

# 出雲市生涯学習講座

自己啓発や生活の向上のため、自分にふさわしい講座を選びご応募ください。

みなさま多数のご参加をお待ちしております。

## 放射能事故から今考える 食の安心・安全 [全1回]

福島原子力発電所の事故により、食の安心・安全が大きく揺らいでいる今、本当に安全なものとは？ 氾濫する情報の中から正しい知識を得ましょう。 **定員 100名**

開催日	講座内容	時間	講師	場所
11/5 (土)	「安心と安全を考える」 ～福島原子力発電所事故を経験して～	10:00 ～ 12:00	島根大学医学部 環境保健医学講座 教授 塩飽 邦憲	大く市 ホーに役 ルび所 ルき

## ひとりではがんばらない介護 [全4回]

きれいな事では済まされない介護。一人で頑張る介護は「危険」です。プロや先輩の知識や知恵を借りて「賢い介護」を目指しましょう。



**定員 30名**

開催日	講座内容	時間	講師	場所
9/22 (木)	①介護保険有効活用のノウハウを学ぶ ～介護も自分も大事にするために～	10:00 ～ 12:00	NPO法人ターミナル・難病・ 重度障害 いずも在宅支援 ネットワーク 日野 徹	くすのき プラザ
10/21 (金)	②先輩に学ぶ一人で抱え込まない介護 ～男性介護者の現実から～		荒川区男性介護者の会 会長 荒川 不二夫	
11/18 (金)	③最新の認知症介護を学ぶ ～認知症の方を理解しながら～		やすらぎの家 施設長 日野 和子	
12/16 (金)	④介護よもやま話 ～いま変わりつつある家族と介護～		NPO法人ターミナル・難病・ 重度障害 いずも在宅支援 ネットワーク 理事長 松井 由紀	

## しあわせ家族の素敵なすまい [全3回]

人が寄り添い、心の安らぐ家づくりとは？ 古民家のもつ昔ながらの生活体験から、大切な家族や寄り添う人のための素敵なすまいを見つけましょう。



**定員 20名**

開催日	講座内容	時間	講師	場所
10/12 (水)	日本の暮らし、ヨーロッパの暮らし	10:30 ～ 12:00	江角アトリエ 江角 俊則	科学館 出雲
10/23 (日)	日本の食卓、古民家体験 ～秋のさんまと栗ご飯～ *材料費 お一人700円	10:00 ～ 13:00		古民家塾 出雲古志
11/11 (金)	住まいづくりは くらしくり	10:30 ～ 12:00	島根大学教育学部 准教授 正岡 さち	科学館 出雲

## 味わい学ぶ サツマイモ・ダイコン栽培 [全4回]

サツマイモとダイコンの収穫と食味体験を通して、味わいながら栽培について学びます。ダイコンでは、島根大学で生育された「出雲おろちダイコン」を紹介します。来年度にむけた畑の準備も行いましょう。



\*材料費 お一人1000円

【島根大学 大学開放事業】

**定員 20名**

開催日	講座内容	時間	講師	場所
10/7 (金)	サツマイモの収穫とダイコンの栽培	9:30 ～ 11:30	島根大学生物資源科学部 助教 門脇 正行 技術専門職員 安田 登	神西砂丘農場 島根大学 生物資源教育 研究センター
12/2 (金)	サツマイモの食味体験			
12/16 (金)	ダイコンの収穫・食味体験			
3/16 (金)	サツマイモの育苗と畑の準備			

## ☆☆申込について☆☆

応募方法：往復はがき・E-mail（携帯電話による申込不可）  
記入事項：①講座名②郵便番号③住所④氏名（ふりがな）

⑤年齢⑥電話番号⑦託児の希望（無料です）

受講料：資料代として、1講座あたり100円

応募締切：9月12日(月)

（放射能事故から今考える食の安心・安全は10月20日(木)）

決定通知：受講決定は締め切りの翌々日に発送します。

注意事項：E-mailには必ず「出雲市生涯学習講座申込」と件名をいれてください。

〒693-8530

【往信】

（住所記載不要）

出雲市役所

市民活動支援課

（空白）

〒69X-XXXX

【返信】

出雲市〇町〇番地

出雲 春子 様

【記載例】

① 〇〇講座

② 69X-XXXX

③ 出雲市〇町〇番地

④ 出雲 春子

いずも はるこ

⑤ 36歳

⑥ 0853-XX-XXXX

⑦ 託児希望

出雲まさき・5歳

詳しくはホームページ、又は各コミセン等の配布チラシをご覧ください。

応募先・おたずね

市民活動支援課

TEL:21-6528 FAX:21-6730

E-mail:

gakushu@city.izumo.shimane.jp



# くすのきプラザ

(出雲市男女共同参画センター)

くすのきプラザは、豊かな緑と四季折々の景色に心安らぐ「くすのき広場」にある「出会い、ふれあい、語り合い」の場です。

男女が共に認めあい、支え合い、個性を輝かせることのできる出雲にするために「受講して良かった!」と思っただけの講座の企画に努めています。新たな出会いも次々に生まれています。あなたも仲間入りされませんか?

