

令和6年度西和賀町への派遣可のメニュー一覧

※「交通費可」= 交通費が出るならば可

新規

NO.	分野	講座名	講座内容	所要時間	担当	西和賀町への派遣
17	福祉	受診サポート証とは？	医療機関での待ち時間をうまく過ごせない障がい児者の負担を軽減し、安心して医療を受けるためのサポート証についての説明をします。	30～40分	北上市手をつなぐ育成会	交通費可
18	福祉	障がい者団体の活動と今後の課題	当団体の研修旅行、スポーツ交流など、活動の様子をパワーポイントを使い説明します。(プロジェクターの準備をお願いします。日時、条件等要相談)※平日のみ対応いたします。対応人数は30人程度	60分	北上市身体障害者福祉協会	交通費可
20	福祉	オストメイトって何？	オストメイトとはどんな障がい者か、またオストミー協会の普段の活動について説明します。	30分	オストミー協会岩手県支部・北上花巻地区	可
21	福祉	傾聴ボランティアを知ってください	傾聴ボランティアとは、「私の悩み、不安や寂しさを誰かに聴いて欲しい」そう思っている「人」に寄り添い「不安に思うこと・楽しかったこと・悲しかったこと・懐かしい思い出など」話し手さんのお話を「やさしく聴いてあげる」お話し相手を目指すボランティアです。	60分	傾聴ボランティアきたかみ	可
25	健康	家庭の薬箱 アロマテラピーで快適ライフ	100%ピュア安全安心な精油を使ってセルフケア。 香りに秘められた自然の力をライフスタイルに。 ※材料費1,000円～、人数は要相談	60分	田代 智子	交通費可
26	健康	今日からあなたも腸美人	①今、なぜ腸活なのか ②美腸・汚腸チェック ③腸内環境が良くなると？ ④美腸になる10の習慣 (自律神経を整えるスプレー付：材料費1000円) 平日、土日対応可能です。	60分	北上美腸サロン	可（交通費要相談）
27	健康	パステルアートセラピーI	日頃の溜め込んだストレスを、粉にしたパステルで画用紙に描くことで吐き出します。ポコアポコカード（コミュニケーションのイラストカード）を用いてセラピストと対話した後、新しい自分、なりたい自分をイメージして、心のままにパステルを使って自由に表現していきます。自然とゆったりとした気持ちになり、癒されていくセラピーです。誰の中にも眠っているオリジナルの輝きや可能性を引き出します。材料費 1人300円。対象：幼児から高齢者まで。平日13時半～17時、土日祝日は10時～17時に対応します。	90分	セラピーを学ぶ会	交通費可

28	健康	パステルアートセラピーⅡ	パステルアートセラピーⅠを発展させたもので、ストレスを吐き出した後、ポコアポコカードを用いてセラピストと対話し、輝く自分のイメージをよりふくらませます。次に「輝く自分」とそれを開く「未来の扉」の両方をパステルで自由に表現していきます。Ⅰより一層オリジナルな自己表現となり、癒しと可能性が引き出されることでしょう。材料費1人300円。対象：幼児から高齢者まで。平日13時半～17時、土日祝日は10時～17時に対応します。	120分	セラピーを学ぶ会	交通費可
29	健康	60歳からの栄養講座	【心身ともに健康でいるために】 シニア世代に気を付けたい「低栄養を防ぐ」為の栄養素とその組み合わせなどについて大人向け栄養バランスサポート食品の活用を交えながらわかりやすくお話しします。 ※講座は平日10時～16時に対応します。お申し込みは開催の3週間前まで。	60分	雪印ビーンスターク株式会社 東北営業所	可※冬季除く
34	食育	作ってみよう！食べてみよう！いろんな国のごはん	さあ今日はどこの国に行きましようか？いろんな国のごはんを食べながら世界旅行の気分を味わってみましょう。※材料費1,000円～	150分	田代 智子	交通費可
35	食育	キッチンで作れる世界のお菓子	作ってみませんか？世界のお菓子。 レンジで作るカンタン和菓子。揚げるだけ！！中華菓子、何つくる？ちょっときどったアフタヌーンティーフードなど ※材料費1,000円～	150分	田代 智子	交通費可
45	くらし	季節で楽しむ紅茶の世界・香りを楽しむ中国茶	ちょっとしたコツでいつもの紅茶がおいしくなる入れ方の基礎知識。産地別紅茶の楽しみ方、産地別中国茶の飲みくらべやオリジナルティーを作って飲んでみたり、紅茶についてお話します。 ※材料費1,000円～、人数は要相談	60～120分	田代 智子	交通費可
46	くらし	正しく知れば怖くない電磁波セミナー	電磁波ってなに？電磁波って怖い？電磁波ってどこにある？ネットで売ってる電磁波グッズって本当に効くの？怪しくない？電磁波で病気になるって本当？電磁波にまつわる様々な疑問にお答えします。	60分	一野邊 崇	交通費可
47	くらし	日々の暮らしで気をつけるべき電磁波とその対策セミナー	日々の暮らしで浴び続けている電磁波。その中でも特に気を付けるべき電磁波はどのようなものか？また、その簡単な対策方法をわかりやすく説明します。	60分	一野邊 崇	交通費可
48	防災・防犯	じいちゃん・ばあちゃん・かあちゃんの「3ちゃん防災」	じいちゃん・ばあちゃん・かあちゃんの「3ちゃん」が、自治会や地域老人会などと協力し、無理のない防災活動を行おうとするものです。地域防災のヒントがいっぱいある防災実験映像を視聴し、可能であれば簡単な救出訓練も行います。地区防災計画や防災訓練ができずに悩んでいる自治会等に防災士会がお手伝いします。プロジェクターとスクリーンの準備をお願いします。	50～60分	日本防災士会 岩手県支部	可

