかると言われているがんは、他人事ではなくだれでも遭遇する可能性があります。がんに関する正しい知識と検診をはじめとした予防法についてお話しします。		
	(5)ちょっと気になる？生活習慣病の話		
	健診結果からわかること、肥満、高血圧、高血糖など生活習慣が原因となる病気について、日ごろ気をつけることをお話しします。 (血管年齢測定は、申し込みの際にお伝えください。※測定は20名まで)		
講座	(6)ちょっと気になる？たばこの話		
	たばこを吸っている人はもちろん、吸っていない人にも関係するたばこ健康の関係についてお話しします。		

講座	(7)熱中症対策できていますか？
	熱中症予防は暑くなる前からの対策が重要です。熱中症の症状や予防対策についてお話しします。
	(8)正しく学ぶ！女性の健康
	女性のライフステージにおける健康問題（骨粗鬆症・更年期等）についてお話しします。内容の詳細についてはお申し込みの際にご相談ください。
	(9)自分のこころの健康は大切にできていますか？
	うつ病とはどんな病気なのか知っていますか？うつ病予防のための日常生活の振り返りをしてみませんか。
(10)満足した睡眠がとれていますか？	
睡眠の質をあげると、生活の質もあがると言われています。睡眠の質を高めるための方法をお伝えします。	
(11)アプリを使って楽しく健康づくり	
<p>天草市健康ポイント事業が、アプリで参加できるようになりました。様々な機能をご説明します。予め、右記二次元コードからスマートフォンに、「もっと健康！げんき！アップくまもと」をダウンロードしてご参加ください。 ※ダウンロードは無料です。 ※Androidの方は事前にGoogle fitとヘルスコネクトのインストールおよび連携等が必要です。</p>	<p>【アプリ名】 もっと健康！げんき！アップくまもと</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>App Store</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>Google play</p>  </div> </div>

担当課	こども家庭課	連絡先	22-0404
講座	(1)幼児期の「食」について(朝ごはん・おやつ・食べ方のポイント)		
	お子さんの食事の基準量は知っていますか？朝ごはんの内容や生活習慣を見直し、早寝・早起きのリズムを整え、朝食をとる大切さや、すい臓の働き・おやつの重要性を伝えます。		
	(2)乳幼児期こそ大切な基本的生活習慣について(メディア含む)		
乳幼児期の子どもの成長に大切なことは、基本的な生活習慣を身につけることです。そのためにできることを分かりやすく説明します。			
(3)歯の大切さと虫歯予防について ※子ども向け			
子どもたちの大切な歯を守るために大人ができることは？ブラッシング方法やおやつの食べ方を具体的に説明します。（歯科衛生士対応）			

3 産業について



担当課	水産振興課	連絡先	32-6791
講座	(1)天草市の水産業		
	三つの海に囲まれた天草市は、多様な漁法で多品種の水産品が水揚げされます。写真を見ながらその一部を紹介し、さらに天草市の水産業の課題と取組みを紹介します。		

