



きらめき めき

令和6年度 講座一覧

出前 講座

「きらめき出前講座」は、市民の皆さんが開催する学習の場に市職員等を講師として派遣し、東松山市の様々な情報等を分かりやすく説明します。東松山市が重点的に取り組む事業をはじめ、健康、福祉、子育てなど、市民の皆さんの関心や生活に関わりの深い内容の講座をご用意しました。



65歳以上の皆様へ

出前講座はいきいきパス・ポイント対象事業です

いきいきパス・ポイントとは？

市が指定する事業に参加すると、最大30ポイントで5,000円分のぼたん圓と交換できます。（1回1ポイント）

5ポイントで



ご利用について

お申込みできる方：東松山市内に在住・在勤・在学する原則10名以上の団体・グループの方々です。

開催時間：午前9時～午後9時（土・日曜日は午後5時まで）の2時間以内（質疑応答時間を含む）です。年末年始及び国民の休日を除きます。

開催会場：市民活動センター・自治会館等のほか、市内であれば皆さんの自宅にもお伺いします。会場の確保や準備及び会場使用料のご負担は皆さんにお願いいたします。

費用：無料です。講師謝礼も必要ありません（講座によっては実費負担があります）。

講座番号	講座名	内容	担当・時間
A1	東松山市のまちづくり◆	市の将来像を掲げている東松山市総合計画の内容を中心に、地方分権や行政改革、地方創生に関する取組についてご説明します。	政策推進課 時間：60～90分
A2	私たちのまちの予算 ～財政状況～	東松山市の一般会計予算の概要や税金等の収入がどのような市民サービスに生かされているか等、台所事情についてご説明します。	財政課 時間：60～120分
A3	知っておきたい選挙制度◆	受講者に応じた内容で選挙制度の概要などをご説明します。また希望により模擬投票や模擬選挙も行います。	選挙管理委員会 時間：50～120分
A4	市の入札・契約の仕組み◆	市の工事・物品購入・委託事業等の入札、契約の方法についてご説明します。	契約検査課 時間：60～120分
A5	市議会の役割と仕組み	市議会の組織や本会議・委員会の議事運営、議会への請願・陳情、傍聴等についてご説明します。	議会事務局 時間：30～60分
A6	農業委員会の役割	農業委員会の役割、業務等についてご説明します。	農業委員会事務局 時間：30～60分
A7	「監査」ってなに？◆ ～東松山市の監査について～	監査委員は市が行う事務や事業等が適正に行われているかをチェックします。東松山市ではどのような監査が行われているかを具体的に説明します。	監査委員事務局 時間：30～60分
A8	情報公開制度・ 個人情報保護制度について◆	開かれた市政を目指して実施している情報公開制度の仕組み、皆さんの個人情報を保護する個人情報保護制度の仕組みについてご説明します。	総務課 時間：90～120分
A9	東松山市の都市計画◆	「東松山市都市計画マスタープラン」及び「東松山市立地適正化計画」に基づく将来のまちの姿や、都市計画の役割についてご説明します。	都市計画課 時間：60～120分
A10	東松山駅を中心としたまちづくり ～誰もが安心して移動できるまち を目指して～◆	高齢者、身体障害者等が安心して歩けるまちを目指し、バリアフリーの視点で整備を進める東松山駅周辺の事業についてご説明します。	市街地整備課 時間30～60分
A11	住み良いまちづくり ～安全で安心して暮らせるまちを 目指して～◆	安全で安心して暮らせるまちを目指した区画整理事業の概要について、わかりやすくご説明します。(初心者向け)	市街地整備課 時間：30～60分
A12	なくては困る大切な道 ～道づくりの知識～◆	道路が果たす役割とこれからの道路づくりについてご説明します。 ①道のはなし、②東松山市の道路(幹線道路と生活道路)、③今後の道づくりの理想と方向性	道路課 時間：30～60分
A13	住まいづくりのABC◆	住宅を建築する際の注意事項及び手続き等についてご説明します。	住宅建築課 時間60～120分
A14	ごみの減量化・資源化のゆくえ◆	ごみの減量化・資源化を推進するため、5分別により排出されたごみの処理状況をご説明します。	廃棄物対策課 クリーンセンター 時間：60～120分

