

# 大学版 57講座

南区役所では、区内及び周辺の大学(九州大学芸術工学部、香蘭女子短期大学、純真学園大学、純真短期大学、精華女子短期大学、第一薬科大学、福岡女学院大学)と連携して「共創のまちづくり」を推進しており、その一環として、地域のみなさまのお役に立つために、大学の専門性を生かした出前講座を実施しています。

## ◇こども・子育て◇



講座番号	講座名	目安時間	材料費等	対象者	担当講師	オンライン
新規 1	ネイチャーあそび	60～120分	—	小学生～大人 (親子での参加可能)	香蘭女子短期大学 保育学科 准教授 中村 洋子	×
野外活動(屋内も可能)やイベント、幼稚園や学校など色々な場で楽しめる自然体験プログラムです。五感を使いながら身近な自然を楽しみましょう。※時間は対象や人数により変更可能です。						
2	育児とは —母乳で育てることの意義—	90分	—	妊婦～子育て中のお母さんとそのパートナー、 祖父母	純真学園大学 看護学科 特任教授 吉永 宗義 (小児科医、新生児科医) (一般社団法人日本母乳の会理事)	×
子育ては大変です。一人の人間を育てるわけですから簡単なことではありません。そして子育てには間違いのないお手本もないのですから迷うことは多々あります。子どもを産んだからといって、すぐに母親に(父親に)なれるのでもなく、赤ちゃんを過ごしながら母親(父親)になり、家族が生まれます。赤ちゃんの1歳の誕生日は、お母さんの(お父さんの)1歳の誕生日でもあります。家族を持つことは人間社会にみられる特徴で、家族ができるプロセスに、母乳育児はとても大きな役割を果たします。また、母乳で育てることは母子を身体的、精神的、社会的に健全な状態に導くことが知られています。しかし、母乳育児をだれもが楽しくできることも限りません。なぜ母乳育児をすることが望まれ、どうすれば楽しい母乳育児ができるのか、皆さん一緒に考えてみませんか？						
3	離乳食の進め方	60分	—	—	純真短期大学 食物栄養学科 教授 宅間 真佐代	○
離乳とは、母乳または育児用ミルクの乳汁栄養から幼児食に移行する過程のことをいいます。生後5～6カ月頃から離乳食を準備し、食べさせて、子どもの反応をみながら進めていきます。子ども一人ひとり離乳の進め方が異なることから、不安やトラブルを抱えることが予想されます。こうした不安やトラブルを解消し、楽しく育児ができるように離乳を始める際の乳児の状態、食事回数、食品や調理状態、1回量の目安等について分かりやすく解説します。						
4	学童期の食事を見直してみよう	60分	—	—	純真短期大学 食物栄養学科 教授 下村 久美子	×
子どもたちが健やかに成長し、健康で豊かな生活を送るために食事は重要なものです。また、心の育ちにも関わるといわれています。その食事について、何を、どれだけ、いつ、どのように食べるとよいかなど食事のとり方をお話しします。食への関心や興味が深まる学童期に、是非ご家庭でも話題にしてください。						
5	0,1,2歳児の絵本の読み聞かせと子育て	45分	—	こども (0～2歳児)とその保護者	純真短期大学 こども学科 助教 砥上 あゆみ	×
2歳になるまでに多くの子どもたちが体験している絵本の読み聞かせ!0,1,2歳児における絵本の選び方、読み聞かせのちょっとした工夫をお話しできればと思います。絵本の読み聞かせにとどまらず、子育てにもつながる発見があればいいなと思います。						
6	3～5歳児の人間関係はこう変わっていく	60分	—	幼児期 (特に4歳児)を育てている保護者	純真短期大学 こども学科 准教授 飯塚 恭一郎	○
主に幼稚園や保育所での集団生活を通して、3～5歳の3年間で子ども達がどのような人間関係的な変化と広がりを見せるものなのか、その奥にあるものを保育現場での事例を元に解きほぐしていきます。キーポイントは、「4歳児」						
7	コーディネーション能力を高めよう。	45分	運動用具・保険加入	年長・ 小学1,2年生	純真短期大学 こども学科 准教授 谷川 裕子	×
コーディネーション能力とは、感覚機能で受け取った情報を体に反応して動ける能力です。コーディネーション能力は小児期に最も伸びる能力であることから、複合的な動きを行うことで向上させます。器用に動けるからだ作りを目指します。						
8	対人相談援助の基本的を身に付けよう	60分	—	保育者や 施設職員	純真短期大学 こども学科 教授 谷川 知士	×
ケースワークの基本的な技術として、バイスティックの7原則が広く学ばれております。子どもや保護者に対する援助についてもこの原則を身に付けておくと、信頼関係を築き易くなることでしょう。						
9	ファジーゲーム(初級)で仲間づくりに挑戦しよう	60分	—	支援、指導する立場の方々	純真短期大学 こども学科 教授 谷川 知士	×
ファジーゲームのファジーとは「あいまいな」との意味があり、谷川知士が考案したゲームです。グループに分かれてあいまいなこと(もの)を協議して答えを導き出すゲームで、基本を学べば、年齢に関係なく身心の体操にもなり、仲間づくりや自分再発見の機会になります。						



