

令和7年度 メニュー表 石巻市出前講座

無 料 講 座

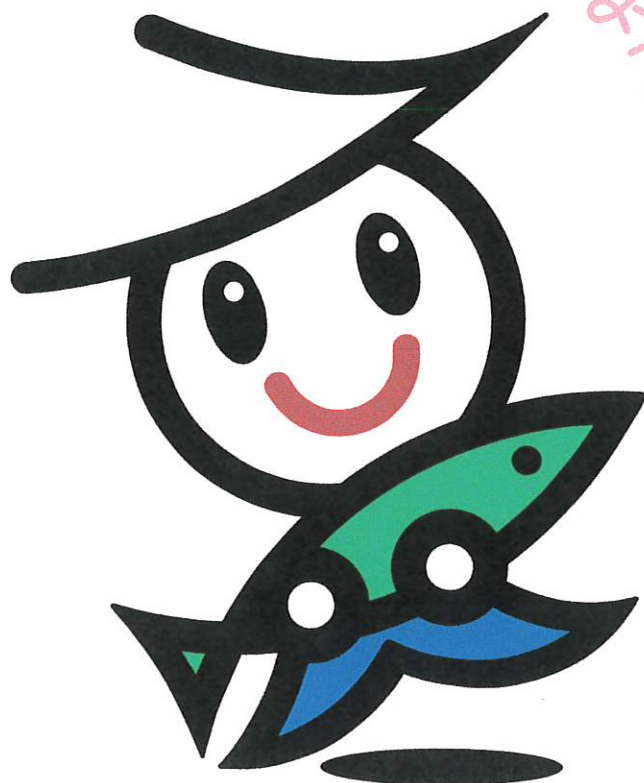
☆WEB フォームからお申し込みができます☆



二次元コード又は石巻市ホームページからアクセス！

- ・お申し込みに関する詳細は表紙裏をご覧ください。
- ・講座内容の詳細や準備物については、

各メニュー担当課までお問合せください。

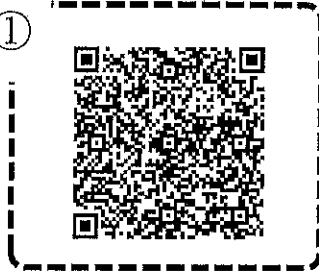


お気軽にご利用ください！

「もっと知りたい市の行政」を出前します！！

石巻市では、生涯学習事業の一環として出前講座を行っています。

市民の皆さんの、「知りたい!」「学習したい!」と思う内容を講座メニューから選んでいただき、市の職員などが講師となって、皆さんの学習のお手伝いをする事業です。

申込みできるのは？	原則、石巻市内に在住・在勤・在学している10人以上の方で構成された団体やグループなどです（10人未満の場合はご相談ください。）。
いつ開催できるの？	土・日・祝日を含めいつでも開催できます（ただし、12月29日から1月3日までを除きます。）。（講座によっては、平日のみ開催のものもあります。） 時間は原則、午前9時から午後9時までのうちの2時間以内です。
会場はどうするの？	会場の予約や準備はお申込みされる皆さんでお願いします。
費用はかかるの？	講師派遣にかかる費用は無料です。ただし、会場の使用にかかる費用などはお申込者の皆さんの負担となります。 （なお、講座によっては材料費がかかる場合があります。）
申込方法は？	開催を希望する日の14日前（講座によって変わる場合もあります。詳しくは各講座の備考欄参照）までに申込書又はWEBフォームへ必要事項を記入し、下記「申込み・問合せ先」へお申し込みください。 なお、業務などの都合によりご希望に添えない場合もありますのでご了承ください。
申込み・問合せ先	石巻市教育委員会生涯学習課 住 所 〒986-8501 石巻市穀町14番1号 電 話 0225-95-1111（内線5072） FAX 0225-22-5160 WEB 二次元コード又は石巻市出前講座申込み案内ページ内URL ※メールでのお問合せを希望される方は、上記までお電話いただくか、石巻市出前講座申込み案内のページ（石巻市ホームページ内）をご覧ください。 ※お住まいの近くの公民館窓口でも申込書をお預かりいたします。 ※下記二次元コードから、 ① 石巻市出前講座申込み案内のページ（石巻市ホームページ内） ② 申込みWEBフォーム をご覧いただけます。 ①  ② 
お 願 い	下記の場合は講座の申込みをお受けできませんのでご了承ください。 ① 営利活動、宗教活動又は政治活動を目的として開催する場合 ② 苦情、要望・陳情又は交渉を目的として開催する場合 ③ 講座実施会場において、受講前又は受講中に飲酒や食事を予定している場合 ④ その他、事業の目的に適さないと認められる場合