赤字記号について

- ◆…資料をスクリーン等に拡大投影しながらご説明します。
 - ◎…ビデオ・DVD等の映像資料を使用しながら適宜解説などを加えます。
 - ★…実技実習を含むまたは可能な講座です。
 - …現地見学が可能な講座です。
- ※開催会場に機材がない場合は、生涯学習課までご相談ください。



学習・スポーツ (B)

令和6年度版きらめき出前講座メニュー

講座番号	講座名	内容	担当・時間
B1	本を楽しもう!	地域の子ども会やシニアクラブ等、子どもから大人まで、本の楽しさを知っていただくため、絵本や紙芝居の読み聞かせなどを行います。	市立図書館 時間 30～60分
B2 NEW	イキイキ脳トレ! 音読教室★	人に聞かせる朗読ではなく、自分の健康のために声を出してみましょう。参加者みんなで簡単な詩や文章を読みます。	市立図書館 時間: 30～60分
B3	本の装備・修理講座★	図書館の本にかけてある透明フィルムのかけ方を実技を中心に説明します。ご希望により、傷んだ本の簡単な修理のしかたもお伝えします。	市立図書館 時間: 30～120分
B4	はじめてのボランティア◆	「ボランティアをはじめるとはどうしたらよいのだろう?」「どんな活動があるの?」など、ボランティアに興味をお持ちの方に対して、ボランティア活動の手続きや活動内容についてお話しします。	社会福祉協議会 時間: 30～60分
B5	ウォーキング教室★	市内のウォーキングコースを実際に歩きながら、楽しいウォーキングを体験します。	スポーツ課 時間: 距離に応じた
B6	ニュースポーツ入門★	ポッチャやドッチビーなど、子どもから大人まで気軽にできる様々な軽スポーツのルールを説明し、実技を指導します。	スポーツ課 時間: 種目に応じて

くらし・コミュニティ (C)

講座番号	講座名	内容	担当・時間
C1	様々な人権問題の解決を目指して◎	同和問題をはじめとする様々な人権問題の正しい理解と、差別のない明るいまちづくりの課題及び取組についてお話しします。	人権市民相談課 時間: 45～60分
C2	男女共同参画社会の実現に向けて～自分らしさを見つけて～	女性も男性もあらゆる分野で対等なパートナーとして参画する社会づくりについてお話しします。	人権市民相談課 時間: 40～60分
C3	こんな手口に気をつけて～悪質商法にだまされないために～	悪質商法にだまされないために、その事例と注意点について説明します。また、消費生活センターの役割やセンターへの相談方法、クーリングオフ制度等についてもご案内します。	人権市民相談課 時間: 40～60分
C4	交通安全・防犯教室◎	交通事故の現状、交通ルール、防犯、振り込め詐欺等について説明します。	地域支援課 時間: 30～120分
C5	見やすい 読みやすい紙面づくり◆	紙面を作る際の心構えや注意事項、掲載写真の撮り方等についてプロジェクターを使用して説明します。初心者向けの内容です。	広報広聴課 時間: 60～90分
C6	わたしたちと暮らす外国人◆ ～相互理解と共生のために～	わたしたちと同じ地域に住む外国人との相互理解を深めるために、東松山市における外国人の現状やコミュニケーションの方法についてお話しします。	総務課 時間: 30～60分
C7	民生委員・児童委員ってどんなことをしているの?	あなたの地域には、民生委員・児童委員と主任児童委員がいます。身近な相談相手である同委員の活動について説明します。	社会福祉課 時間: 30～60分
C8	見どころ満載 「東松山市の観光」◆	市内の見どころや観光名所について、わかりやすく説明します。	商工観光課 時間 60～120分
C9	わかりやすい税金教室◆◎	住民税を中心に税の仕組みや申告の仕方等、皆さんの疑問点を中心に説明します。	課税課 時間: 45～120分
C10	固定資産税ってなあに?◆	「土地・建物にかかる税金」＝「固定資産税」について説明します。	課税課 時間: 45～120分