## ◇こども・子育て◇

講座番号	講座名	目安時間	材料費等	対象者	担当講師	オンライン
10	子育てを楽しもう！	45分	—	0～2歳の 子どもをもつ 保護者	純真短期大学 こども学科 講師 高口 知浩	×
初めての子育ては不安でいっぱいですね。元保育者の視点から、子どもならではの発想や親子で一緒に楽しめる遊びの紹介など、少しでも子育ての不安を軽減し楽しめる方法をお伝えします。						
11	子育て講座	60分 (相談に応じます)	—	母親等	第一薬科大学 看護学部	×
対象の希望に合わせて担当者や内容を決定 ・コロナ禍でも楽しい子育て ・子どもの発達を考える						
12	重い病気や障害のある子どもを 地域で支えるために ～子どもホスピス&ハウスの設立を目指して～	60分 程度	—	—	第一薬科大学 看護学部 教授 濱田 裕子	○
重い病気や障がいのある子どもとご家族の生活をご存じですか？ その現状と重い病気や障害のある子どもと家族を支える子どもホスピスについてお話します。他人事にせず、病気や障がいのある子どもや家族を地域で支えることを共に考えます。						
13	前向き子育てセミナー	60～ 90分	—	子育て中の親、 子育て支援関係者	福岡女学院大学 人間関係学部子ども発達学科 教授 藤田 一郎	○
育児を楽しく前向きにしていくために、前向き子育てプログラム「トリプルP」を学んでみませんか♪ 世界25カ国で実施されている親向けの学習プログラムです。子どもが新しい行動を身につけていく手助けや問題行動への対処など、具体的な子育て方法を学ぶことができます。親が変われば子どもも変わるといいますが、そのきっかけになるかもしれません。子育て中の皆さん、子育て支援関係者の皆さん、前向きな子育てについて考えてみましょう。						



## ◇健康づくり(運動)◇

講座番号	講座名	目安時間	材料費等	対象者	担当講師	オンライン
14	からだところをほぐす ストレッチ運動	60分	—	産後育児期 の女性、 一般成人、シニア	香蘭女子短期大学 保育学科 准教授 中村 洋子	×
いつまでも元気でいきいきと過ごすために、毎日の生活の中に簡単に取り入れられるストレッチや簡単な運動を行います。						
15	ロミロミ at home —ハワイの伝統的なマッサージで 免疫力アップ—	60分	—	—	純真学園大学 看護学科 助教 東 八千代	○
「ロミ(lomi)」とは、ハワイ語で「揉む」という意味で、ロミロミとは、ハワイの伝統的なマッサージで、リラクゼーションの技の一つです。マッサージで皮膚に触れられると(触れる方も)、幸せホルモンといわれるオキシトシンが分泌され、不安の軽減や免疫力をアップさせることにつながる事が明らかになっています。マッサージの手技やアロマセラピーについての講義の後、2人1組になってハワイ産の植物で作られたオイルを使ってハンドマッサージを行い、一瞬ハワイに行った気になって、免疫力をアップしましょう！						
16	音楽de健康づくり	50分	—	未就園児(1～3歳児) の子どもとその保護 者、シニア	純真短期大学 こども学科 講師 豊辻 晴香	×
気分が少し落ち込んだり、なんとなく疲れを感じたり…。そのような日々のストレスを、音楽遊び(歌・ムーブメント・リズム楽器など)をとおして発散しませんか。						
17	コーディネーション能力を 高めて、脳力UP!	45分	運動用具・ 保険加入	健全な高齢者	純真短期大学 こども学科 准教授 谷川 裕子	×
コーディネーション能力とは、感覚機能で受け取った情報を体に反応して動ける能力です。コーディネーショントレーニングを行うことにより、日頃の怪我防止、脳の活性化を行います。						



## ◇健康づくり(薬・医療)◇

講座番号	講座名	目安時間	材料費等	対象者	担当講師	オンライン
18	東洋医学の体質分類による オーダーメイド医療	60分	—	—	純真学園大学 放射線技術科学科 教授 具 然和	○
体質の診断基準の特性上、体型と気性は、患者自身の主観的な評価ではなく、専門家の客観的な評価が必要である。人の体質を8つに区分し、体質に伴う生理、病理、薬理などを自分に見合った唯一の治療が可能なオーダーメイド医療を紹介します。						