49	教育	【学校教育支援】情報モラル学習サポート	昨今の児童・生徒のスマホ環境を踏まえ、小学校低学年から中学生までゲームやディスカッション、グループワークなど年齢に応じたカリキュラムを用意しております。親子での参加をおすすめします。※平日のみ対応	45分	ソフトバンク株式会社	可（近隣自治体の小学校）
52	歴史	日本の近代製鉄と釜石	世界文化遺産に登録された「橋野鉄鉱山」に代表される釜石の近代化産業遺産群を通じ「日本の近代製鉄がなぜ釜石から始まったか？」について解説します。	60～90分	杉本 春夫	可
53	歴史	大人の読み聞かせ	動かないバスの旅。流れゆく歴史の中、人々の記憶から消えつつある全国各地の出来事、逸話、物語を唄、文章、クイズ等を交えながらお伝えします。 ※平日午前中の対応	60分	高橋 静子	可※冬季除く
65	工作	スクラッチアート～カラフルなデザインが手軽に～	下絵が描かれている黒いスクラッチシートをペンで削ると、美しい色の絵が現れる新しいスタイルのお絵描きです。下絵は10数種類あります。子どもから高齢者まで手軽に創作でき、フレームに入れて飾ります。※材料費600円、対応できる人数は40人程度までです。	90～120分	小原 隆規	可
66	工作	リボンアート～リボンを織ってカラフルな市松模様～	リボンをタテ・ヨコに手で織って市松模様に仕上げます。グラデーションのかかったレインボー色のリボンを使うことで、唯一無二の作品が出来上がります。子どもから高齢者まで手軽に創作でき、フレームに入れて飾ります。※材料費600円、対応できる人数は30人程度までです。	90～120分	小原 隆規	可
67	工作	色挿し体験	絵の具でぬりえをするように、布に色をつけて楽しむ講座です。イラストを選んで、ハンカチや巾着、トートバッグに色をつけていきます。子どもから高齢者まで体験できます。布へのぬりえを自由に楽しんでください。（材料費：500円～1,500円） ①色さしのみ：30～50分 ②全工程（色さし～乾燥まで）40～70分 ※会場や人数確認、作品選定のため事前に打ち合わせが必要ですので、1カ月前までにお申し込みください。会場は洗い場とコンセントが必要です。（対応人数10名以上）	30～70分 位	近野 昌広	交通費可
68	趣味	陶芸教室	①成形のみ：60分～90分（1,000～1,500円） ②絵付けのみ：60分（500～1,000円）素焼き済みの作品に絵付け ③成形+施釉：自分の成形した作品に施釉・絵付け（2回受講） ④夢あかり（ランプシェード）：60分（500～1,500円）成形済みの作品に穴をあけて成形 4月～10月までの9時～16時に対応します。 ※コース②は11月～3月も対応可	60～90分	真田 節子	交通費可