講座番号	講座名	内容	担当・時間
C11	水道水はどこからくるの?◎	東松山市の水道事業の歴史、水道施設(浄水場、配水場)等の概要をご説明します。(水道施設に関するDVD視聴可)	水道施設課 時間: 45~60分
C12	僕らを取り巻く水と空気◆ ~小中学生のための東松山市環境講座~	東松山市を取り巻く環境について、水質や大気を中心に、わかりやすくお話しします。	環境政策課 時間: 30~60分
C13	地球温暖化の影響と対策◆	現在最も重要な環境問題の一つである「地球温暖化」について、実態や影響、対策についてご説明します。	環境政策課 時間: 30~60分
C14	私たちの暮らしを支える下水道◆□	毎日の生活の中で、家庭から出された下水が、どのような過程を経て処理されていくのか。施設見学を行いながら下水道施設の役割や処理の概要をご説明します。	下水道施設課 時間: 15~60分
C15	東松山市農業の将来像◆	本市における農業の現状と課題を踏まえ、『安全な農産物づくりとブランド化が進み、収益性の高い農業が営まれるまち』を目指す、農業振興ビジョンを説明します。	農政課 時間: 30~60分
C16	市民の市民による、市民のための救助◆★	大規模地震が発生した場合、隣近所による救助が重要となります。本講座では座学と実技でジャッキ等救助工具の使い方や、危険箇所を知ることで、いざというときに備える力を養います。	危機管理防災課 時間: 90~120分
C17	イツモ防災講座 ◆◎ ~あなたのイツモが、モシモを変える~	日本に暮らす=地震とともに生きていくということ。地震への備えを「特別なこと(モシモ)」とせず、「イツモ」の生活の中で当たり前のこととして取り組む【イツモ防災】についてお話しします。	危機管理防災課 時間: 30~60分
C18	震災への備え◆ (知っているようで知らない耐震) NEW	大規模地震が各地で発生する中、地震に備え住宅等の耐震について知ることは非常に重要です。本講座では、耐震について初歩的な内容をお話しし、ご自身の住まいの安全性について考えていただきます。	危機管理防災課 時間: 45~60分
C19	マイ・タイムライン◆★	予想される水害に対し、リスクを知り事前に計画や準備することは可能です。その手段としてマイ・タイムラインをご紹介します。また、実際にマイ・タイムラインを作成していただく事も可能です。	危機管理防災課 時間: 60~120分
C20	福祉×防災 避難行動要支援者避難支援制度と福祉避難所◆	自助・共助・公助が手を取り合い、災害時だけひとり取り残さないために、避難行動要支援者避難支援制度や福祉避難所など、福祉を通して防災を考えます。	社会福祉課 時間: 45~90分
C21	身近で楽しむ☆花あそび講座★	市では、「花いっぱい」によるまちづくりを推進しています。身近な草花で押し花を作るなど、花あそびを通じて「花いっぱい」を楽しむ講座です。	地域支援課 花いっぱい推進室 時間: 60~90分
C22	学校給食の役割について★□ ~調理作業の見学を通して~	学校給食の調理風景等の見学を通して、給食ができる過程をご説明します。また、施設の概要等についてもお話しします。	学校給食センター 時間: 30~60分
C23	食品ロスを減らそう◆ NEW	食品ロスの現状や、日常生活でできる食品ロスの削減の具体的な取組についてご紹介いたします。	廃棄物対策課 時間: 30~90分

健康・子育て・福祉 (D)

講座番号	講座名	内容	担当・時間
D1	知って安心~糖尿病の豆知識~◆	「血糖が少し高い」と言われた事はありませんか?血糖値を上げないポイントや最新治療など、糖尿病の豆知識をお伝えします。	市民病院・看護部 時間: 30~60分
D2	がんと言われた時からの緩和ケア◆	わが国では2人に1人ががんになる時代を迎えました。自分や身近な人ががんになったときに何をすればいいのかわかってみませんか。	市民病院・看護部 時間: 30~60分
D3	うつさない、うつらない感染対策◆ NEW	感染対策の基礎知識、手洗いの仕方や流行している感染症に対する対策やお話をしていきます。	市民病院・看護部 時間: 30~60分
D4	入院前からできる手術へ向けた準備◆	安心して手術を受けていただくために入院前から手術に向けて準備できることをお話しします。	市民病院・看護部 時間: 30~60分
D5	家族みんなの歯ッピーケア◆★	「妊娠期」「乳幼児期」「学童期」「成人期」「高齢期」の口腔ケアのポイントについて、ご説明します。また、歯と口の健康づくりから健康長寿を目指す取組についての最新情報をご紹介します。	健康推進課 時間: 30~60分