3

すべての人に  
健康と福祉を

## ◇健康づくり(薬・医療)◇

講座番号	講座名	目安時間	材料費等	対象者	担当講師	オンライン
19	血液透析ってどんな治療なの？	45分	—	—	純真学園大学 医療工学科 教授 山本 裕之	○
私たちの体で「おしっこ」を作っているのが、腎臓(じんぞう)という臓器です。実は、この腎臓、生活習慣病の一つである糖尿病とも深く関わっていて、弱ってしまうと大変なことになってしまいます。腎臓が動かなくなった時の命をつむぐ治療法「血液透析」、少しでも学んでみませんか？						
20	サプリメントのお話	60分	—	—	第一薬科大学 薬学教育推進センター 教授 村山(田鶴谷) 恵子	○
私たちの周りには多くのサプリメントがあふれています。ビタミンはサプリメントとしてよく用いられますが、単に食品として認められているものから、特定保健用食品、医薬品まで様々なものがあります。新型コロナウイルスに対するビタミンの新しい話題なども含め、体の症状とビタミンやサプリメントの効果的で正しい利用方法を考えてみましょう。						
21	東洋医学(漢方)を取り入れて 生き生きとした生活	60分	—	—	第一薬科大学 地域医療薬学センター 准教授 城戸 克己	○
日本には四季があり、季節に変化に応じて体調も変化します。季節に応じた過ごし方、養生についてご説明します。						
22	薬のことを知って、 安心して薬を飲みましょう	60分 (相談に応じます)	—	—	第一薬科大学 地域医療薬学センター 教授 窪田 敏夫	△
体調が悪い時は薬の出番ですが、薬を飲むのが不安で飲まない方もいます。とくに、子供、妊婦・授乳婦、高齢者では副作用などが心配になります。安心して薬を飲んで健康になるため、正しい薬の使い方について知りましょう。						
23	優しい医療AI(人工知能)の話	60分	—	—	第一薬科大学 臨床薬理学 教授 有馬 英俊	○
医療分野においても人工知能(AI)が活用されはじめています。これらの実例や簡単なAIの利用法について優しく紹介します。						
24	動物から学ぶ記憶の病、 こころの病、そして漢方薬	90分	—	—	第一薬科大学 薬学教育推進センター 教授 松本 欣三	×
認知症や発達障害など、所謂、記憶や心の病は予防治療の難しい疾病で、我が国に限らず国際的にも解決すべき課題となっています。その中で、漢方薬や伝統薬の有用性が注目され、科学的な研究も進んできました。本講義ではそれらについて紹介します。						
25	薬の危険な飲み合わせ・ 食べ合わせ	60分	—	—	第一薬科大学 地域医療薬学センター 教授 首藤 英樹	△
薬と飲食物・健康食品・サプリメント等との相互作用について、(1)致命的な副作用(健康被害)に繋がる可能性がある事例、(2)薬効が期待できなくなり、治療の失敗に繋がる可能性がある事例について、臨床的エビデンスに基づき解説します。						

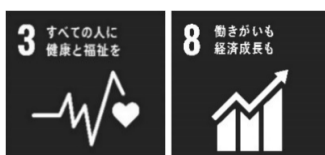
3

すべての人に  
健康と福祉を

## ◇健康づくり(病気・予防)◇

講座番号	講座名	目安時間	材料費等	対象者	担当講師	オンライン
26	あなたの骨は大丈夫？ 骨粗しょう症(こつそしょうしょう) について考える	60分	—	—	純真学園大学 放射線技術科学科 准教授 吉田 豊	×
骨粗しょう症(こつそしょうしょう)ってどんな病気なの？どうしたら予防できるの？ 骨の健康チェック、実際にあなたの骨(骨塩量)を測ってみましょう(超音波を使ってかかとの骨でチェックします)						
27	認知症の予防 認知症を知ることから始めよう	60分	—	—	純真学園大学 検査科学科 教授 片山 雅史	○
2025年には認知症の有病者数は700万人を超えると推測されています。身近な問題として、ちょっとした物忘れなどでも心配されることです。正常な加齢による記憶の減退と比較しながら、大きく四種類ある認知症の病型別に解説します。また、社会全体の認知症に対応する取り組みや、認知症の予防に関する様々な情報などもご紹介します。認知症を正しく理解しましょう。						
28	“ちょっと耳寄りな”聴覚の話	60分	—	—	純真学園大学 医療工学科 准教授 伊藤 一仁	○
人は誰でも歳をとるにつれて耳が遠くなったり、聴こえが悪くなったりしますが、その症状がひどくなると知らず知らずのうちに生活の質を落とすことにも繋がってしまいます。でも、視力の衰えに比べると、聴力の衰えに気付く人はあまり多くありません。そんな、普段あまり気にかけてもらえない耳の機能である、聴覚についてのお話をします。						