目 次

01	行 政		1ページ～
02	生 活		2ページ～
03	防 災		3ページ～
04	保健・福祉		4ページ～
05	健 康		5ページ～
06	病 院		6ページ～
07	環境・自然		8ページ～
08	農業・林業・水産業		9ページ
09	商工業・観光		9ページ
10	まちづくり		9ページ
11	教 育		10ページ
12	子ども向け		10ページ～
13	市外機関コラボメニュー		11ページ～

※ 令和7年度より新規掲載となった講座についてはジャンル名に、『 NEW! 』と表示されています。

同じくジャンル名に『 Update! 』と表示されているものは、これまでも掲載されていたメニューのうち、一部変更があったものとなります。

ジャンル	No	メニュー名	メニューの内容	講座形態	講座時間 目安(分)	メニュー担当	備考
Update! O1行政	1	行財政改革推進プラン2025について	行財政改革に関する基本的な考え方及び取組項目について	講義	30分	・行政経営課	・平日のみ ・内容、日時について要相談
O1行政	2	石巻市の明日を築くために（予算と決算）	予算と決算について	講義	30分	・財政課	
Update! O1行政	3	統計から見た石巻市	石巻市の姿を統計データから見てみよう。	講義	60分程度	・政策企画課	・日時について要相談
NEW! O1行政	4	石巻市総合計画について	石巻市総合計画基本構想及び前期基本計画（R3～R7）について	講義	60分	・政策企画課	
O1行政	5	情報公開と個人情報のはなし	情報公開・個人情報保護制度の仕組みと概要について	講義	60分程度	・総務課	
O1行政	6	やさしい税金のはなし	税金（課税・納税）について分かりやすく簡単に説明します。	講義	60分程度	・市民税課 ・資産税課 ・納税課	・日時について要相談
O1行政	7	ご存知ですか？住所と本籍地のちがいは？	戸籍及び住民基本台帳に関する基礎知識などについて	講義	30～60分	・市民課	
O1行政	8	住民を対象としたソフト事業	石巻地域ふるさと市町村基金事業について	講義	60分	・石巻地区広域行政事務組合総務企画課	
O1行政	9	広域行政事務組合の仕事のあらまし	2市1町の共同処理事務・事業（広域消防、介護認定審査、し尿処理、ごみ処理）について	講義	60分	・石巻地区広域行政事務組合総務企画課	
O1行政	10	議会の仕組み	議会の仕組みについて	講義	30～60分	・議会事務局	議会開会中は除く
O1行政	11	知っておきたい選挙の知識	選挙の概要（選挙の種類、選挙権と被選挙権など）と仕組み、模擬投票体験	講義&実体験	60分	・選挙管理委員会	