講座番号	講座名	内容	担当・時間
D6	高齢者のためのフレイル予防 ～いきいきとした暮らしを続けるために～★	早期介護予防の必要性に自身で気づき、介護予防の3本柱「運動機能」「栄養状態」「口腔機能」を改善・向上させるための取組を学ぶ講座です。	総合福祉エリア 保険年金課 時間：60～90分
D7	健康食育講座◆	「食」について意識を高め、健康を増進する望ましい食生活を実践しましょう。子どもから大人まで、各年代にあった健康、食育活動について、わかりやすくお伝えします。	健康推進課 時間30～60分
D8	生活習慣病と食事	生活習慣病を予防するための食生活の改善ポイントについてご説明します。	市民病院・栄養科 時間：45～60分
D9	国民健康保険と 後期高齢者医療制度	国民健康保険と後期高齢者医療制度の仕組みや各種給付についてご説明します。	保険年金課 時間60～90分
D10	世代と世代の支え合い ～国民年金制度～	国民年金被保険者を対象とした年金制度の概要をご説明します。	保険年金課 時間：45～90分
D11	東松山市の子育て支援 ～あなたの子育て応援します～	少子化の現状や、市の子育て支援についてご説明します。子育て家庭向けだけでなく、学校の授業にもご活用ください。	こども支援課 時間：60～120分
D12	すくすく！子育て練習講座 (そだれんダイジェスト版) ◎★	「言葉がわかる年齢の子どもに上手に伝えるしつけの方法」をロールプレイを取り入れながら練習する講座です。本来は7回1セットの講座をダイジェスト版で行います。	こども支援課 時間：90～120分
D13	STOP！！児童虐待 ～オレンジリボンのメッセージ～	児童虐待はどこで起きてもおかしくない身近な問題です。現状を知り、児童虐待の防止や早期発見に向けて一人ひとりができることを一緒に考える講座です。	こども支援課 時間：45～90分
D14	成年後見制度を知ろう◎	認知症や知的・精神障害等によって、財産の管理やさまざまな契約を自分ですることが難しい方々の権利を守り、支援するための「成年後見制度」についてお話しします。	社会福祉課・成年後見 センター 時間：60～90分
D15	私たちのまちの 障害者福祉サービス◆	身体障害者手帳や療育手帳、精神障害者保健福祉手帳の取得、取得後に利用できるサービスについてご説明します。	障害者福祉課 時間：60～120分
D16	障害への理解 ～認め合い、支え合い、ともに暮らす まち 東松山の推進～◆	障害を理由とする差別の禁止や合理的配慮の提供、障害の特性に配慮した支援等、障害のある人もない人も自分らしく安心して生活できる共生社会づくりについてお話しします。	障害者福祉課 時間：30～60分
D17	私たちのまちの高齢者福祉◆	在宅の高齢者が利用できる介護保険以外のサービスや、施設の概要についてご説明します。(介護保険適用を除く)	高齢介護課 時間：60～90分
D18	介護保険の仕組み ～支え合う高齢者介護～	制度の仕組みや内容等、介護保険に関することについてご説明します。	高齢介護課 時間：30～90分
D19	みんなでつくる 地域包括ケアシステム	高齢者が『いつまでも自分らしく安心して暮らせるまち』を目指して取り組む地域包括ケアシステムの概要についてご説明します。	高齢介護課 時間：30～60分
D20	地域包括支援センターの役割と 認知症の理解と予防	①地域の身近な相談所としての地域包括支援センターの役割について②認知症の症状や予防、早期発見・早期治療の大切さ等についてお話しします。	高齢介護課 時間：60分
D21	認知症サポーター養成講座◆	認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人と家族を温かく見守る応援者(認知症サポーター)として必要な知識や心がまえについてお話しします。受講者には、サポーター証をお渡しします。	高齢介護課 時間：90～120分
D22	認知症になるリスクを 減らすためにできること◆	エビデンス(科学的根拠)に基づいた認知症予防についてお話しします。一緒に学んで、これからできる認知症予防に取り組みしましょう!!	市民病院・看護部 時間：30～60分
D23	社会福祉協議会とは◆ ～支え合いのまちづくりを目指して～	住民の主体的参加と協働による「支え合いのまちづくり」を進める社会福祉協議会について、取り組んでいる事業や活動についてご紹介します。	社会福祉協議会 時間：30～60分