## ◇健康づくり(病気・予防)◇



講座番号	講座名	目安時間	材料費等	対象者	担当講師	オンライン
29	生活習慣と医療・介護 ～ずっとこの生活を、この町で～	60分	—	—	精華女子短期大学 専攻科保育福祉専攻 教授 緒方 まゆみ	×
「健康で長生きしたい」これは誰もが願うことです。さらに、住み慣れた町ですと生活出来たらいいですね。そのためには生活習慣に気を付けて健康寿命を延ばすことが一番です。どのようなことに気を付け、どんな気持ちで生活することがいいのか一緒に考えてみませんか。						
30	楽々介護技術体験	60分	—	—	精華女子短期大学 専攻科保育福祉専攻 教授 角 真由美	×
もし自分の周りの身近な人に介護が必要となった時、ちょっとした知識があったなら戸惑うことも少なく、また、援助を受ける人も安心して身をゆだねるのではないのでしょうか。人の動きの基本を基に、楽に行える介護の方法を体験してみましょう。						
31	快眠のお話	60分 (相談に応じます)	—	—	第一薬科大学 薬品作用学分野 教授 有竹 浩介	×
睡眠不足は、個人の健康維持に影響するばかりでなく、社会にも大きな影響を与えます。本講座では、そもそも「なぜ眠るの?」、「快眠とは」について、紹介します。						
32	未病を治す	60分	—	—	第一薬科大学 薬物教育推進センター 教授 柴山 周乃	○
最近よく耳にする「未病」って何でしょうか?未病は、亜健康、半健康ともいい「病気に向かっている状態」を指します。病気を予防するためには、この未病の芽を摘むのがとても大切なポイントです。中医医師の視点から未病についてお話します。						
33	コロナ「フレイル」の予防 ～自宅で取り組む健康生活～	60分	—	高齢者	第一薬科大学 衛生化学分野 准教授 小武家 優子	×
フレイル(虚弱)とは、「健康」と「要介護状態」の間に位置づけられます。フレイル予防の3大原則は、栄養・運動・社会参加です。コロナ禍で自宅にこもっていると心身の機能が低下してきます。適度な運動、十分な栄養、ストレス解消、健康管理について、自宅で取り組む一日の行動目標を、8つご紹介します。 ※講座は、パワーポイント(プレゼンテーションソフト)を用いて説明しますので、会場に次のものをご用意下さい。①パソコン、②プロジェクター、③各自筆記用具 ※当日は、USBデータと配布資料を持参します。						
34	人生いつまでもいきいきシリーズ -コロナ禍でもできる-	60分 (相談に応じます)	—	高齢者等	第一薬科大学 高齢者看護学 教授 中尾 久子 准教授 渡邊 美保 講師 山本 弘恵 公衆衛生看護学 教授 西地 令子 准教授 園田 和子 看護学部	△
対象者の希望に合わせて担当者や内容を決定します。 ・認知症と予防法 ・フレイルとその予防法 ・いつまでも自分の足で歩くために ・その他:高齢者に関すること など						
35	コロナ禍における健康情報	60分 (相談に応じます)	—	—	第一薬科大学 看護学部	△
対象者の希望に合わせて担当者や内容を決定します。 ・コロナ予防と熱中症予防の両立 ・コロナ禍におけるメンタルヘルス対策 ・感染症と人権						
36	生活習慣予防対策	60分 (相談に応じます)	—	—	第一薬科大学 看護学部	×
対象者の希望に合わせて担当者や内容を決定します。 例)メタボリックシンドロームのメカニズムと予防、高血圧の予防						
37	働く人の健康	60分 (相談に応じます)	—	労働者等	第一薬科大学 看護学部	×
対象者の希望に合わせて担当者や内容を決定します。 ・慢性疲労症候群とは ・メンタルヘルス対策						

## ◇食生活◇



講座番号	講座名	目安時間	材料費等	対象者	担当講師	オンライン
38	かしこく受験を乗り切ろう！ ー受験期のレシピや栄養素、時間帯は？ー	40分	—	—	香蘭女子短期大学 食物栄養学科 教授 宮崎 貴美子	×
受験生の食事は、どうしたらよいのでしょうか。風邪に負けない基礎体力をつけ、集中力・記憶力を高めて、学力アップに役立つ食生活のポイントを紹介します。お母さん、愛情と栄養たっぷりの食事で頑張る受験生を応援しましょう。						
新規 39	微生物を使った発酵食品について	45-60分	—	—	香蘭女子短期大学 食物栄養学科 准教授 山口孝治	×
日本には、味噌・醤油・日本酒・納豆など様々な発酵食品が作られています。本講座では、どのような微生物が発酵食品に使用されているのか、発酵によって食品にどのような変化が起こるのかを学びます。						
新規 40	グルテンフリー・玄米の活用最前線	40分	—	—	香蘭女子短期大学 食物栄養学科 准教授 北原 勉	×
小麦粉はパンや麺やお菓子などで沢山使われています。しかし、小麦粉にはグルテンが含まれ、アレルギー表示義務食品です。しかし米にはグルテンは含まれておらず、安心して食べられる食品です。玄米を活用した食品を紹介します。						
新規 41	寝たきりを予防するための 食事と栄養	40分	—	—	香蘭女子短期大学 食物栄養学科 准教授 北原 勉	×
ペットボトルやビンのふたが開けにくくなっていませんか？ そのまま放置すると将来、寝たきりになるリスクもあります。元気で健やかなシルバーライフのための食事と栄養についてお話しします。						
42	健康食品との関わり方	60分	—	—	純真学園大学 検査科学科 准教授 石本 佳子	×
多くの健康食品が販売されていますが、どのように選んでいますか。健康食品といわれるものには特定保健用食品・機能性表示食品・いわゆる健康食品などがありますが、その違いを知り、正しく利用できるよう解説します。						
43	食生活を見直してみよう	60分	—	—	精華女子短期大学 食物栄養専攻 講師 阪田 直美	×
生活習慣病と食習慣との関係について、パワーポイントなどを使って講義を行います。食生活は、健康を維持するために重要です。実際に自分の食生活をチェックし、目標を立て、食生活を見直してみましよう。						
44	発酵食品あれこれ	60分	—	—	精華女子短期大学 食物栄養専攻 教授 古田 吉史	×
近年何かと話題になっている発酵食品ですが、日本にもさまざまな発酵食品があります。「発酵食品と微生物との関わり」、「発酵食品の種類と作り方」や「ちょっと意外な発酵食品」、「発酵食品はなぜ体にいいの？」などについてお話しします。						