70	趣味	気軽に楽しむオリジナルガーデニング	①気軽に作れるコンテナガーデン ②リサイクル容器にお花を植えよう ③多肉植物をもっと身近に ④こけ玉でやすらぎを ⑤フレームつり鉢でハンギング 第2木曜日以外の10時～15時に対応します。(材料費応相談、送迎が必要です。)	60～90分	高橋 正子	送迎あれば可
71	趣味	はじめての藍染め体験	手作業で自分好みの模様染められる、カンタンな藍染め。(材料費は1人2,000円～。水場が必要です。)	120分	ゆんたく堂	交通費可
● 72	趣味	(子ども版) 世界にひとつだけ!カラフルなタイダイ染めTシャツ作り	かき氷シロップをかけるように、Tシャツやバッグ等を好きな模様、色に染めます。翌日じぶんで洗濯をして完成。高校生のクラスマッチTシャツにもオススメ。対象:3～6歳(親や先生のサポートをお願いします)、小学生～高校生。材料費:2,500円程度	120分程度	ゆんたく堂	交通費可
● 74	趣味	やさしく香る植物の練り香水作り	・精油(エッセンシャルオイル)の歴史 ・目から鱗、症状別に役立つ精油 ・もっともっと植物を身近に(生活の中での活用例) ・マスカミツで作る香りの練り香水作り 材料費:1,200円、人数10人程度 平日、土日対応可能です。	90分	北上美腸サロン	可(交通費要相談)
75	趣味	小学生でもできるアロマバスボム・アロマスプレー作り	①お風呂に入れるシュワシュワ弾けるバスボム作り ②好きな香りでルームスプレー作り 材料費:①②各1,000円(①と②両方作製の場合は1,500円) 平日、土日対応可能です。	90分	北上美腸サロン	可(交通費要相談)
76	趣味	幸せを呼ぶフラワーアレンジメント	贈り物にもピッタリ。幸せを呼び空気をきれいにするフラワーアレンジメントを作ってみませんか?健康的で豊かな生活を送るためプリザーブドフラワー・アートフラワー・ハーバリウムなどでお部屋を素敵に演出してみましょう。コサージュもできます。(材料費1,100円～、人数については要相談)	60～120分	兼子 博子	交通費可
77	趣味	木の実、スパイスなどを使ってドイツ・オーストリアの伝統工芸品“ゲビンデ”を作ってみませんか?	自然素材の木の実やスパイスなどを使ってリースや壁飾りなどをワイヤーやグルーガンを使って作ります。材料費は1,000円～	90～120分	田代 智子	交通費可
80	音楽	楽譜を知ってピアノを弾いてみましょう	簡単な楽譜の読み方、運指のテクニック、音楽の基礎知識を知って1曲弾けるようになります。全くの初心者でも大丈夫です。曲のジャンルも選択自由です。 ※生演奏、歌の伴奏などにも対応します。	60分	北條 由香	可

81	音楽	「出前コンサート」～コンサートをお届けします～	演奏を聴いて頂く他にも、楽器紹介やクイズなどで楽しみましょう！ ※ジャンル、曲目については相談に応じます。ピアノの無い会場には電子ピアノを持参します。	60分	北條 由香	可
83	スポーツ	フライングディスクを投げよう！	地球上で人間が投げる中で最も飛ぶ「フライングディスク」の基本的な投げ方を練習してから、ディスクを使ったゲーム「ディスクゴルフ」や「アルティメット」を体験しましょう！子供から高齢者まで楽しめるスポーツです！公園などの広場や体育館など、会場に合わせた競技を提案いたします。30人まで対応可能！ぜひ体験してみませんか！ ※基本は土・日曜日の10時～15時に対応します。平日は適宜ご相談ください。	60～90分	北上市フライングディスク協会	可
85	スポーツ	はじめての社交ダンス教室	社交ダンスはお互いの心と動きを合わせて踊ります。簡単なステップでダンスのコミュニケーションが取れると、一体となる楽しさや喜びが得られます。平日・土曜日の午後に対応します。（要相談）	30分	ダンススタジオはやしざき	交通費可
86	スポーツ	ウォーキング講座	正しい歩き方してますか？姿勢を整えて体の不調を変えていきましょう。平日・土曜日の午後に対応します。（要相談）	30分	ダンススタジオはやしざき	交通費可
88	スポーツ	スポーツ吹矢体験会	日本で生まれたNEWスポーツで円形的に自分の息で矢を放ちます。老若男女、年齢問わず、誰でもどこでも楽しめます。『スポーツ吹矢式呼吸法』によりさまざまな健康効果があり、精神力及び集中力を高めます。1ラウンド5本の矢を吹き、点数を競います。競技会などの参加により地域コミュニケーションづくり。交流センター多目的ホールなどの広い会場が望ましいです。対応人数：10～20人、土・日曜日に対応します。（マウスピース代1人200円）	120～180分	菅原 好昭	交通費可
● 209	健康	美腸ピラティス	①大人版美腸ピラティス ②子供版キッズ美腸ピラティス（親子も可） ・腸活の3本柱の一つである運動の講座です ・大切な腸のお話と共に、正しい姿勢を知り病気になりにくい身体作りをしていきます ・美腸になる10の習慣 ・自律神経を整えるアロマ作り 材料費：1,000円 対応人数：15人程度	60分	北上美腸サロン Pilates晴	可（交通費要相談）
90	産業	地域活性化への取り組み～ひとしごとまちづくり～	地方創生施策の3本柱である「ひとづくり・ものづくり・まちづくり」について、地域の実例なども交えて説明します。さらに、仕事づくりと合わせて大切な、ものづくり人材の育成に関して解説します。 ※平日10時～16時に対応します。（3・4月を除く）	60分	岩手県立産業技術短期大学校	可