講座番号	講座名	内容	担当・時間
D24	あんしんサポートねっと◆ ～安心して地域で生活するために～	加齢や障害で判断能力が不十分な方が安心して生活できるよう、定期的に訪問し、福祉サービスの利用や生活に必要なお金の出し入れを支援する「福祉サービス利用援助事業」についてお話しします。	社会福祉協議会 時間：30～60分
D25	しづんの町を良くするしくみ。 赤い羽根共同募金◆	赤い羽根は共同募金のシンボルです。共同募金は、「誰もが自分らしく、安心して暮らせるまちづくり」のために役立てられています。共同募金の仕組みなどをわかりやすくお伝えします。	社会福祉協議会 時間：30～60分
D26	ゲートキーパー養成講座◆◎	ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことをいいます。悩みを抱える人の周囲の人は、誰でもゲートキーパーの役割を担っています。ここではゲートキーパーの心得を学習します。	健康推進課 時間：45～60分
D27	地域福祉を進めるために ～総合福祉エリアの取組～	変化が進む社会福祉制度の中で、総合福祉エリアの担う役割と施設やサービスの概要についてご説明します。	総合福祉エリア 時間：60～120分
D28 NEW	生活に困っている人の支援 生活困窮者自立支援制度と生活保護 について◆	様々な困難を抱えた人々に対するセーフティネットについて、現在どのような取組が行われているのか紹介し、今後どのような支援が必要なのかを皆様と一緒に考えます。	社会福祉課 時間：30～120分

市民大学編 (E)

講座番号	講座名	内容	担当・時間
E1	比企一族の歴史◆	比企一族の発生及び、源氏とのつながり、鎌倉幕府内での役割、そして滅亡。その後の比企氏に連なる人物等をわかりやすくご説明します。	9期郷土学部 比企一族歴史研究会 時間：45～120分
E2	出前ガイド ～箭弓稲荷神社～◆	東松山の代表的な観光地でもある箭弓稲荷神社について、現地に出向かずとも、映像を観ながら分かりやすくご説明します。	9期郷土学部 観光ガイドクラブ 時間：40～60分
E3	出前ガイド ～岩殿観音・正法寺～◆	東松山の代表的な名刹の岩殿観音・正法寺について、現地に出向かずとも、映像を観ながら分かりやすくご説明します。	9期郷土学部 観光ガイドクラブ 時間：40～60分
E4	今を生きる ～2024～	超高齢社会となり、将来への不安は尽きませんが、時は過ぎていきます。現状を見つめ、自分らしく日々を楽しむためのヒントをお話します。講座の終わりに昔話などの「紙芝居」を行います。	11期 くらし・環境学部 時間：40～90分
E5	東松山桜街道◆	東松山市の桜並木45箇所を踏査し厳選した「東松山桜街道10選」をご案内します。そのほか市内の名木、一本桜の淡墨桜、御衣黄桜、枝垂れ桜などもご案内します。東松山の美しい桜に出会ってみませんか。	15期 国際・文化学部A班 時間：30～60分
E6	商業都市松山のおこりと発展◆	松山は既に堺と同じ戦国期に『商人さばきの町』でした。松山はいつ頃起き、どういった経緯を経て発展して来たのか、詳しく説明します。また、松山の移り変わりを写真でも説明します。	19期 くらしと健康学部A班 時間：30～60分
E7	小説「天の園」を訪ねて	唐子地区を舞台にした打木村治小説「天の園」をご紹介します。昨今、失われつつある自然や子どもの遊び、家族や子育ての大事さを一緒に考えましょう。紙しばいを内容に加えることも可能です。	「天の園」の会 時間：30～120分
E8	郷土の民話◆	民話は、遠い昔の祖先の生活や生き方そのものであり、私たち一人ひとりの心の中に生き続けているものです。私たちが住んでいる郷土には、どのような民話があるのかをご紹介します。	17期 歴史・郷土学部B班 時間30～50分
E9	高坂周刻プロムナード◆□	高坂周刻プロムナード設置の経緯や人物周刻、トルソなどについて楽しく学びます。希望があれば、現地で案内しながら説明します。芸術に接して心豊かになりませんか。	19期 歴史・郷土学部A班 時間：40～120分
E10	グラウンド・ゴルフを楽しもう ～健康とふれあいを求めて～★	いつでも、どこでも、誰でも楽しめるグラウンド・ゴルフのルールを説明するとともに、実技を指導します。(小学校高学年から可)	6期健康・福祉学部 (らくわ会) 時間：60～120分
E11	子ども理科教室 ◆★ ～子どもでも大人でも楽しめます～	子どもから大人まで楽しめる理科教室です。不思議な物、楽しい物を作り、その作動原理をわかりやすくご説明します。(材料費として、数百円程度の自己負担有)	子ども理科教室・東松山 時間：50～120分
E12 NEW	東松山市の寺社彫刻について◆□	歴史深い東松山市の寺社に施されている寺社装飾彫刻等について分かりやすくお話しします。	20期 歴史・郷土学部 寺社彫刻グループ 時間：45～120分

