

健康

学んで、歩いて、楽しんで。  
「ウォーキング講座」

普段の健康づくりのために、正しいウォーキングの基礎、効果などを学びました。講座後半は今話題のノルディックウォーキングの基礎を、講座最後は大社で行われた「ミステリーウォーク」に参加しました。

期間 5月23日(水) ~11月18日(日) 受講者 32名  
【講座回数:全5回】

講師 出雲スポーツ振興21  
内田悦子氏・持田清道氏・黒田正子氏

・家でウォーキングにも活かしている。  
・自己流のウォーキングとは違い、効率的な歩き方が身についた。姿勢、くつ履き方、ストレッチなど基礎が学べたことも良かった。  
受講者感想より

介護

あったか安心塾  
—認知症—

大切な家族や自分、すべての人が温かく安心して暮らすため、正しい「認知症」について予防から認知症の方への関わり方まで学びました。

期間 6月9日(土) ~8月18日(土) 受講者 51名  
【講座回数:全3回】

島根大学医学部内科学講座内科学第三教授 山口修平氏

講師 認知症疾患医療センター長、やすらぎの家施設長 日野和子氏

出雲社会福祉協議会 職員

・色々な立場の方の話を詳しく聞かせて頂き本当に参考になりました。  
・講座受講後に近所で認知症を発症した方がいて、自分自身や近所での対応の仕方等大変役に立った。  
受講者感想より

自然林業

緑の応援団

緑美しい出雲の山や木々を守るために私たちができることを学ぶ講座です。

第1回は立久患峡で自然観察をしました。(第2回「間伐・枝打ち体験」は天候のため中止)第3回は3月10日にシイタケの植菌体験をします。

期間 6月10日(日) ~H25 3月10日(日) 受講者 15名  
【講座回数:全3回(第2回天候により中止)】

講師 しまねフォレストネットワーク出雲 榎原道夫氏・正木勉氏  
もりふれ倶楽部 響繁則氏



・間伐の必要性や立久患の草木について学べた。  
・森林浴にもなり気持ちがよかった。  
・これからも出雲市の森林を大切にしようと思う。  
第1回受講者感想より

農業

はじめてのそば作り

～地元のそば、出雲おろち大根を味わう～

出雲の特産であるそばと出雲おろち大根の栽培から収穫、そば打ちについて楽しく学びました。受講者の中には家庭でもそばの栽培を楽しんだり、年越しそばを手打ちされた方も☆

期間 8月17日(金) ~12月14日(金) 受講者 20名  
【講座回数:全5回】

講師 島根大学生物資源科学部 技術専門職員 安田登氏・助教 門脇正行氏



・そばの栽培から製粉、そば打ちまで楽しく学ぶことができた。  
受講者感想より



・そば、大根の性質と育て方がよくわかった。  
受講者感想より

【島根大学 大学開放事業】

経済

暮らしに身近な金融経済

〈企画：島根県金融広報委員会〉

くらしとお金の基礎知識から、消費者トラブルの事例と対策、年金制度と生活設計について専門の講師先生からお話を聞きました。

期間 6月26日(火) ~9月25日(火) 受講者 12名  
【講座回数:全4回】

講師 金融広報アドバイザー  
内田浩二氏・福田正子氏・萬代幸次氏

・分かりやすく、しっかり聴講できました。  
・国民生活センターのHP等で気軽に情報を得ることができるのがわかり役に立った。  
受講者感想より

子育て

プレパパ・ママ講座

「赤ちゃん先生」に学ぶ!出産・子育て

初めての出産を迎えられるプレパパ&ママが直接赤ちゃんとふれ合い、抱っこやおむつ代えの仕方を教わったり、先輩パパ&ママからアドバイスを聞いたりしました。

期間 7月1日(日) ~11月18日(日) 受講者 延べ110名  
【同じ内容で4回開催】

講師 島根県立大学  
長島玲子氏・多々納憂子氏  
【島根県立大学出雲キャンパス公開講座】  
【出雲市男女共同参画センター共催講座】

環境

出雲にトキがやってきた!  
クイズで学ぶ、トキ☆めき講座

出雲市は日本の特別天然記念物のトキの日本に4箇所しかない分散飼育地の1つです。平成24年9月、佐渡で出雲生まれの4羽も放鳥されました。トキの飼育や生態について実際に飼育に携わっている獣医さん飼育員さんから分かりやすくお話していただきました。

・トキがえさを食べているところが見ることができた。トキを身近に感じることができた。  
・日本中にある施設ではないので、頑張っしてほしい。  
受講者感想より



ゲージの中でトキ類似種へエサやり体験もしました!

期間

10月20日(土)  
12月15日(土)  
【同じ内容で2回開催】

受講者

延べ 39 名

講師

出雲市トキ分散飼育センター 獣医・飼育員

地域

再発見!いずも学  
「のやき」



出雲地域の代表産物「のやき」。意外と知らないかまぼこの違い、のやきの歴史を「かまぼこのプロ」から学びました。第3回では実際にかまぼこ作りを体験しました。

期間

6月23日(土)  
~8月18日(土)  
【講座回数:全3回】

受講者

23 名

講師

出雲商工会 事務局長 宮本交治 氏  
島根県産業技術センター 専門研究員 永瀬光俊 氏

・かまぼこ、のやきのルーツを知ることができた。  
・実際にかまぼこ作りが体験できた。とても美味しくできた。  
・いや~、楽しかったです!!  
受講者感想より