ジャンル	No	メニュー名	メニューの内容	講座形態	講座時間 目安(分)	メニュー担当	備考
O1行政	12	「男女共同参画社会」の実現に向けて	男女共同参画社会の実現に向けて、石巻市で行われている各種施策をご紹介します。	講義	60分	・地域振興課	・日時について要相談
O1行政	13	国際交流と多文化共生のはなし	石巻市で行っている海外との交流や、国籍や民族など文化の異なる人々と共に生きる社会について	講義	30～60分	・地域振興課	・日時について要相談
O1行政	14	みんなで考えよう！SDGs	SDGs（持続可能な開発目標）の概要や身近な取組について	講義	要相談	・SDGs 移住定住推進課	
O1行政	15	石巻港の役割について	石巻港の役割について	講義	30～60分	・河川港湾高規格道路整備推進課	・宮城県石巻港湾事務所との連携
<i>UPdate!</i> O1行政	16	石巻市の空き家対策等について	石巻市空家等対策計画による管理不全空家等への対応や、空家等の利活用制度(空き家バンク)の紹介、相続登記の申請義務化などについて説明します。	講義	30～60分	・住宅課	
<i>NEW!</i> O1行政	17	立地適正化計画って何？	石巻市立地適正化計画の概要や届出制度について	講義	30～60分	・都市計画課	・内容、日時について要相談
O2生活	18	石巻の下水道	下水道の目的と役割、その整備計画、工事内容、使用料、水洗化などについて	講義	40～60分	・下水道管理課 ・下水道建設課	・平日のみ ・内容、日時について要相談
O2生活	19	水道事業運営と水道料金について	水道事業運営内容の基本的な理解と事業運営を担保する水道料金の設定について	講義	30分	・石巻地方広域水道企業団経営企画課	
O2生活	20	道路のはなし	道路の種別、道路の占用、維持管理や私道整備の補助金制度について	講義	要相談	・道路課	
O2生活	21	消費者被害にあわないために	消費者被害にあわないための身近な事例の紹介及び対策について	講義	60分程度	・総合相談センター	・平日（午前9時から午後5時まで）のみ
<i>UPdate!</i> O2生活	22	バスの乗り方教室	今まであまりバスを使っていなかった人が気軽にバスを利用できるよう、バスの使い方などについて説明する乗り方教室を開催します。	講義＆実体験	60分程度	・地域振興課	・協力：株式会社ミヤコーバス ・内容、日時について要相談

ジャンル	No	メニュー名	メニューの内容	講座形態	講座時間 目安(分)	メニュー担当	備考
NEW! O2生活	23	「性の多様性」の はなし	多様な性への理解を深めるため、性的マイノリティに関する基礎知識や支援者（アライ）などについて、説明します。	講義	60分	・地域振興課	・日時について要相談
O2生活	24	情報モラルについて	デジタルデバイスを活用する上でのSNSなどにおける情報のとらえかたや特殊詐欺被害の未然防止について	講義&実体験	30～60分	・視聴覚センター	・平日のみ
O3防災	25	木造住宅の耐震化等	木造住宅の耐震診断、耐震改修工事への助成制度について	講義	60分	・建築指導課	・日時について要相談
O3防災	26	洪水ハザードマップの活用とマイ・タイムライン	洪水ハザードマップの使い方とマイ・タイムラインの作成について（座学及びグループワーク）	講義&実体験	要相談	・危機対策課	
O3防災	27	みてみよう！ 津波避難タワー	津波避難タワーの見学、緊急避難場所の説明やタワー設備の説明について	見学	要相談	・危機対策課	・平日のみ ・内容、日時について要相談 ・タワー集合
O3防災	28	自然災害から身を守る防災対策	津波対策及び近年増加してきた集中豪雨や台風をきっかけとする災害の基礎・避難の心得について	講義	要相談	・危機対策課	・こども防災教室1、2も別途開催あり。No110、111
O3防災	29	原子力災害に備えよう	原子力災害発生時の避難先や、避難経路、避難手段等を定めた、「原子力災害時における石巻市広域避難計画」について	講義	要相談	・危機対策課	
UPdate! O3防災	30	地区防災計画の概要	制度の概要、地域の防災力向上や減災を目的とした取組について、概要を解説します。	講義	60分	・危機対策課	
O3防災	31	地区防災計画ワークショップ	1.オリエンテーション 2.災害と備えることへの基礎知識についての共有	講義&実体験	1.60分程度 2.災害種別に応じ60分から90分	・危機対策課	・受講対象は、地区防災計画を作成する方（受講後、受講者等が行うワークショップを必要に応じてアシストします。）
O3防災	32	災害への備え～飲料水の確保について～	災害に備えた飲料水の備蓄方法や災害時の応急給水などについて	講義	30分	・石巻地方広域水道企業団経営企画課	
O3防災	33	はじめよう！ 我が家の防火安全対策	・住宅火災の現状 ・住宅防火対策「11のちを守る10のポイント」 ・住宅用火災警報器の設置や維持管理 上記のことなどについてお話しします。	講義	要相談	・石巻地区広域行政事務組合消防本部	

