

あなたと学びの縁結び



出雲市生涯学習講座



学びは豊かな人生の第一歩!!あなたの好奇心を応援します☆
たくさんの皆様のご参加をお待ちしています。

健康

いきいき健康生活アカデミー 全5回
～元気を維持するだけでなく、さらに楽しく健康的な生活を送りたい人のための講座～

【定員】30名【受講料】100円(5回分)
【会場】市役所本庁くにびき大ホール

老後のことが心配になってきたけれど何から備えればいいのか分からない方、いらっしやいませんか?日々の生活で多くの方が気になっていること、これからの生活に役立つことをトータルに学べる講座を開催します!学んだことを家でも実践すればより楽しく健康的な生活が送れること間違いなしです!何かと忙しい毎日、疲れをためることなく、いきいきと過ごしましょう。

回	開催日	時間	講座内容	講師
①	11/4(水)	14:00~15:30	美味しく食べて健康長寿 ~塩分・食事バランスと高血圧予防~ *自己血圧測定や希望者はご自宅味噌汁(持参)の塩分濃度も測定します!	管理栄養士 上野佐和子氏
②	11/16(月)	10:00~11:30	長持ちする身体の作り方 ~これからはじめる身体作りのための運動~	健康運動指導士 勝部 恵子氏
③	12/1(火)	10:00~11:30	いきいき生活のススメ ~退職後の生きがい作戦~	出雲市総合ボランティアセンター運営委員会 アドバイザー 米山美保子氏
④	12/14(月)	14:00~15:30	心の健康 ~ストレスと上手に付き合う方法~	島根県立大学 精神看護学 教授 石橋 照子氏
⑤	12/21(月)	14:00~15:30	年金はかしく使おう ~計画・見直し・修正で充実年金生活~	島根県金融広報委員会 金融広報アドバイザー 池原 元樹氏

新エネ

出雲の恵み 新エネバスツアー
~出雲から松江へ 木質バイオマス発電を学ぶ~

【開催日時】11月7日(土) 12:30~17:00 【定員】20名
【受講料】700円 【集合場所】市役所西側 本庁舎第2駐車場
【コース】須佐チップ工業街松江工場
松江バイオマス発電所



秋の新エネバスツアー!
今年の6月に稼働を始めた松江バイオマス発電所。
発電の燃料は、出雲の山から切り出した間伐材などからつくる木質チップです。今回のバスツアーでは実際にチップを製造する工場や、木質バイオマス発電所を見学します。木が電気になるまでの足取りをたどる旅に、ぜひご参加ください。

介護

在宅介護を助けてくれるものと人々
~これから在宅介護を始めるひとのために~

【島根県立大学公開講座】

【定員】25名【受講料】無料
【講師】ハートピア出雲 いずも福祉用具プラザ 伊藤 将寛氏
島根県立大学 准教授 吾郷ゆかり氏
助教 阿川 啓子氏

開催日	時間	会場
11/6(金)	13:30~15:00	上津コミュニティセンター
11/7(土)	10:00~11:30	今市コミュニティセンター

*同じ内容を日にちをかえて2回開催します。
ご都合のよい日にちを選んで申し込みください。



これから在宅療養を始める方、家で介護をする方のために介護準備のための住宅改修のポイントや便利な福祉用具などの紹介をします。環境整備のための耳寄り情報や福祉用具など実際に手にとって体験できます。また、在宅医療の必要な方には、在宅サービスを利用するための心構えなどについてお話しします。

講座の申込方法

- 応募方法: 電話、ファクス、電子メールのいずれか ※電子メールの件名は「出雲市生涯学習講座申込」としてください。
※ファクス、メールで申し込みの方で受付完了の連絡(電話またはメール)がない場合、電話にてお問い合わせください。
- 必要事項: 1.講座名 2.氏名(ふりがな) 3.郵便番号 4.住所 5.電話番号(お持ちの方は携帯番号も) 6.年齢
※以下7~9は「保護者のための就職セミナー」講座で託児希望者のみ。
7.託児の希望(無料) 8.お子さまのお名前(ふりがな) 9.お子さまの年齢(月齢)
- 応募締切: 10月22日(木)
※応募多数の場合は抽選です。ただし、「在宅介護を助けてくれるものと人々」講座は先着順での受付けです。
※定員に達しない場合は講座開催の1週間前まで締切を延長し、定員になり次第締め切ります。
- 決定通知: 締切後1週間以内に郵送します。
「在宅介護を助けてくれるものと人々」講座の受講決定通知は原則行いません。*ただし、受講できない場合は連絡します。
- その他: 申し込みが5名に満たない場合は講座を中止する場合があります。各講座の受付は講座開始の30分前から受講会場前で行います。

申し込み・おたずね/市民活動支援課 ☎21-6528 FAX 21-6299 メール:gakushu@city.izumo.shimane.jp

主催：出雲地区雇用推進協議会、出雲市

いよいよ
迫ってきた！

子どもの就職を どう支えるのか

今のうちから
知っておく

託児
あり

●受講料 無料 ●定員 50名

「子どもの就職、子どもまかせで大丈夫!?」
「親がやっていいこと? ダメなこと?」

親にとって、子の“就職”は大きな心配事の一つ。
学生の就活を前線でサポートしている講師が「社会へ巣立
つ我が子に、今、親としてすべきこと」を伝えます！
就職を控える学生の保護者はもちろん、中高生の子ども
を持つ方にもぜひ聞いてもらいたい内容です。

～講演内容～

- 最近の学生の就活事情
- 就職までに身につけさせたいスキル
- 子どもへの関わり方、親だからできる就活サポート術
- 企業選びのポイント
- これからの地元就職のメリット、地元企業の魅力 など

島根大学
教育・学生支援機構キャリアセンター
講師(キャリア教育部門長/就職支援部門長)



社会心理学博士 **本田周二氏**

東京都出身。全国各地の大学で勤務後、2013年に島根大学に
赴任し、全学のキャリア・就職支援を担当。

11月11日(水) 19:00～
20:30

●会場 市役所くにびき大ホール

講座の申込方法は、18ページの下をご覧ください。

荒神谷博物館情報

祝・荒神谷博物館開館10周年キャンペーン

10月3日(土)～12日(月・祝)の10日間
展示室入館者に10周年記念グッズをプレゼントします♪
詳しくはホームページをご覧ください。



ミュージアムショップ通信

『荒神谷の古代ハス』

以前からお客様の質問が多かった“荒神谷の古代ハス”の基礎知識から育て方、歴史といった情報をぎゅっと詰め込み、沢山の写真とともに紹介するオリジナルフォトブックです。



ホール展示

観覧無料

『出雲の石神さま写真展』

10月3日(土)～26日(月) 9:00～16:00
出雲地方の石神信仰遺跡を写真で紹介します



■ 定例講演会 第122回

10月24日(土) 13:30～15:00

演題:『中国漢代画像石にみるくらしと文化』
講師:岩崎志保氏(岡山大学埋蔵文化財調査研究センター)
資料代:300円 申込不要

■ ゼミ形式「風土記談義」

～肥前国風土記編～

10月17日(日) 10:00～12:00
講師:平野芳英・杉岡直子・藤岡大拙
受講料:300円 申込不要

最新情報は
ホームページ内の
ブログや
フェイスブックを
ご覧ください♪

荒神谷博物館
Archaeological Museum of Kojindani

〒699-0503 出雲市斐川町神庭873-8
☎72-9044 FAX 72-7695
<http://www.kojindani.jp>

