



# 出雲市生涯学習情報

学びは豊かな人生の第一歩!あなたの生涯学習を応援します!

## 申込み・おたすね

市民活動支援課 〒693-8530 出雲市今市町70番地  
☎ 21-6528 FAX 21-6299  
メールアドレス: gakushu@city.izumo.shimane.jp



受講希望者は電話、FAX、メール(件名は「生涯学習講座申込」としてください。)、生涯学習講座ホームページ(しまね電子申請サービス)のいずれかで①講座名②氏名③住所④連絡先を明記の上お申込みください。  
※受講は抽選で決定します。定員に満たない場合は締切後も先着順で受け付けます。※託児(託児名、性別、生年月日等)、通訳、要約筆記や介助その他、何らかの配慮が必要な人は、お申込時にお伝えください。

## ～プロに聞く!幸せ家族のためのお金の話～Part.2 いまさら聞けない 子育て家庭の「iDeCo」と「NISA」活用術

島根県金融広報委員会  
協力講座

**5/25(土)10:00～12:00** 【会場】出雲市役所本庁くびき大ホール  
【定員】30名 【受講料】100円 【応募締切】5月15日(水)

託児  
無料

最近よく耳にする「iDeCo」や「NISA」について、あなたはどこまで知っていますか?  
「投資」=「怖い」「難しい」と思って遠ざけていませんか?  
知らないままではもったいない!メリット・デメリットを知って、うまく家計に組み込みましょう。将来のために「今、行動すべきこと」が見つかる講座です。

- ライフプラン作成のコツ
- 資産形成の基礎知識
- 「iDeCo」「NISA」制度の概要と違い
- 金融機関・金融商品を選ぶポイント

## こころよろこぶアート 雨のガラス絵

【会場】出雲市役所本庁くびき大ホール  
【定員】30名 【材料費】500円  
【応募締切】5月22日(水)



**6/8(土)10:00～12:00**

全国的に広がりを見せている、年齢、性別、障がいの有無、絵や工作の得意不得意関係なく、誰でも時間を忘れて楽しむことのできる「臨床美術(クリニカルアート)」を体験します。今回は梅雨にぴったりの雨をテーマに、透明感のあるガラスにアクリル絵具で描いていきます。誰もが想像できないような「素敵な表現」に出会えるプログラムです。

### 期待できる効果

- ★想像力・発想力のアップ
- ★認知症の予防・改善
- ★ストレスの軽減 ★自己肯定感のアップ
- ★コミュニケーション力のアップ など

島根県立大学出雲キャンパス公開講座 共催講座 ●受講料無料 ●会場:島根県立大学出雲キャンパス

## 噛むこと、飲み込むことが難しい 高齢者の食事について

【日時】5/14(火)13:30～14:30  
【定員】20名 【応募締切】5月8日(水)

誤嚥ごえんのリスクの高い「食べにくい食感」の特徴と食品を挙げ、噛みやすく飲み込みやすくするための調理の工夫を実践レベルでお伝えします。介護食品としてそのまま使える一般食品や市販の介護食品の活用方法も紹介します。

## 健康情報がわかるための ライフサイエンスの基礎

【開催日】①5/15(水) 体質の個人差と調べ方  
②5/22(水) 細胞の種類とはたらき  
③5/29(水) 栄養素の種類とはたらき  
④6/ 5(水) 病気と栄養  
⑤6/12(水) 骨や関節と栄養  
⑥6/19(水) 健康情報の信頼性と確かめ方

【時間】18:00～19:00 【定員】20名 【応募締切】5月8日(水)  
雑誌やテレビ番組などで健康食品や健康に関わるいろいろな情報が紹介されています。それらを正しく理解し判断するための知識を基礎からわかりやすく説明します。

## いきいき健康講座

【開催日】①5/13(月) ロコモ予防の食事について  
②5/20(月) 認知症予防の食事について  
③7/ 8(月) 島根の食の魅力

【時間】13:10～14:10 【定員】20名 【応募締切】5月8日(水)  
食を通じ、健康について考えます。近年、体力の低下に伴うフレイル、サルコペニア、ロコモ、認知症等が注目されています。高齢者の多い島根県の、食の魅力を通じてお話しします。

## 人生100年時代を生きる。栄養と運動で 健康寿命を引き上げよう!

【開催日】  
①6/ 6(木) 高齢者の低栄養について  
②6/13(木) 健康寿命を延ばす運動療法について  
③6/20(木) 誤嚥性肺炎ごえんを知ろう、そして予防しよう  
④6/28(金) 上手に使う、栄養補助食品やサプリメント

【時間】13:30～15:00 【定員】50名 【応募締切】5月22日(水)  
高齢者の低栄養が社会問題となっています。低栄養は、筋肉量の低下(サルコペニア)や虚弱化(フレイル)の原因となり、健康寿命を短縮します。元気にいきいきと寿命を全うするためにできることを医療専門職が解説します。



# サイ GW 祭 エンスフェスティバル

イベント 参加無料

4月27日(土) ~ 5月6日(月) 振休

大型連休は出雲科学館で科学を満喫しよう!