ジャンル	No	メニュー名	メニューの内容	講座形態	講座時間 目安(分)	メニュー担当	備考
O3防災	34	避難行動要支援者制度のはなし	避難行動要支援者制度などについてお話しします。	講義	45分程度	・保健福祉総務課	
O4保健・福祉	35	国民健康保険制度のはなし	国民健康保険の制度について	講義	60分程度	・保険年金課	
O4保健・福祉	36	後期高齢者医療制度のはなし	後期高齢者医療保険の制度について	講義	60分程度	・保険年金課	
O4保健・福祉	37	介護保険のはなし	介護保険制度、介護認定、給付制度、介護保険サービスの利用方法等について	講義	60分程度	・介護福祉課	・平日のみ
O4保健・福祉	38	これからの介護予防について(講義編)	少子高齢化により、介護保険サービスが十分受けられない現状において、生きがいづくりや社会参加による介護予防の重要性をお話しします。	講義	60分程度	・介護福祉課	・平日のみ
O4保健・福祉	39	知っておきたい石巻市の認知症事業について	以下組み合わせ自由 (1)認知症ケアパスについて (2)認知症初期集中支援事業について (3)認知症カフェについて (4)徘徊高齢者等SOSネットワーク事業について (5)若年性認知症当事者・介護者の会について	講義	30～60分程度	・介護福祉課	・平日のみ
O4保健・福祉	40	認知症サポーター養成講座	認知症サポーターとは、認知症について、正しく理解し、認知症の方や家族が安心して暮らしていけるよう温かく見守る応援者です。受講後にサポーターカードを配布します。	講義	90分程度	・介護福祉課	・平日のみ
O4保健・福祉	41	認知症ステップアップ講座	実践の場で必要となる認知症に関する知識や認知症当事者の気持ちに寄り添う対応方法等について学びます。	講義&実体験	要相談	・介護福祉課	・平日のみ (認知症サポーター養成講座を受講していること)
O4保健・福祉	42	高齢者福祉のはなし	市が実施している高齢者サービス、生活支援などについてお話しします。	講義	45～60分	・介護福祉課	・平日のみ
O4保健・福祉	43	いつかくるその日のために～生き生き人生を送るためのヒント～	少子高齢化が進む石巻市で、自身がいきいき過ごし、介護や医療が必要になっても安心して暮らすためのヒント。終活についてもお話しします。	講義	60分程度	・介護福祉課	・平日のみ
O4保健・福祉	44	成年後見制度のはなし	判断能力が十分でない人を支援する成年後見制度について、制度の概要や市の取り組みなどについてお話しします。	講義	60分	・介護福祉課	・平日のみ