4 生活・環境について



担当課	防災危機管理課	連絡先	24-8817
講座	(1)防災・減災について 地震や風水害等の自然災害に対する普段からの備えや対応、市で実施している防災対策等の説明を行います。		
担当課	健康福祉政策課	連絡先	24-8805
講座	(1)避難行動要支援者の避難支援について 災害が発生したときに、避難行動要支援者（介護が必要な方や心身に障がいがある方など、自力では避難できない方）への避難支援の取組み等について説明を行います。		
担当課	地域創造課(消費生活センター)	連絡先	32-6677
講座	(1)消費者トラブル防止について ▶高齢者・青壮年向けの講座 市内における消費者被害の実情や振込詐欺・悪質商法に対する対策などを、動画・イラストを交えて説明します。 ▶児童・生徒向けの講座 クイズやロールプレイング、紙芝居などを取り入れ、消費者トラブルについてやさしく学べる内容です。学校の授業におすすめてです。		
担当課	市民環境課	連絡先	33-7800
講座	(1)マイナンバーってなに？ マイナンバー制度の概要や、マイナンバーカードの利用場面などについて説明します。併せて、マイナンバーカードの申請受付も可能です。 (2)天草市環境基本計画とは？ 2026年度～2033年度を計画期間とする第3次天草市環境基本計画の概要について説明します。 (3)動物愛護について 動物への接し方、ペットを飼っている人の義務等について説明します。また、野良猫対策の取組として、地域猫活動をご紹介します。		
担当課	環境施設課	連絡先	32-7861
講座	(1)生活の中のSDGs「みんなで考えるごみ問題」 【生活(家庭)ごみ編】 天草市のごみ処理の現状と課題、家庭ごみの正しい分け方・捨て方を分かりやすく説明します。また、生活の中で、ごみの減量のために一人ひとりができる身近なSDGsをご紹介します。 【事業ごみ編】 会社(事業)で出るごみも、生活(家庭)ごみと同じように分別が必要！特に、事業ごみは、「産業廃棄物」と「一般廃棄物」に分けて処理する必要があります。事業ごみの正しい分け方・捨て方を分かりやすく説明します。また、職場で取り組める身近なSDGsをご紹介します。		
担当課	農業振興課	連絡先	32-6792
講座	(1)鳥獣被害対策について 有害鳥獣(イノシシ等)から農作物等を守るための被害防止対策について説明します。		

担当課	国保年金課	連絡先	24-8854
講座	(1)年金について学ぼう 公的年金制度について説明します。		
担当課	文化課（天草市立御所浦恐竜の島博物館）	連絡先	67-2325
講座	(1)天草の自然災害と防災 天草で起きる自然災害(大雨・台風・地震と津波)について、どのようにして自然現象が起こるのか？やさしく説明します。		
担当課	下水道課	連絡先	23-3498
講座	(1)未来に残そう！きれいな水 下水道や浄化槽の仕組みを分かりやすく説明します。きれいな水を未来に残すため皆さんとともに考えましょう。		
担当課	政策企画課	連絡先	27-5052
講座	(1)大学との連携について 天草市が行っている大学等との取り組み内容などを説明します。		

5 福祉・医療について



【子育てについて】

担当課	こども家庭課	連絡先	22-0404
講座	(1)こども家庭センターについて(子育てに困ったら…) 子どもや子育てに関する悩みや困りごと等があった場合の、こども家庭支援センターでの相談対応・支援について説明します。		

【高齢者福祉について】

担当課	高齢者支援課	連絡先	24-8864
講座	(1)みんなで支え合う介護保険制度 介護保険の仕組み、申請の方法やサービス利用の仕方及び保険料などについて説明します。		
	(2)在宅医療ってどんなこと？ 住み慣れた自宅で最期まで暮らし続ける選択肢があることについて、在宅医療に取り組んでいる医師や看護師が事例を交えてお話しします。		
	(3)認知症サポーター養成講座 認知症サポーターとは認知症を正しく理解し、認知症やその家族を温かく見守る応援者のことです。認知症の基礎知識と接し方についてお話しします。		
	(4)聴こえの講座・聴こえのチェック 聴こえに関する意識の啓発や知識の普及、難聴疑いの早期発見を行うことで、高齢者が社会参加を継続でき、住み慣れた地域自分らしく生活し続けることができることを一緒に考えましょう。		
	(5)LINEで手軽に介護支援ボランティア 介護支援ボランティア事業の概要とスマートフォンのLINEアプリを活用した手続きの操作方法を説明します。		

担当課	国保年金課	連絡先	(1) 24-8802 (2) 24-8854
講座	(1) 国民健康保険ってどんなもの？		
	国民健康保険のしくみや加入方法、国民健康保険税、療養費の給付等について説明します。		
講座	(2) 後期高齢者医療制度ってどんなもの？		
	後期高齢者医療制度のしくみや保険料、健診、療養費の給付等について説明します。		