## ◇防災◇



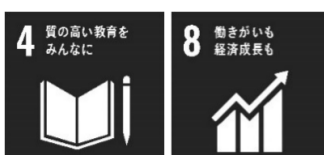
講座番号	講座名	目安時間	材料費等	対象者	担当講師	オンライン
45	災害時の食に備えておこう	50分	材料費が発生する場合はご負担ください。	—	純真短期大学 食物栄養学科 助教 松元 祥子	×
大きな災害が起こると電気やガス、水道などのライフラインが止まるだけでなく、毎回の食事に必要な食料品の確保も難しくなります。そのためには、日頃から備えておくことが大切です。家庭で実践できる備蓄方法や災害時の食事の工夫についてお話しします。						
46	健康なまちをみんなでつくろう ～災害支援経験も含めて～	60分程度	—	—	第一薬科大学 看護学部	×
お役所マカセじゃ済まない、実は地域住民と共に、がキホンです。皆さん一人一人がどのような役割を果たせるか、自分たちが参加する健康なまちづくり、各種被災支援活動、について看護の観点からお話しします。						

## ◇くらし・趣味◇



講座番号	講座名	目安時間	材料費等	対象者	担当講師	オンライン
47	レコードで学ぶ 昭和とその芸能文化	90分	—	—	九州大学芸術工学部 メディアデザインコース 准教授 大島 久雄	×
「歌は世につれ世は歌につれ」と言われますが、レコードは流行歌・浪曲・落語・漫才・歌舞伎・芝居・クラシックなどの多様な昭和の芸能文化を記録しているメディアです。音のタイムカプセルとしてレコードは、これらの芸能だけではなく、時代や世相をその空気感も含めて今に伝えていきます。本講座ではこれらの音盤(SP・LP・EPレコード、ソノシート等)に刻み込まれた音の記録に耳を傾けながら、昭和という時代とその芸能文化について講義します。						