**\*\* 受講無料 \*\*      \*\* 託児無料 先着7名 \*\***

**託児付**

## 女性のための 自分磨きレッスン 声を磨く ボイストレーニング [全3回]

開催日時	内容	講師	場所
9/3 (土) 14:00~16:00	自分の声の個性を知る ~ボイストレーニング 入門編~	河野美知さん フリーアナウンサー	くすのき プラザ
9/17 (土) 14:00~16:00	表情豊かな声の使い方 ~コミュニケーション編~		
10/8 (土) 14:00~16:00	効果的な声の使い方 ~プレゼンテーション編~		



河野美知さん

**昨年大好評!**  
だった「ボイストレーニング」。  
より充実した内容でお届けします。土曜の午後は自分磨きの時間に。

●先着: 20名  
●受付開始: 8/22

※3回とも受講可能な方優先

## パパのための ベビーマッサージ講座

開催日時	内容	講師	場所
9/11 (日) 10:00~12:00	『短時間』で『簡単』に『濃密なコミュニケーション』がとれる『ベビーマッサージ』&ゲームとティータイムで楽しく交流します。 参加費:100円(茶菓代)	福田正恵さん 日本マタニティフィットネス協会 認定インストラクター	いずも 子育て 支援 センター

●対象・定員: 生後2か月~12か月の赤ちゃんとご両親12組

●締切: 8/27

(応募者多数の場合、抽選となります。)  
ハッピーな時間を我が子と!



## いきいきシニア プロデュース塾 [全3回] 共催:(財)しまね女性センター

開催日時	内容	講師	場所
9/16 (金) 10:00~12:00	これからの生き方・住まい方 ~プロに学ぶ 整理収納術~	佐藤亮介さん 整理収納アドバイザー	くすのき プラザ
9/30 (金) 10:00~13:00	簡単!ごちそう!スピード料理 食材費:600円	森 奈々子さん モーリス・キッチンスタジオ代表	塩 治 コミュニティ センター
10/21 (金) 10:00~12:00	先輩に学ぶ 一人で抱え込まない介護	荒川不二夫さん 荒川区男性介護者の会 会長	くすのき プラザ

**男性のための** 生活自立応援塾。



佐藤亮介さん

職場から家庭・地域へと居場所を移した男性たちに必要な「暮らしのスキル」を学びます。新しい仲間との出会いのチャンス!

●定員: 20名  
●締切: 9/9

※3回とも受講可能な方優先

## 女性のための 健康講座 [全3回]

開催日時	内容	講師	場所
10/1 (土) 14:00~16:00	乳がんを知ろう ~あなたの命を守るために~	黒田弘之さん 出雲市立総合医療センター副院長 柳楽孝子さん あけぼの会 会員	くすのき プラザ
10/13 (木) 10:00~12:00	骨盤底ケアでお悩み解消 ~尿モシの予防・改善のために~	長島玲子さん 島根県立大学短期大学部 出雲キャンパス准教授	
10/27 (木) 10:00~12:00	こころの病気とセルフケア ~ストレスとの上手な付き合い方~	伊藤恭子さん 島根県出雲保健所 心の健康支援グループ 企画員	

**託児付**

**毎日忙しいあなた**

体調が悪くても…  
ついつい無理を  
していませんか?  
女性特有の病気や  
トラブルに備えて  
セルフケアを学び  
ましょう。

ふっ  
この頃なんだか  
疲れやすいわ…



●先着: 20名  
●受付開始: 8/22

問合せ・申込先 : くすのきプラザ (出雲市男女共同参画センター) ☎22-2055 FAX: 22-2157

☒〒693-0011出雲市大津町2096-3 women@local.city.izumo.shimane.jp ☒ くすのきプラザ 検索



申込方法: 郵送・FAX・電話・E-mail 記載事項: 講座名・住所・氏名・年齢・電話・託児希望

個人情報: 適切に管理し、申込講座の運営及び今後の講座の案内についてのみ使用します。

注意事項: E-mailには必ず「○○講座申込」と件名を入れてください。返信メールがない場合はTELにてお問合せください。