## 出雲科学館クイズラリー

クイズラリーに挑戦して、くじびきにチャレンジ!!  
 楽しく学びながら科学グッズをゲットしよう。  
**【ワークシート配布時間】9:30~17:00**



## 立体映画(3D)

①10:50~ ②12:40~  
 ③14:00~ ④15:30~  
**所要時間20分**

## プラネタリウム

①11:20~ ②13:20~  
 ③14:30~ ④16:10~  
**所要時間最長30分**

4月27日(土) ~ 5月1日(水) 祝

**【受付時間】①9:30~12:00 ②13:30~16:00**

5月2日(木) 祝 ~ 6日(月) 振休

**【受付時間】①9:30~12:00 ②13:30~16:00**

## 空飛ぶ種をつくろう

所要時間25分

種の模型を作って、どのように飛んでいくか  
 確かめてみよう!  
 ※小学2年生以下は保護者同伴



## 地面スレスレ飛行機

所要時間30分

地面スレスレをすべるように飛ぶ  
 ふしぎな飛行機を作ります。  
 ※小学3年生以下は3人までにつき保護者1人同伴



## 糸のご盤で木のストラップをつくろう

糸のご盤を使って木のストラップを作ります。  
 ※小学3年生以下は3人までにつき保護者1人同伴

所要時間30分



## 発泡トレーでしおりをつくろう

発泡スチロールのヒミツを学びながら  
 オリジナルのしおりを作りましょう。  
 ※小学2年生以下は保護者同伴

所要時間25分



## なるほど! 教室

応募方法

事前に申し込みが必要です。電話、ハガキ、科学館ホームページ、FAX、科学館受付カウンターのいずれかで応募ください。

教室名	内容	開催日	開催時間	募集人数・対象	応募しめきり	参加費
実験 レベルアップ☆サイエンス ~炎の教室~ めざせ! 炎の達人! 空き缶でコンロをつくろう ※応募の際、希望日時を第3 希望まで明記してください。	物がよく燃える構造や、燃料 の入れ方を調べながら、空き 缶コンロを作ります。 作ったコンロで卵をゆでて、ゆ で卵を食べよう!	25日(土) 26日(日)	①10:00~12:00 ②14:00~16:00	小学6年生~ 中学3年生 各回8人 (小学生未満 入室不可)	5月12日(日)	無料
木工 木のカタラーズづくり ヒノキのスプーンを削ろう ※応募の際、希望日を第2希 望まで明記してください。	木の香りを感じながら、刃物 で少しずつ削ってヒノキのス プーンを作ります。木工未経 験の人でも丁寧に指導します ので、お気軽に参加ください。	26日(日) 28日(火)	10:00~16:00 (12:00~13:30 昼休憩)	中学生~大人 各回8人 (中学生未満 入室不可)	5月12日(日)	300円

## チャレンジ! 教室

参加費

整理券

マークのある教室に参加するには整理券が必要です。開館時刻(9時30分)からその日に行われる教室の整理券を受付カウン  
ターで配付します。1人2枚まで、代理人受取可能です。(ただし、保護者同伴が必要な人は代理人になれません)

自由出入

マークのある教室は時間内入室退室が自由になります。ただし、状況によってはしばらくお待ちいただく場合もあります。

教室名	内容	開催日	開催時間	所要時間	参加人数・対象
ものづくり 整理券 立体マッピングに挑戦	絵の具が水に浮く原理を実験で 確かめながら、紙コップに模様 を写して「立体マッピング」に 挑戦しよう!	11日(土)・12日(日)	①10:30~ ②13:30~ ③15:30~	40分	各回先着24人 小学3年生以下は3人ま でにつき保護者1人同伴
自然環境 自由出入 天体観望会 ~春の星座・月・火星~	望遠鏡で月や火星を観察しなが ら、春の星座を探してみよう。 ※曇天・雨天時はプラネタリウム を上映します。 協力:出雲天文同好会	18日(土)	【受付時間】 19:30~21:00	-	中学生以下は保護者同伴 ※曇天・雨天時はプラネ タリウムを上映。
ものづくり 整理券 つくってとぼそう ペーパーライダー	飛行機の飛ぶ仕組みを調べなが ら、ペーパーライダーを作り ましょう。	18日(土)・19日(日) 25日(土)・26日(日)	①10:30~ ②13:30~ ③15:30~	60分	各回先着24人 小学3年生以下は2人ま でにつき保護者1人同伴
実験 自由出入 空気の力で動く くるくるアニメをつくろう	ストローで空気を吹き込むと、 くるくるとカードが回る紙コッ プを使ったおもちゃを作ります。 す。	5月25日(土)・26日(日) 6月1日(土)・2日(日)	【受付時間】 ①9:30~12:00 ②13:30~16:00	25分	小学3年生以下は3人ま でにつき保護者1人同伴

この他にも、応募教室「木工創作教室」(15日(水)・19日(日)※締切各5日(日)・9日(木))、ボランティ  
アさんのわくわくかがくひろば「絵がわりぬり絵をつくろう」(11日(土)・12日(日)・18日(土)・19日  
(日))などがあります。詳しくは出雲科学館(25-1500)へお問い合わせください。