ジャンル	No	メニュー名	メニューの内容	講座形態	講座時間 目安(分)	メニュー担当	備考
O4保健・福祉	45	各種虐待及びDV (ドメスティック バイオレンス)に ついて	各種虐待及びDV(ドメ スティックバイオレンス)の現 状と対応について 地域での見守り、虐待が疑わ れる場合の対応について	講義	60分程度	・総合相談セン ター	
NEW! O4保健・福祉	46	ゲートキーパーに ついて	ゲートキーパーとは、悩んで いる人に気づき、声をかけ、 話を聞いて、必要な支援につ なげ、見守る人の事です。あ なたもゲートキーパーにつ いて学んでみませんか。	講義	要相談	・健康推進課 ・各総合支所市民 福祉課	・日時について要 相談
O4保健・福祉	47	児童手当と児童扶 養手当のはなし	児童福祉制度のうち、児童手 当、児童扶養手当、母子・父 子家庭医療費助成等について 説明します。	講義	30～60分	・子育て支援課	・平日のみ
NEW! O4保健・福祉	48	知ろう！守ろう！ 子どもの権利	全ての子どもに「生きる・育 つ・守られる・参加する」権 利があります。 石巻市が作成した子どもの権 利学習テキストを使用しなが ら、子どもの権利についてお 話します。	講義	30分	・子育て支援課	
Update! O4保健・福祉	49	「成年後見制度」 ～親亡き後の障害 者支援～	知的障害や精神障害などによ り判断力が十分でない人を支 援する成年後見制度。制度の 概要や申立手続きなどをわか りやすくお話しします。	講義	要相談	・障害福祉課	・会場は1Fまた は、エレベーター がある場所、大き な段差のない場所
Update! O4保健・福祉	50	障害福祉サービス について	障害福祉サービスの種類や利 用方法などについて説明しま す。	講義	30～60分	・障害福祉課	
O4保健・福祉	51	生活保護制度につ いて	健康で文化的な最低限度の生 活を保障する生活保護制度の 内容についてお話しします。	講義	60分程度	・保護課	・平日のみ
O4保健・福祉	52	生活困窮者自立支 援制度について	生活困窮者自立支援制度の内 容についてお話しします。	講義	40分程度	・保護課	・平日のみ
O4保健・福祉	53	みんなで考えよ う！ ささえあい活動	地域住民が相互に交流し共に 支え合いながら生活し続ける ことができるよう、一緒に考 えていきましょう。	講義	60分程度	・保健福祉総務課	
O5健康	54	いきいき100歳 体操ってどんな運 動？	100歳までいきいきと過ご すためには、高齢期の筋力運 動が大切です。介護予防のた めの簡単、安全筋力トレーニ ングの方法をお教えします。	講義&実体験	60～90分 程度	・介護福祉課	・平日のみ
O5健康	55	健康寿命を延ばそ う！～第2次石巻 市健康増進計画に ついて～	生活習慣病予防や心の健康また、子 どもの頃から健康づくりなど、市の現 状から、自分自身の健康や地域での健 康づくりについて、一緒に考えてみま せんか？ ・石巻市の健康状況について ・第2次健康増進計画について	講義	要相談	・健康推進課 ・各総合支所市民 福祉課	・日時について要 相談

ジャンル	No	メニュー名	メニューの内容	講座形態	講座時間 目安(分)	メニュー担当	備考
05健康	56	知って得する！ 「健(検)診結果」 ～からだに良いこ とやってみません か？～	健診結果から自分自身の体の事、食 事、運動等の生活習慣を振り返ってみ ましょう(健診結果のある方、ご持参 ください。)。 ※希望により、石巻市の生活習慣病 (心疾患、脳血管疾患、糖尿病)・が んの状況や、メタボリックシンドロ ーム予防についてもお話します。	講義	要相談	・健康推進課 ・各総合支所市民 福祉課	・日時について要 相談
05健康	57	目で見て納得！ 食べ物と体の関係	食べ方と体のつながりについ て、実物などを見ながらポイ ントを絞ってお話します(上 手な間食のとり方や適塩方法 も紹介)。	講義	要相談	・健康推進課 ・各総合支所市民 福祉課	・日時について要 相談
05健康	58	子ども食育教室	幼児～小学生のバランスの良 い食事について	講義	30～60分	・健康推進課 ・各総合支所市民 福祉課	・内容について要 相談
05健康	59	「お口から始める からだの健康」成 人編	お口は健康の入口です。歯周 病とからだの病気の関係につ いて正しいお口のケアにつ いてお話しします。	講義	要相談	・健康推進課	・日時について要 相談
05健康	60	「レッツ、健口体 操！」口腔機能編	・「お口の寝たきりを防ご う！」 「噛む」効果についてお話し します。口の周りの体操や唾液 腺のマッサージをマスターし ましょう。	講義&実体験	要相談	・健康推進課	・日時について要 相談
05健康	61	家庭ではじめるむ し歯予防！	むし歯菌からお口の中を守る ための子どものむし歯予防の ポイントや大人のお口のケア についてもお話します。	講義	要相談	・健康推進課	・日時について要相 談 ・「市内子育てサー クル」や「子育て支 援センター」、「市 内子育て支援事業」 対象
05健康	62	すこやか子育て	子どもの発育や発達、親子の 遊びや関わり方などについて	講義	要相談	・健康推進課 ・各総合支所市民 福祉課	・平日のみ ・内容、日時につ いて要相談
05健康	63	あなたの心、元気 ですか？～ストレ スと上手に付き合 うために～	ストレスと上手に付き合っ て、元気な生活を続けるため に	講義	要相談	・健康推進課 ・各総合支所市民 福祉課	・日時について要 相談
05健康	64	お酒と上手な付き 合い方	飲酒と心身の健康についてお話し します。 また、飲酒時のポイント、適正飲酒の 目安についても紹介します。 ※お酒の飲み方自己チェック票の活用 ※「アル・コルかるた」体験もできま す。	講義	要相談	・健康推進課 ・各総合支所市民 福祉課	・日時について要 相談
06病院	65	訪問診療(在宅医 療)について	訪問診療の仕組みとできるこ と	講義	要相談	・石巻市立病院	
06病院	66	緩和ケアと病名告 知	緩和ケアについての簡単な説 明、告知されることの重要性	講義	要相談	・石巻市立病院	・午後希望 ・申し込みは開催 日の1か月前まで