## ◇くらし・趣味◇



講座番号	講座名	目安時間	材料費等	対象者	担当講師	オンライン
48	CGによる科学と芸術とデザインの融合	20～90分	—	—	九州大学芸術工学部 メディアデザインコース 助教 森本 有紀	○
近年のCG研究は昔からある成熟したトピックスもあれば、ちょっと変わった、こんなものまでCG研究なのかという応用的なものまで様々です。本講演では、あまり知られていないのではないかとと思われる、CG関連の研究や最近の話題をお話します。また発表者の研究より、染色模様のシミュレーション、バクターグラフィックスの美化、おいしそうな漫画風変換、動植物の動的プロジェクションマッピング、その他の取り組みを紹介します。						
49	簿記入門	60分	—	—	香蘭女子短期大学 ライフラーニング 総合学科 教授 青柳 薫子	○ Zoomのみ
この講座は、簿記をやってみたいけれど、どんなものか分からないという方を対象に、簿記の基本的な仕組みや仕訳の入門的な内容についてお話します。家事や子育てのちょっとした合間に、商業簿記を勉強してみませんか？筆記用具を持参してください。						
50	金融ジェントロジーことはじめ～ハッピーマネーライフに向けて～	60分	—	—	香蘭女子短期大学 ライフラーニング 総合学科 教授 中濱 雄一郎	○
2022年度9月末時点で、日本は2,005兆円の金融資産を保有しています(日本銀行調べ)。世界有数の「お金持ち」国家ですが、お金の知識について、自信がある人はあまりいないのが現実です。同時に、本格的な高齢化社会を迎え、最初に衰えをみせる分野の1つが金融取引に関する能力だと言われる中、加齢によって注意すべき点を理解し、お金の管理をうまくできるコツをお伝えします。 ※スクリーンとプリントを配布して実施します。 ※オンラインの場合には条件をお問い合わせください。						
51	紋切り型であそぼう	60～90分	100円/人	—	香蘭女子短期大学 ライフラーニング 総合学科 教授 河野 洋子	×
紋切り型は江戸時代から続く伝統的な日本の遊びです。おしゃべりをしながら和紙を折ったり、切ったりして、素敵な模様づくりを楽しみましょう。参加される方に合わせて内容をアレンジできます。						
52	ラッピング講座①	60～90分	200円/人	10名程度まで	香蘭女子短期大学 食物栄養学科 講師 青木 友紀子	×
紙袋、ペーパーナプキン、紙コップなどの身近にある素材を使ってかわいくラッピングする方法を説明します。						
53	ラッピング講座②	60～90分	—	10名程度まで	香蘭女子短期大学 食物栄養学科 講師 青木 友紀子	×
風呂敷を使って箱、本、瓶などを包み、かわいくアレンジする方法を説明します。						
54	透ける紙のペーパークラフト① ランプシェードを作ろう	60分	50円/人	小学生	香蘭女子短期大学 ライフラーニング 総合学科 教授 河野 洋子	×
ヨーロッパで使われている薄くて透ける紙を使って小さなランプシェードを作ります。						
新規 55	透ける紙のペーパークラフト② 紙でつくるスタンドグラス	60分	50円/人	小学生	香蘭女子短期大学 ライフラーニング 総合学科 教授 河野 洋子	×
透ける紙を使ってスタンドグラス風の窓飾り(ローズウィンドウ)を作ります。						
56	【キッチン食品学】 塩を使って素敵な雑貨をつくらせてみませんか？	40～60分	材料費をご負担ください	—	純真短期大学 食物栄養学科 准教授 橋本 聖子	○
身近な食品である塩の保存性についてお話ししたあと、香りを楽しめる雑貨を作ります。熟成に1か月かかりますが、香りを楽しんだ後は、バスソルトとしても使うこともできます。 ※持ち帰り用に、空き瓶をご持参ください。 ※ご自宅に余っているリボンなどがありましたら、瓶の飾り付け用にお持ちいただいても構いません。						
新規 57	ブロードウェイミュージカルの魅力	60～90分	—	—	福岡女学院大学 人文学部現代文化学科 教授 能勢 卓	×
現在も多くの人が魅了され続けているブロードウェイミュージカルは、1927年の『ショーボート』以来、統合ミュージカルと呼ばれ、物語と音楽とダンスが有機的に結びつけられながら作品が展開していくようになっていっています。この出前講義では人気を博したミュージカル作品を例にとりながら、物語のメッセージが物語と音楽とダンスを通してどのように観ている私たちに届けられているのかを考えてみようと思います。 ※9月以降対応可能。4～8月は対応不可。						

# 企業版 14講座

南区役所では、「地域と企業等の縁むすび事業」で企業の特性を活かした専門的な知識や技術を、地域住民に講義等を通じて学んでもらう機会を提供し、企業等に対する理解を深め、相互に身近な存在となるよう”学び”を通じたまちづくりを目指す目的として企業版出前講座を行っています。企業ならではの専門的な知識やノウハウを学んでみませんか？

オンライン開催の場合は、Zoom等のWeb会議ツールやPC機器などをご準備ください(雪印メグミルクはホストアカウントあり)