健康

アロマで心と身体のリフレッシュ

アロマセラピーの基礎、普段の生活への取り入れ方を学びました。部屋中に広がる良い香りに癒やされるひと時を過ごしました。

期間

8月25日(土)  
9月1日(土)  
【講座回数:全2回】

受講者

31 名

講師

島根県立大学  
松本亥智江 氏  
石橋鮎美 氏



【島根県立大学出雲キャンパス校公開講座】

国際

異文化こみゆにけ~しよん

出雲市にも沢山の外国人の方が住んでいます。外国のお菓子を食べながら、楽しく外国の文化を学んで、ちょっと難しい「異文化理解」「多文化共生」についても考えました。

期間

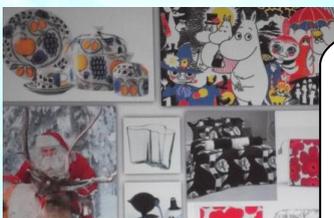
11月17日(土)  
12月1日(土)  
【講座回数:全2回】

受講者

11 名

講師

韓国学研究者、通・翻訳家 大熊美晴 氏 (韓国在住日本人)  
島根県国際交流員 付・博 氏 (中国) デミアン・クレイグ 氏 (オーストラリア)  
出雲市国際交流員 ミリヤ・ヴェルタネン 氏 (フィンランド)



・遠いと思っていた国がお話を聞いて近くなりました。  
・国際理解だけでなく、日本においてもお互いの違いを認め合うことの大切さを学んだ。  
・色々なことを知ることができ、楽しかった。  
受講者感想より

介護

いつまでも家で安心して  
療養生活を送るために

~これから介護をする人にも

介護を受ける人にも必要な予備知識~

病気や障害があるけれど家で自分らしく療養生活を送りたいと考えている方、最期まで家で家族を介護したいと考えている方を対象に介護サービスや介護グッズ、介護をするときの関わり方まで学びました。

期間

9月4日(火)  
9月8日(土)

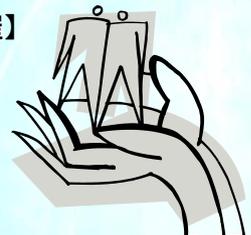
受講者

延べ 13 名

【同じ内容で2回開催】

講師

島根県立大学  
吾郷ゆかり 氏  
三原かつ江 氏  
吉松恵子 氏



【島根県立大学出雲キャンパス校公開講座】

# 平成24年度 生涯学習講座 新エネ☆省エネ講座

環境 省エネ

## レッツ！エコドライブ！

環境にやさしく、ガソリンの節約はもちろん安全運転になって事故防止にもつながるエコドライブ。実際に運転をして普段の自分の運転と比べてみることで、どのくらいエコ・節約につながるのかも一目瞭然!!自動車教習所の教官にとっても分かりやすくでエコドライブの運転方法を教わりました。

開催日 10月26日(金) 受講者 8名

講師 出雲高等自動車教習所教官

・実技があり、エコドライブについて分かりやすい説明でした。  
・発進、停止時のアクセルの踏み方に特に気をつけたいです。  
・エコドライブの実践でこんなに燃費に差が出るとは、驚いた。  
受講者感想より



共催:出雲市省エネルギービジョン推進協議会

環境 省エネ

## お金が貯まる?! 省エネ講座

省エネに取り組むと家計の節約につながると最近よく耳にするようになりました。では、実際にどのようなことに気をつければどのくらいの節約につながるのでしょうか?地球温暖化から身近にできるエコ生活について伺いました。

開催日 11月20日(火) 受講者 10名

講師 しまね環境アドバイザー 石原孝子 氏

・日常生活の改善点がたくさんわかりました。  
・地球温暖化から省エネを学べて良かった。  
受講者感想より

環境 新エネ

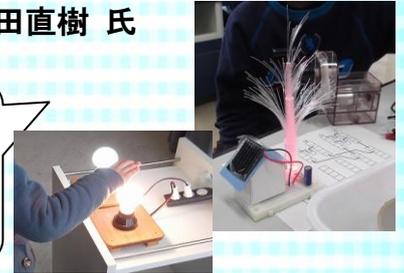
## クリスマス目前! LEDで光るホワイトツリーを作ろう☆

自然エネルギーを利用した発電について学びながら、太陽電池とLEDライトで光る、白いクリスマスツリーを作りました。

開催日 12月9日(日) 受講者 39名 親子合わせて

講師 出雲科学館 岡田直樹 氏

・親子で協力して作り、電気や発電の仕組みが学べました。(親)  
・難しかったけれどおもしろかった。(子)  
受講者感想より



環境 新エネ

## 大人の社会科見学 ～今どきのエネルギー事情～

今話題の再生可能エネルギーについて学ぶため、新出雲風力発電所、出雲バイオマスエネルギープラントの見学に行きました。施設職員に直接詳しい説明をしていただき、発電の仕組みやこれからの展望について知ることができました。

開催日 11月10日(土) 受講者 12名

講師 新出雲風力発電所  
出雲バイオマスエネルギープラント  
施設職員

平成25年度も楽しい、嬉しい、役に立つ講座を開催します!皆さんの暮らしと心を豊かにする出雲市生涯学習講座に是非ご参加ください!!



生涯学習キャラクター  
「マナビィ」

・地元になんすごい施設があるとは知りませんでした。  
・テレビ・新聞・写真などでは感じる事のできない体験だった。  
受講者感想より



なんと、  
風車の中にも入りました!!