【地域福祉について】

担当課	健康福祉政策課	連絡先	24-8805
講座	(1) 民生委員・児童委員について		
	民生委員・児童委員、主任児童委員の活動について説明します。		

【障がい福祉について】

担当課	福祉課	連絡先	32-6071
講座	(1) みんなで取り組む 障害者差別解消法と合理的配慮について		
	障害者差別解消法が改正され、民間事業者にも義務付けられることになった「合理的配慮の提供」について学びましょう。		
	(2) 安心して住み慣れたまちで暮らしていくために 知って 使おう 障がい福祉サービス		
	障がい者福祉にも介護保険のようなサービスがあります。どんなサービスがあるか分かりやすく説明します。		
	(3) 手話でつながる ～聴覚障害への理解と支援をひろげよう～		
	手話と聴覚障がい者への支援を学びましょう。		
講座	(4) 知って 気づいて みんなで防ごう 障がい者虐待		
	虐待とはどんなものか、虐待を疑ったり気づいたときに周囲がどんな対応をしたら良いか一緒に考えましょう。		
	(5) 障がい者と財産を守る成年後見制度		
	知的・精神障がいなどで、判断能力が不十分な方の暮らしを守る成年後見制度。どんな人が利用できるのか分かりやすく説明します。		
講座	(6) 自殺予防のためにあなたに知ってほしいこと ～ゲートキーパーとは？～		
	大切な命を守るために、気づき、声かけ、傾聴、つなぎ、見守り、周りにできることを一緒に考えましょう。 (自殺予防啓発DVDの貸出のみ可)		

6 地域づくりについて



担当課	地域政策課、建築住宅課	連絡先	27-6000、32-6797
講座	(1) 空き家で困ったら(活用と解体) 空き家の活用事例と老朽化した危険家屋の解体補助などについて説明します。		

担当課	地域政策課	連絡先	27-6000
講座	(1) 天草市の空き家バンク制度と移住者の受け入れについて(取組と現状) 空き家バンクの制度(現状と登録の流れ)について及び、天草市への移住の現状と、天草市の受け入れに対する取り組みを説明します。		
講座	(2) みんなで支える公共交通 天草市の公共交通の現状を踏まえ、「乗って守る公共交通」についてみんなで考えましょう。		

担当課	地域創造課	連絡先	32-6661
講座	(1) 天草市のまちづくりについて まちづくり協議会や各地区振興会の先進的な取組事業などについてお話しします。		

担当課	建設政策課	連絡先	32-6798
講座	(1) 花づくり教室 花の植え方や管理方法などについて学び、参加者全員で花壇への花植えを行います。 ※軍手や移植ごて等をご準備ください。 ※開催時期は、苗の種類により植栽に適した時期があるため要相談。 ※既存の花壇がない場合でも、花壇整備から実施可能なため要相談。		
講座	(2) 天草市の景観について 天草市における景観の取り組みについて、分かりやすく説明します。		
講座	(3) 天草市の都市計画について 天草市都市計画マスタープランについて、分かりやすく説明します。		

7 観光・文化について



担当課	文化課	連絡先	32-6784
講座	(1) 天草市の文化財 ～市民みんなの宝物～ 天草市内に残る様々な文化財について、分かりやすく解説します。		
講座	(2) 世界遺産と天草キリシタン史を学ぼう！ 「長崎と天草地方の潜伏キリシタン関連遺産」と天草にまつわるキリシタンの歴史を詳しく説明します。 ※DVD貸出あり。要相談。		

担当課	文化課（天草市立御所浦恐竜の島博物館）	連絡先	67-2325
講座	(1)天草にいた恐竜たち～天草地域で発見された化石～		
	1億年の昔、天草は恐竜や生き物の楽園だった！？天草から発見された恐竜や生き物たちについて、分かりやすくお話しします。		
講座	(2)天草1億年大地の歴史		
	恐竜時代から現代まで、地層や化石から読み解く大地の歴史のお話です。天草の大地の成り立ちや、天草の島々がどうやって作られたのか、分かりやすくお話しします。		