講座番号	講座名	目安時間	開催曜日	材料費等	対象者	企業名	オンライン
1	地域に飛び出す健康学校	30分～60分	平日限定	—	—	株式会社 新生堂薬局	○
体操:カーブス講師による筋トレ・シナプソロジー(脳トレ) 相談:お薬相談会・栄養士相談会 健康測定:血液サラサラ度チェック・血管年齢ストレスチェック・カラダ年齢チェック・骨密度チェック その他:認知症講座(社外・メーカー協賛) (※実施日によっては、一部内容が変更になる場合があります)							○
2	介護のこと知りたい!	60分	—	—	—	株式会社 ディアマインド	○
介護の仕方、介護の道具、介護事業ってどんなのがあるのか、実際にどんなことをしているのか、中の様子はどんな雰囲気なのか、認知症ってなに、高齢者に多い疾患、介護保険制度のことなど介護に係ることならなんでもOKです! (※ご希望の内容にあわせて介護福祉士やケアマネージャーなどの専門職が講座を行います)							○
3	災害が起きる前に! みんなで防災教室	60分～90分	土曜日限定 (※他曜日は応相談)	—	—	一般社団法人 福岡市土木建設協力会	×
近年増加傾向にある自然災害。いつ起こるか分からない災害に対する備えとその地域の特性・注意点など、防災・減災について考えてみませんか? ※体験型(ダンボールベッド作成など)講座の実施も応相談							×
4	知ってますかフードバンク	60分	—	—	中学生以上	特定非営利法人 フードバンク福岡	○
フードバンク活動について、食品ロス削減と福祉の両面から考えていただく学習会です。							○
新規 5	食品ロス削減学習会	60分	—	—	中学生以上	特定非営利法人 フードバンク福岡	○
食品ロスの現状と家庭と企業で実践できる食品ロスの取組みについての学習会です。							○
6	最期まで安全に食を楽しむ	30～60分	平日限定	—	高齢者、介護をされている家族、介護士、ヘルパー	医療法人 優誠会	○
・加齢と摂食嚥下機能について ・口腔機能低下症とは ・口腔ケアについて ・演習Ⅰ:ブラッシング ・演習Ⅱ:うがい *歯ブラシ、紙コップは参加者で用意 (※訪問看護で活躍している看護師が講座を行います)							○
7	骨カルシウムセミナー (健康な骨とカルシウムのお話)	60分	平日 (※土日は 応相談)	—	高齢者	雪印メグミルク株式会社	○
・カルシウムの推奨量と摂取量のギャップ ・骨が生まれ変わるメカニズム ・骨の健康維持4つのポイント ・カルシウムが手軽にとれるメニュー							○ Zoom有料アカウントがあるため、ホストを承ります
8	どこから来るのかな?「牛乳」のお話	45分	平日 (※土日は 応相談)	—	小学生	雪印メグミルク株式会社	○
・給食に牛乳が出る理由 ・比べよう「牛乳・お茶・オレンジジュース」のカルシウム量 ・牛乳はどの様にして届くのか ・ミルクは仔牛の大切な飲み物							○ Zoom有料アカウントがあるため、ホストを承ります

講座番号	講座名	目安時間	開催曜日	材料費等	対象者	企業名	オンライン
新規 9	スポーツ食育 ～「食」はあなたの未来を創ります～ 成長期やスポーツをする人へ	50分	平日 (※土日は 応相談)	—	中高生および 保護者・指導者	雪印メグミルク株式会社	○ Zoom有 料アカウ ントがあ るため 、ホス トを承 ります
	・食べ物の働きと栄養素 ・スポーツに必要な栄養素 ・「おすすめレシピ」の紹介 ・シミュレーションをしてみよう						
新規 10	ヨーグルトセミナー	50分	平日 (※土日は 応相談)	—	—	雪印メグミルク株式会社	○ Zoom有 料アカウ ントがあ るため 、ホス トを承 ります
	・ヨーグルトの歴史・栄養について ・乳酸菌の基礎知識について ・「おすすめレシピ」のご紹介						
新規 11	チーズをおいしく楽しむために (チーズのお話)	90分 (試食 込)	平日 (※土日は 応相談)	500円	—	雪印メグミルク株式会社	○ Zoom有 料アカウ ントがあ るため 、ホス トを承 ります
	・チーズの歴史 ・チーズの栄養 ・チーズの作り方 ・チーズを美味しく食べるコツ ・試食 ※感染症拡大防止の為、現在は中止しております。 ※試食なしの場合は無料での実施となります。						
新規 12	チーズの知識を深めよう！	90分 (試食 込)	平日 (※土日は 応相談)	—	大学・短大・ 専門学校生	雪印メグミルク株式会社	○ Zoom有 料アカウ ントがあ るため 、ホス トを承 ります
	・世界のチーズの歴史・製造方法(ビデオ視聴) ・タイプ別チーズの紹介(栄養価・保存方法等) ・タイプ別チーズの試食 ※感染症拡大防止の為、現在は中止しております。						
13	理学療法士が教える 『運動で健康寿命を延ばそう！』	60分 (応相 談)	平日 (※土日は 応相談)	—	高齢者	株式会社REEHA	○
	人生100年時代のいま、平均寿命を延ばすだけでなく、健康寿命を延ばしていくことが重要になってきます。そのために必要な医学的ポイントを運動の専門家の理学療法士がお教えします。						
14	理学療法士が教える 『成長期のスポーツ障害を予防しよう！』	60分 (応相 談)	平日 (※土日は 応相談)	—	成長期の 子どもの親や 指導者など	株式会社REEHA	○
	オスグッド病など成長期特有の障害がありますが、その多くが正しい知識があれば予防できます。その医学的ポイントを運動の専門家の理学療法士がお教えします。						

企業版出前講座は「地域と企業等の縁むすび事業」の一環として実施しています。事業全体については、南区ホームページに詳細を掲載していますのでご覧ください！

詳しくはこちら→











## 区役所版 15講座

区役所の職員が直接皆様のところへ伺い、希望されるテーマについて説明します。  
 テーマにない内容についてお聞きになりたい時は、その内容に近いテーマを設定している講座の担当課にご相談ください。できる限り、ご要望に沿うようにいたします。

【実施日時】平日の午前9時から午後5時の間  
 ※夜間、土、日、祝日は応相談  
 年始年末を除き、出来るだけ希望に沿うよう調整します。  
 【所要時間】説明(1時間)、質問(30分)1時間30分程度  
 ※上記の時間は目安であり、変更することもできます。