きらめき出前講座開催申込書

年 月 日

東松山市長 宛て

申込者

団体名

住所

電話

(携帯電話)

きらめき出前講座を開催したいので、下記のとおり申し込みます。

記

希望日時	第1希望	年 月 日 () 時 分 ~ 時 分
	第2希望	年 月 日 () 時 分 ~ 時 分
	第3希望	年 月 日 () 時 分 ~ 時 分
会場	会場名	
	所在地	東松山市
	電話	
希望講座	第1希望	(番号)
	第2希望	(番号)
	第3希望	(番号)
参加人数	人 (大人 人・子ども 人)	
備考	※催しの名称や目的、講座への要望等をご記入ください。	

【申込先】 東松山市生涯学習部 生涯学習課

〒355-8601 東松山市松葉町1-1-58

☎21-1431 (直通) FAX23-2239

※「いきいきパス・ポイント」の対象事業です。希望する場合は備考欄へご記入ください。

※コピーしてご利用ください。

申込みから開催まで



東松山市役所・生涯学習課
きらめき出前講座 担当

きらめき出前講座に申し込みます！
申込方法等を教えてください♪

ありがとうございます。お申込みから
開催までの詳細をご説明します。



東松山市マスコットキャラクター
あゆみん・まっくん

お申込みの前に

- ①開催を希望する日時・会場を決めてください。
- ②メニューの中から、学びたい講座を**3つ以内**で選んでください。
※日時や講座を複数お選びいただくと、日程調整がスムーズに進みます。
※ご希望の講座がない場合はリクエストも承ります。生涯学習課にご相談ください。

日時・講座を複数選ぶと
調整がスムーズになるのね！

お申込みの際に

- ①「きらめき出前講座開催申込書」を作成してください。
- ②開催希望日の**3週間前**までに、**生涯学習課**に申込書をご提出ください。
電話・FAXでもお申し込みいただけます。
※申込書は、市内公共施設にあります。また、市ホームページからダウンロードできます。
【電話】21-1431（直通） **【FAX】23-2239**

申込みは、**3週間前**まで！

お申込みから開催決定まで

- ①生涯学習課が、講師と日程調整を行います。
※講師の都合により、ご希望に答えられない場合もございます。
- ②申込書のご提出から、概ね**2週間**ほどで講座の開催が決定します。

申込みから**2週間**で
講座の開催が決まるのね♪

開催決定後

- ①生涯学習課から申込者に「きらめき出前講座決定通知書」をお送りします。
- ②講師から申込者にご連絡します。講座の詳細について打合せをしてください。

開催決定後には、講座の詳細につ
いて講師と連絡が取れるよ♪

きらめき出前講座 開催当日

- 注意事項
- 1) 講師の担当業務以外の内容等、質問にその場でお答えできない場合があります。
 - 2) きらめき出前講座は、学習を目的としています。
苦情・要望の申し立て、個別相談の場ではないことをご理解ください。
 - 3) 次の場合は講座を開催できません。
 - ①公の秩序を乱し、又は善良な風俗を害するおそれのある場合
 - ②政治、宗教又は営利を目的とした催し等に利用するおそれがある場合
 - ③その他きらめき出前講座の目的に反し、その開催が適当でない場合