担当課	観光振興課	連絡先	32-6787
講座	(1)天草市をもっと好きになる講座		
	インタープリテーションの手法を通じて天草市の魅力を知り、周囲の方に伝えたい講座です。		

担当課	天草市立 天草アーカイブズ	連絡先	27-5500
講座	(1)天草アーカイブズってどんなところ？～市の公文書と地域の資料を守り伝える～		
	天草アーカイブズが行っている取り組み内容と、どういう所蔵資料があるのか、資料をどういうふうにご利用できるかなどを説明します。		

8 尊重し合う社会づくりについて



担当課	政策企画課	連絡先	27-5052
講座	(1)多文化共生と国際交流		
	天草市が行っている多文化共生への取り組みを説明します。		

担当課	男女共同参画課	連絡先	23-8200
講座	(1)身近なところから男女共同参画を考えよう		
	性別にとらわれることなく職場や家庭、学校、地域社会での男女共同参画とは何かについて説明します。		
	(2)男女共同参画の視点からの防災		
講座	男女共同参画の視点からの災害対応が行われることが、防災や減災、災害に強い社会の実現に必要であることを説明します。		
	(3)人権教室・人権講話		
	<ul style="list-style-type: none"> ①デートDVって何？(中高生を対象にした寸劇・講話) ②パワハラ・セクハラ予防(企業を対象にした寸劇・講話・DVD) ③高齢者の孤独を防ごう(高齢者を対象にした寸劇・講話) ④「スマホ・ネット安全教室」(小中学生、一般を対象にした講話) ⑤「ひとりぼっちにしないで」(小学生を対象にした寸劇・講話) ⑥紙芝居「おしえて！くもくん」(小学生を対象とした講話) <p>※①～⑥は、法務局の申請様式にて直接法務局へお申し込みください。</p>	<p>【問い合わせ先】 天草人権擁護委員 協議会 事務局</p> <p>熊本地方法務局 天草支局内 (TEL 22-2467)</p>	

9 生涯学習について



担当課	生涯学習課	連絡先	27-7788
-----	-------	-----	---------

(1) いきいき楽しく脳トレ！

クイズやゲームなどを通して、歌を歌って、体と頭をつかひながら楽しく脳トレにチャレンジ！

(2) みんなが暮らしやすい社会をめざして（脳トレで人権感覚を高めましょう）

クイズやだまし絵などを通して、見る方向や視点で違った見方や考え方ができること、思い込みや固定観念などについて考えてみませんか？
身近な題材について、ワークショップ形式などで、やさしく学べます。
テーマや内容については、ご要望をお聞きます。

★テーマの例

人権一般、女性や子ども、高齢者、障がい者、外国人の人権、部落差別（同和問題）、水俣病をめぐる人権、ハンセン病回復者及びその家族の人権、災害と人権、インターネットによる人権侵害、感染症・難病等をめぐる人権、犯罪被害者等の人権、拉致問題等の人権侵害、新たな人権課題 など

(3) 地域学校協働活動で地域も学校も活性化！


「川で育った子どもは、川に戻ってくる」。中学生期までに地域とたくさん関わった子どもは、大人になってから地域に貢献する傾向が強いと言われています。
各地区の実践事例をもとに、「地域学校協働活動」とはどのような取組で、地域と学校にどのような効果をもたらしているのかをご紹介します。ご自分の地域を見直してみませんか？

(4) 楽しい子育て・親育て・孫育て ～くまもと「親の学び」プログラム～

「子どもを取り巻く現状と課題を知る」「子どもを理解する」「子どもを元気にするためには」「子どもの褒め方・叱り方」など、子育てのノウハウをご紹介します。子どもを持つ親のための講座から、これから親になる中高生のための講座、孫育ての講座まで幅広いプログラムです。参加して体験しながら、みんなで楽しく学んでみませんか？