◇こども・子育て◇

講座番号	講座名	担当課	オンライン
1	地域ぐるみで子どもの健全育成を	企画振興課 電話:559-5064 /FAX 559-5014	○
地域で子どもを育む大切さと福岡市の支援制度についてお話しします。 ・子どもたちの現状と地域との関係 ・地域子ども育成事業 など		  	
2	子どもと子育て家庭への支援について	子育て支援課 電話:559-5123 /FAX 559-5149	○
児童手当、児童扶養手当、保育施設等の利用など、子育て支援に関わるサービスについて、ご説明します。子育て支援、子育て中の家庭の支援の携わっている方々向けの内容です。		  	
3	こども虐待に関する基礎知識	子育て支援課 電話:559-5195 /FAX 559-5149	○
実はとても身近な問題～虐待～。では、どんなことが虐待？気づいた時にできることは？発見されたあとはどうなるの？そんな内容をお話しします。			


◇健康づくり◇

講座番号	講座名	担当課	オンライン
4	国民健康保険制度について	保険年金課 電話:559-5152 /FAX 561-3444	×
国民健康保険制度や後期高齢者医療制度の概要について説明します。 ・保険料について ・医療費について など			
5	障がい者福祉について	福祉・介護保険課 電話:559-5121/FAX 512-8811	×
障がい者を取り巻く環境や障がい者手帳の取得方法および手帳を取得する利点などについて説明します。			
6	介護保険と高齢者福祉サービスについて	福祉・介護保険課 電話:559-5127/FAX 512-8811	×
・介護保険のしくみ、介護保険サービスの内容 ・高齢者の社会参加への支援、日常生活の不安のある方への支援、在宅生活で要支援や要介護の方への支援 など			
7	地域における「見守り」「支え合い」「助け合える」取り組みを応援します！ ～地域の「きずな」づくり事業について～	地域保健福祉課 電話:559-5134/FAX 559-5135	○
地域と医療・介護事業所等の専門職などの事業所ネットワークが連携し、生活支援・介護予防サービスに取り組む事業を紹介します。 ・地域の「きずな」づくり事業 ・高齢者地域支援事業		 	
8	知って防ごう高齢者虐待	地域保健福祉課 電話:559-5132/FAX 559-5135	×
「高齢者虐待」は、特別な家庭のみに起こるのではなく、誰もが直面するかもしれない身近な問題として「どうして虐待が起こるの？」「どうすれば虐待がなくなるの？」といった内容をお話しします。			

## ◇健康づくり◇

講座番号	講座名	担当課	オンライン
9	認知症の基礎知識	地域保健福祉課 電話:559-5132/FAX 559-5135	×
高齢者の増加に伴い認知症の方も増加すると予想されています。自分でできる認知症予防や、認知症になる前に家族で考えたいことについてお話しします。 ・認知症の基礎知識 ・自分で取り組む認知症予防 ・人生会議、エンディングノートについて ・認知症に関する相談や相談窓口について			

## ◇食生活◇

講座番号	講座名	担当課	オンライン
10	家庭でできる食中毒の予防	衛生課・食品係 電話:559-5162/FAX 559-5159	— (事前にご相談ください。)
・一般的な食中毒菌の種類とその対策 ・ノロウイルス食中毒の対策 ・家庭での食品の衛生的な取扱い ・あなたの手洗いチェック などについて解説します。			

## ◇くらし◇

講座番号	講座名	担当課	オンライン
11	なくそう放置自転車！ ～安全で快適な道路環境のために～	維持管理課・自転車対策係 電話:559-5102/FAX 559-5096	×
駐輪場の利用の仕方や放置自転車に対する罰則、自転車に関する条例について解説します。			
12	くらしの衛生 ～快適で安全なくらしのために～	衛生課・環境係 電話:559-5161/FAX 559-5159	— (事前にご相談ください。)
・住まいにおけるダニ、カビ防止策 ・飲用水の消毒 ・レジオネラ属菌 などについて解説します。			
13	バザーの達人 ～安全安心なバザーを目指して～	衛生課・食品係 電話:559-5162/FAX 559-5159	— (事前にご相談ください。)
地域や学校などのバザーで食品を提供するときの、食中毒を防ぐポイントを伝授します。			
14	ごみの分別とリサイクル	生活環境課 電話:559-5101/FAX 561-5360	— (事前にご相談ください。)
次の項目について説明講習を実施します(子ども向けの講座も可能)。 ・ゴミの分け方、出し方 ・資源物のリサイクルについて			

## ◇まちづくり◇

講座番号	講座名	担当課	オンライン
15	地域支援施策の紹介	地域支援課 電話:559-5076/FAX 562-3824	×
地域活動全般についての福岡市の支援施策を紹介します。 ・市民活動保険制度 ・町内会活動支援事業補助金 ・共創による地域づくりアドバイザー派遣制度 など		