

まつえ市民講座

受講料 無料
※教材費、実費が必要な場合は受講者負担となります



各コース 定員68名
 いずれか1つのみ 申込みできます



新たな学びの場として
 いよいよ始まります！



申込期間
 3/29~
 4/19

開講 期間	令和6年5月14日(火)~令和7年2月18日(火) ※5月から翌年2月まで、年間を通して学びます。
会 場	松江市市民活動センターSTIC (松江市白湯本町43) (ほか)
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	まつえ市民講座 参加申込書を持参・郵送・FAX・メールまたは電子申請のいずれかでお申し込み下さい。 <small>※定員を超えた場合には、抽選により受講者を決定します。受講が決定した場合は郵送、FAXまたはメールで決定の旨を通知いたします。</small>

お問い合わせ 〒690-8540 松江市末次町86番地 松江市役所 市民生活相談課
お申込み先 電話：0852-55-5169 FAX：0852-55-5544
 ☒：shimin-kouza@city.matsue.lg.jp

お申込みは 
こちらから！

<p>5.14 (火) 10:00-11:30 かしこい患者に ~健康に長生きで過ごしましょう~ 医療の仕組みや制度などを理解 しましょう。そして健康に長生きで過ごす ように「かしこい患者に」なりましょう。 【講師】松江市 保健衛生課</p>	<p>6.5 (水) 10:00-11:30 「健康講座」 ~地域医療について~ ACP(人生会議)って知っていますか。 ACPと松江の救急医療。 【講師】松江赤十字病院 副院長 消化器内科 内田 靖医師</p>	<p>7.9 (火) 10:00-11:30 熱中症対策講座 汗をとりもどせ！ みんなで知って防ごう、熱中症。 【講師】大塚製薬株式会社</p>	
<p>8.7 (水) 10:00-11:30 慢性頭痛のいろいろ つらい「慢性頭痛」を防ぐために できることから始めよう。 【講師】独立行政法人国立病院機構 松江医療センター 古和 久典医師</p>	<p>健康 コース</p> 		<p>9.3 (火) 13:30-15:00 血めぐり改善 睡眠習慣講座 入浴やリラックス時間を活用した 「体を内側から深く温める」具体的な 方法を学ぼう。 【講師】花王(株)新光代氏・富田 朋恵氏</p>
<p>10.8 (火) 10:00-11:30 健康につながる お茶と生活習慣講座 生活習慣対策・フレイル対策の 重要性とお茶の効用を学ぼう。 伊藤園 【講師】伊藤園中央研究所</p>	<p>11.12 (火) 10:00-11:30 老いて病と向き合うとき 加齢に伴う変化を知り、今後迎える 老いへの備えについて学ぼう。 【講師】松江市立病院 看護局長 老人看護専門看護師</p>	<p>令和7. 1.14 (火) 13:30-15:00 お出かけ応援講座 ~頻尿予防~ 身近な健康法「歩く」ことから 「おでかけ」の心配事、頻尿の悩み改善方法の 体操など、尿もれ対策も学ぼう。 【講師】花王(株)新光代氏・富田 朋恵氏</p>	
<p>11.26 (火) 10:00-11:30 健康生活支援講座 高齢者の健康と安全、健康寿命を 伸ばすための知識、高齢者に起こりやすい 事故、急病の対応など学ぼう。 【講師】日本赤十字社 島根県支部</p>	<p>12.10 (火) 10:00-11:30 認知症の理解と対応 ~認知症サポーター養成講座~ 認知症について正しい知識と 対応のしかたを学ぼう。 【講師】松江市 介護保険課 認知症地域支援推進員</p>	<p>令和7. 1.14 (火) 13:30-15:00 お出かけ応援講座 ~頻尿予防~ 身近な健康法「歩く」ことから 「おでかけ」の心配事、頻尿の悩み改善方法の 体操など、尿もれ対策も学ぼう。 【講師】花王(株)新光代氏・富田 朋恵氏</p>	