★動画で楽しく学ぶ！「親の学び」オンデマンド

講座

<p>「読書活動編」 知って納得！読書活動の効果</p> <p>【読書活動】 https://youtu.be/VX5jRkFU10g</p> <p>「読書活動により養われる力」等について、クイズを通して楽しく学びます。</p> 	<p>「体験学習編」 子どもの成長と体験活動</p> <p>【体験学習編】 https://youtu.be/q5KaU806QK7zi</p> <p>子どもの時期の体験活動の大切さについて考え、子どもたちの生活習慣について、楽しく学びます。</p> 
<p>「睡眠編」 正しく理解、睡眠のあれこれ</p> <p>【睡眠編】 https://youtu.be/hHwDZThaeE</p> <p>決まった量の睡眠は体内時計を整えることや、発達段階に応じて必要な睡眠時間をとること等睡眠の正しい習慣に関するクイズを交えて学びます。</p> 	<p>「スマホ編」 考えようスマホとの距離</p> <p>【スマホ編】 https://youtu.be/42KR63jw-SI</p> <p>日常のスマホやタブレット等の使い方を見直したり、ペアレンタルコントロールの活用について話し合ったりすることで、正しい習慣に関することについて学びます。</p> 
<p>「デジタル機器編」 正しいデジタル機器とのつきあい方</p> <p>【デジタル機器編】 https://youtu.be/Rz0Pee12jXg</p> <p>スマートフォン等のデジタル機器の使用時間や家庭内におけるデジタル機器の使用ルール作りなど、クイズを交えて学びます。</p> 	<p>「朝ごはん編」 朝ごはんを食べよう！</p> <p>【朝ごはん編】 https://youtu.be/EtFHz</p> <p>朝食をとることのよさ、朝食を抜くことや夜型生活における悪影響について、調査結果や科学的根拠をもとに、学力や体力との関係について学びます。</p> 

出前講座申請書

年 月 日

天草市長 様

住 所
申請者 団体名
代表者氏名
電話

このことについて、下記のとおり申請します。

記

- 1 集会等の主催者名
- 2 集会等の目的及び内容
- 3 集会等の開催場所
- 4 集会等の日時 令和 年 月 日（ ） 時から 時まで
- 5 出前講座実施希望時間 時 分から 時 分まで
- 6 参加予定者数 人（参加者の年齢 代から 代まで）
- 7 参加料（資料、材料代等実費相当額を除く。）等
 - (1) 徴収する・徴収しない
 - (2) 徴収する場合は金額及びその内容 _____円（ ）
- 8 講座の担当課名及び内容等
 - (1) 担当課名
 - (2) 内 容 等（講座名やご希望の内容等を具体的に記載してください。）

生涯学習って どんなこと?

生涯学習とは文字通り、生涯にわたって行う学習活動のことを言います。学習を単に座学の勉強として捉え、勉強＝学校というイメージがあると、この生涯学習という言葉はなかなかピンと来ないかもしれません。しかし、私たちは様々な場面で日々学習し続けています。生まれるとまず家庭を中心とした学習を始め、やがて学校での学習をするようになります。社会に出てからも、人と人との関わり合いの中で多くのことを学習します。学校を出た後の学習は、主に仕事に関わるものや、豊かで充実した人生を送るために続けるもので、これらは私たち一人一人の生きていく姿そのものに直結してくるものといえるでしょう。

「文部科学白書」の中では、この生涯学習を「人々が、生涯いつでも、自由に学習機会を選択して学ぶことができ、その成果が適切に評価される」と位置付けています。そのため、学校教育に留まらず、社会教育、文化活動、スポーツ活動、レクリエーション活動、ボランティア活動、企業内教育、そして趣味までも、人と関わる、あるいは自己研鑽に励むという観点において、「生涯学習」と呼ぶことができるのです。