

みなさまの
自ら学ぶ姿勢を
大切に
応援します！

令和7年度 まつえ市民講座

いずれかのコースを年間を通して学びます

郷土の歴史文化コース 全10回

R7. 5月20日(火) ~ R8. 2月24日(火)

健康いきがいコース 全10回

R7. 5月27日(火) ~ R8. 2月17日(火)

しまねの魅力とくらしコース 全10回

R7. 6月3日(火) ~ R8. 2月10日(火)

開講
期間

申込資格

松江市内に在住または在勤、在学している満18歳以上の人

申込方法

参加申込書を持参・郵送・FAX・メール・電子申請の
いずれかでお申込みください。

申込期間

R7. 3月3日(月) ~ R7. 3月21日(金)

※申込者多数の場合は、抽選により受講者を決定します。

4月上旬に、申込者全員に受講可否の通知を郵送します。

受講料 無料

定員

各コース：68名 ※いずれか1つのみ申込みできます。

会場

松江市市民活動センターSTIC（松江市白潟本町43）

講座は座学で受講していただきます。見学や課外活動はありません。

〒690-8540

お申込み先

松江市末次町86番地

松江市役所市民生活相談課

電話：0852-55-5169

FAX：0852-55-5544

✉：shimin-kouza@city.matsue.lg.jp

六道湖うさぎ



日時 会場

① 5. 20 (火)
10:00-11:30
会場：市民活動センター
2階 201.202

② 6. 10 (火)
10:00-11:30
会場：市民活動センター
2階 201.202

③ 7. 18 (金)
10:00-11:30
会場：市民活動センター
5階交流ホール

④ 8. 5 (火)
10:00-11:30
会場：市民活動センター
2階 201.202

⑤ 9. 2 (火)
10:00-11:30
会場：市民活動センター
2階 201.202

⑥ 10. 7 (火)
10:00-11:30
会場：市民活動センター
2階 201.202

⑦ 11. 11 (火)
10:00-11:30
会場：市民活動センター
2階 201.202

⑧ 12. 2 (火)
10:00-11:30
会場：市民活動センター
2階 201.202

⑨ R8. 1. 20 (火)
10:00-11:30
会場：市民活動センター
5階交流ホール

⑩ R8. 2. 24 (火)
10:00-11:30
会場：市民活動センター
2階 201.202

郷土の歴史文化コース

講座内容

担当 講師

松江における弥生時代
の青銅器と鉄器

松江市
埋蔵文化財調査課

松江城下町の
形成過程

松江市
埋蔵文化財調査課

小泉セツの生涯
松江が育んだ
語り部と『怪談』

郷土の歴史文化
・しまねの魅力と
くらし共通講座

小泉八雲記念館
学芸員
門脇 実花子氏

出雲の
古代寺院について

松江市
埋蔵文化財調査課

スサノヲと
クシナダヒメの結婚

島根県立大学
人間文化学部地域文化学科
准教授 山村 桃子氏

美保関のまちなみ

松江市
文化財課

尼子氏と毛利氏
の激戦地 松江

松江市
松江城・史料調査課

増田渉と魯迅

鹿島歴史民俗資料館
赤澤 秀則氏

小泉八雲・セツの
ドラマを生かした
観光振興

郷土の歴史文化
・しまねの魅力と
くらし共通講座

松江市
観光振興課 小泉八雲
・セツのドラマ応援室

大井窯跡群と
出雲の須恵器

松江市
文化財総合コーディネーター
丹羽野 裕氏

※講座内容、講師(講師所属課)、日時、会場などは都合により変更することがあります。

日時 会場	講座内容	担当 講師
① 5. 27 (火) 10:00-11:30 会場：市民活動センター 5階交流ホール	生活を豊かにするための 『コンディショニング』 毎日続ける！ 姿勢&腰痛改善ストレッチ	松江市 地域おこし協力隊 アスレティックトレーナー 林 隼平 氏
健康いきがいコース		
② 6. 17 (火) 14:00-15:30 会場：市民活動センター 5階交流ホール	心身リフレッシュで 介護（フレイル）予防 ★ヘアトリックやハンドケア（ハンドクリーム） を使用した実習があります。	資生堂 ジャパン（株）
③ 7. 29 (火) 10:00-11:30 会場：市民活動センター 5階交流ホール	自宅から離れて 生活する時の注意点 ～急な入院や災害に備えて～	健康いきがい・ しまねの魅力と くらし共通講座 松江赤十字病院 救命救急センター 救急部長 田邊 翔太 医師