97	健康	みんなで支えよう地域の医療	地域の住民の皆様が安心して住みなれた地域に必要な医療が受けられるよう、救急医療の適正受診等について理解を深めていただく講座です。原則 6 月～12 月、平日 9 時～17 時に対応します。※感染症流行時期は対応不可。	30分	岩手県中部保健所	可
98	健康	働き盛り世代の健康づくり出前講座	勤労者の方々を対象として、心と身体に関する健康づくりに係る正しい知識の理解等を図り、勤労者の方々が住み慣れた地域で生き生きと安心して生活できることを目的に、保健所職員が希望する事業所等に出向き、健康講座を実施するものです。 《健康講座のテーマ》 ①生活習慣病予防、②食生活改善、③禁煙、④心の健康づくり、⑤感染症予防 原則 6 月～12 月、平日 9 時～17 時に対応します。	30～90分	岩手県中部保健所	可
● 99	健康	上手なゲーム（ネット）との付き合い方	ゲームやインターネットと上手く付き合うために、ゲーム（ネット）依存に関する基礎知識を学び、適度な利用を目指しましょう。平日 10 時～17 時に対応します。（その他の日時については要相談）	60～90分	国立病院機構 花巻病院	交通費可
100	健康	上手なお酒との付き合い方	未永くお酒と付き合うために、アルコールに関する基礎知識を学び、適度で節度ある飲酒について考えましょう。平日 10 時～17 時に対応します。（その他の日時については要相談）	90分	国立病院機構 花巻病院	交通費可
101	食育	食の安全安心に関する講習会	食品表示・食中毒・BSE・残留農薬・遺伝子組換え食品・アレルギー表示・食品添加物・食品の放射性物質など、受講者が求める内容について講習会を行い、食の安全安心や消費生活に関する理解を深めます。（平日 10 時半～16 時に対応します）	30～90分	岩手県環境生活部県民くらしの安全課	可
102	くらし	よくわかる人権講座	人権ってなあに？こんなとき人権が危ない（老人・女性・子どもの虐待など）といった内容を通して、一人ひとりが人権を尊重することの重要性を説明します。平日の 9 時～16 時に対応します。	40分	花巻人権擁護委員協議会（盛岡地方法務局花巻支局内）	可
103	くらし	未来につなぐ相続登記（くらしの中の法務局講座）	令和 6 年 4 月 1 日から開始された「相続登記の義務化」について説明します。	60分	盛岡地方法務局花巻支局	可
104	くらし	法務局における自筆証書遺言書保管制度について	令和 2 年 7 月 10 日から開始された「法務局における自筆証書遺言書保管制度」について、制度の概要、手続方法を説明します。	60分	盛岡地方法務局花巻支局	可

105	くらし	裁判員制度の出前講座	平成21年5月から始まった裁判員制度について、裁判官や職員が講師となって、裁判員裁判の仕組みや取り組み状況などについて分かりやすく説明します。(日時は応相談)	60～90分	盛岡地方裁判所	可
106	くらし	くらしと水道	水道水はどこから来るのか、水道料金のしくみ、水道メーターの見方、今後の水道事業の見通しなど水道について日頃から知りたいと思うことや疑問についてお答えします。平日9時～15時に対応します。(内容、時間は要相談)	60分	岩手中部水道企業団	可