<p>5. 21 (火) 13:30-15:00</p> <p>「ジオパークの恵み」</p> <p>島根半島・宍道湖中海ジオパークの概要について学ぼう。</p> <p>【講師】島根半島・宍道湖中海(国引き)ジオパーク推進協議会専門員</p> 	<p>6. 25 (火) 10:00-11:30</p> <p>大山隠岐国立公園の魅力</p> <p>松江市の一部も指定されている国立公園の魅力について、現場を管理している「レンジャー」から聞いてみよう。</p> <p>【講師】環境省 松江管理官事務所</p>	<p>7. 23 (火) 10:00-11:30</p> <p>相続登記 法定相続情報証明制度</p> <p>令和6年4月1日から開始する相続登記の申請義務化など新たな制度についても法律のプロから学ぼう。</p> <p>【講師】松江地方法務局</p> 
<p>8. 20 (火) 10:00-11:30</p> <p>宍道湖のいきものたち</p> <p>宍道湖にはどんな生きものがくらしているのかな。汽水域にくらす魚やシジミについて学ぼう。</p> <p>【講師】島根県立宍道湖自然館</p>	<div style="border: 2px solid green; padding: 10px; text-align: center;"> <h1 style="color: white; margin: 0;">自然安全 コース</h1> </div> 	<p>9. 10 (火) 10:00-11:30</p> <p>災害時における自主避難 ポイントセミナー</p> <p>災害から命を守るために、避難の重要性を学ぶ。豪雨災害の被害が激甚化する中、避難の遅れが被害を拡大！災害への備えについて学ぼう。</p> <p>あいおいニッセイ同和損害保険株式会社 <small>MS&NI INSURANCE GROUP</small> 【講師】あいおいニッセイ同和損害保険(株)</p>
<p>10. 22 (火) 10:00-11:30</p> <p>世界遺産</p> <p>「石見銀山遺跡とその文化的景観」</p> <p>世界遺産に登録された石見銀山遺跡の歴史や特徴、見どころを再発見しよう。</p> <p>【講師】島根県 文化財課 世界遺産室</p> 		<p>11. 19 (火) 10:00-11:30</p> <p>知っ得講座(食育の推進)</p> <p>心もからだも健康で質の高い生活を送るために、「食べること」を少し考えてみませんか？</p> <p>【講座】中国四国農政局 消費・安全部消費生活課</p>
<p>12. 17 (火) 10:00-11:30</p> <p>大雪への備え</p> <p>～防災気象情報の利活用について～</p> <p>大雪となるメカニズムや、大雪となる際の防災気象情報の利活用について、専門家と一緒に考えよう。</p> <p>松江地方気象台 <small>Matsue Local Meteorological Office</small> 【講師】松江地方気象台</p> 	<p>令和7. 1. 28 (火) 10:00-11:30</p> <p>鳥獣被害対策を学ぶ</p> <p>鳥獣(イノシシ等)による被害防止のために生態・習性、また地域でできる被害対策について学ぼう。</p> <p>【講師】松江市 農林基盤整備課</p> 	<p>令和7. 2. 18 (火) 10:00-11:30</p> <p>消費生活問題 出前講座</p> <p>悪質商法など消費者トラブルの事例と対応策について学ぼう。</p> <p>【講師】松江市 消費・生活相談室</p>

<p>5. 28 (火) 10:00-11:30</p> <p>「御立山(楽山)の歴史と地域研究を考える」</p> <p>松江藩主山荘として整備された御立山は楽山公園として親しまれています。その歴史と変遷を学ぼう。</p> <p>【講師】松江市史松江城部会長</p> 	<p>6. 11 (火) 10:00-11:30</p> <p>出雲国分寺をめぐる古代の遺跡群</p> <p>奈良時代に創建された出雲国分寺跡の東には瓦窯跡があり、発掘調査によって概要が明らかになり、その隣の出雲国分尼寺跡を含め、鎮護国家仏教の国家的事業がどのように行われたのか学ぼう。【講師】松江市 埋蔵文化財調査課</p>	<p>7. 30 (火) 10:00-11:30</p> <p>メノウをめぐるヒストリー</p> <p>玉湯町花仙山で採れるメノウが、旧石器時代から現代までどのように利用されたのか学ぼう。</p> <p>【講師】松江市文化財総合コーディネーター</p>
<p>8. 27 (火) 10:00-11:30</p> <p>松江の弥生土器</p> <p>～米作りの伝来と広がり～</p> <p>およそ2,700年前に松江に伝わってきた水田稲作とともに広がった、新しい土器(弥生土器)について学ぼう。</p> <p>【講師】松江市 埋蔵文化財調査課</p>	<div style="border: 2px solid blue; padding: 10px; text-align: center;"> <h1 style="color: white; margin: 0;">歴史文化 コース</h1> </div> 	<p>9. 24 (火) 10:00-11:30</p> <p>原文で楽しむ源氏物語</p> <p>源氏物語をこれから読んでみたい方に向けた入門向けの内容です。光源氏を巡る二人の女性(葵の上と六条御息所)を中心に、源氏物語の原文に触れながら、物語の技巧や背景を学ぼう。</p> <p>【講師】島根大学 法文学部准教授 野本 瑠美氏</p> 
<p>10. 29 (火) 10:00-11:30</p> <p>乙部家の中国絵画コレクションと幕末の松江藩政</p> <p>松江藩代々家老のひとり乙部九郎兵衛は幕末から明治初期にかけ、質の高い絵画コレクションを形成しました。その背景を、松江藩が直面していた困難から紐解きます。</p> <p>【講師】松江市 松江城・史料調査課</p>		<p>11. 5 (火) 10:00-11:30</p> <p>幻の島根郡新造院 平ノ前廃寺の調査から</p> <p>『出雲国風土記』の島根郡の記述には、新造院(寺)は記されていませんが、近年の研究で本来は新造院が記述されていた可能性が指摘されています。具体的な遺跡を通じてその可能性を検討します。</p> <p>【講師】松江市文化財総合コーディネーター</p>
<p>12. 3 (火) 10:00-11:30</p> <p>旅する島根の学生たち</p> <p>～徒歩旅行から満韓旅行まで～</p> <p>明治時代以降、修学旅行はどのように変化していくのだろう。かつての学生たちが残した数々の証言から、「修学」の変化とその意義を学ぼう。</p> <p>【講師】松江市 松江城・史料調査課</p>	<p>12. 24 (火) 10:00-11:30</p> <p>倭の五王の時代の松江の古墳</p> <p>世界遺産百舌鳥・古市古墳群が築かれた5世紀に、松江で築かれた古墳とその世界的意味を学ぼう。</p> <p>【講師】松江市 埋蔵文化財調査課</p>	<p>令和7. 1. 21 (火) 10:00-11:30</p> <p>松江のものづくりのヒストリー</p> <p>～手仕事から産業まで～</p> <p>江戸時代の見立番付を手掛かりに、松江で盛んに行われた手仕事をとりあげ、その後の様子や歴史について学ぼう。</p> <p>【講師】松江市文化財総合コーディネーター</p>

※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。