④ 8. 19 (火) 10:00-11:30 会場：市民活動センター 2階 201.202	脳卒中とはどんな病気？ ～早期発見・予防・治療について～	鳥取大学医学部附属病院 脳神経内科 河瀬 真也 医師
⑤ 9. 30 (火) 10:00-11:30 会場：市民活動センター 2階 201.202	タバコが及ぼす肺がんリスク 早期治療をはじめるために	独立行政法人国立病院機構 松江医療センター副院長 呼吸器内科医師 地域医療連携 室室長 池田 敏和 医師
⑥ 10. 21 (火) 10:00-11:30 会場：市民活動センター 2階 201.202	知っていますか？ 心臓と体重の関係	松江市立病院 慢性心不全看護 認定看護師
⑦ 11. 18 (火) 10:00-11:30 会場：市民活動センター 2階 201.202	「睡眠」と「健康」の 知恵袋、ちょっとした 工夫で睡眠満足度アップ！	明治安田生命 保険相互会社
⑧ 12. 11 (木) 10:00-11:30 会場：市民活動センター 5階交流ホール	災害時における口腔ケア オーラルフレイル予防	健康いきがい・ しまねの魅力と くらし共通講座 大町歯科医院 大町 健介 院長
⑨ R8. 1. 27 (火) 10:00-11:30 会場：市民活動センター 2階 201.202	新しい認知症観とは、 「人ごとではなく、 自分ごととして」 認知症サポーター養成講座	松江市 介護保険課 認知症地域支援推進員
⑩ R8. 2. 17 (火) 10:00-11:30 会場：市民活動センター 2階 201.202	骨粗しょう症による骨折を防ごう 『骨活のススメ』	JCHO玉造病院 骨粗鬆症・転倒予防チーム TAMATSUKU RE:BONE

日時 会場	講座内容	担当 講師
① 6. 3 (火) 10:00-11:30 会場：市民活動センター 2階 201.202	知って安心 裁判所の手続 御存じですか？ 『民事調停制度 裁判員制度 成年後見制度』	松江地方・ 家庭裁判所
② 7. 18 (金) 10:00-11:30 会場：市民活動センター 5階交流ホール	郷土の歴史文化・ しまねの魅力と くらし共通講座 小泉セツの生涯 松江が育んだ 語り部と『怪談』	小泉八雲記念館 学芸員 門脇 実花子氏
③ 7. 29 (火) 10:00-11:30 会場：市民活動センター 5階交流ホール	健康いきがい・ しまねの魅力と くらし共通講座 自宅から離れて 生活する時の注意点 ～急な入院や災害に備えて～	松江赤十字病院 救命救急センター 救急部長 田邊 翔太 医師
④ 8. 26 (火) 10:00-11:30 会場：市民活動センター2階 201.202	大きな節目を迎えた 松江城天守 ～国宝指定10周年と天守保存150周年～	松江市 松江城・史料調査課
しまねの魅力とくらしコース		
⑤ 9. 16 (火) 10:00-11:30 会場：市民活動センター2階 201.202	知られぬ古代出雲の面影 -「光る君へ」の時代-	島根県 古代文化センター 吉永 壮志 氏
⑥ 10. 28 (火) 10:00-11:30 会場：市民活動センター 2階 201.202	多発する金融犯罪・特殊詐欺の 被害にあわないために知っておきたいこと。	財務省中国財務局 松江財務事務所 (https://lfb.mof.go.jp/chugoku/)
⑦ 11. 20 (木) 10:00-11:30 会場：市民活動センター 2階 201.202	大雪への備え ～防災気象情報の利活用について～	松江地方気象台 松江地方気象台 Matsue Local Meteorological Office
⑧ 12. 11 (木) 10:00-11:30 会場：市民活動センター 5階交流ホール	健康いきがい・ しまねの魅力と くらし共通講座 災害時における口腔ケア オーラルフレイル予防	大町歯科医院 大町 健介 院長
⑨ R8. 1. 20 (火) 10:00-11:30 会場：市民活動センター 5階交流ホール	郷土の歴史文化・ しまねの魅力と くらし共通講座 小泉八雲・セツのドラマ を生かした観光振興	松江市 観光振興課 小泉八雲 ・セツのドラマ応援室
⑩ R8. 2. 10 (火) 10:00-11:30 会場：市民活動センター 2階 201.202	和歌で味わう源氏物語 ～源氏物語の原文に触れ、 物語を読み解く～	島根大学 法文学部言語文化学科 准教授 野本 瑠美氏

※講座内容、講師(講師所属課)、日時、会場などは都合により変更することがあります。