ジャンル	No	メニュー名	メニューの内容	講座形態	講座時間 目安(分)	メニュー担当	備考
06病院	67	緩和ケアについて	緩和ケアについて ・緩和ケア病棟での過ごし方 ・緩和ケア内科の受診方法など	講義	要相談	・石巻市立病院	
06病院	68	地域と健康について	地域と健康について	講義	要相談	・石巻市立病院	
06病院	69	タバコの影響と禁煙外来	タバコの影響と禁煙外来で行うことを説明します。	講義	要相談	・石巻市立病院	
06病院	70	外来通院で抗がん剤治療を続けるために大切なこと	抗がん剤治療による副作用とは 副作用への予防と対処のために、自分自身でできることは	講義	30～60分	・石巻市立病院	・内容、日時について要相談
UPdate! 06病院	71	お薬を安心して服用するための知識	お薬は、もともと「両刃の刃」！好ましくない副作用を未然に防止するための知識について	講義	要相談	・石巻市立病院	・午後1時以降(土日祝除く)
UPdate! 06病院	72	お薬と上手につきあう方法	お薬のこんな飲み方は危ない！お薬の正しい飲み方	講義	要相談	・石巻市立病院	・午後1時以降(土日祝除く)
06病院	73	介護おむつの正しい当て方	おむつを何枚重ねても尿が漏れて困る、どのおむつを選んだら良いのかわからない等、演習しながらわかりやすくお答えします。	講義&実体験	要相談	・石巻市立病院	・日時について要相談(毎週月曜及び土日祝除く)
06病院	74	感染対策の基本について	受講者の要望に応じた感染対策の基本について、わかりやすくお話しします。	講義	60分	・石巻市立病院	・内容、日時について要相談
06病院	75	高齢者の介護に必要な感染対策の基礎知識	高齢者の介護で問題となる感染症の対策についてお話しします。	講義	60分	・石巻市立病院	・日時について要相談
06病院	76	インフルエンザや感染性胃腸炎の感染対策について	インフルエンザやノロウイルスによる感染性胃腸炎の感染対策についてわかりやすくお話しします。	講義	60分	・石巻市立病院	・日時について要相談
06病院	77	新型コロナウイルス感染症の感染対策について	新型コロナウイルス感染症の感染対策についてわかりやすくお話しします。	講義	60分	・石巻市立病院	・日時について要相談

ジャンル	No	メニュー名	メニューの内容	講座形態	講座時間 目安(分)	メニュー担当	備考
06病院	78	健康寿命をのばそう	足腰を丈夫に保つための「体操」や「生活のコツ」をお話します。自宅でする体操を一緒にを行います。	講義&実体験	40分	・石巻市立病院	・平日日中のみ
06病院	79	骨盤底筋体操	ちょっとした尿もれ、不意にでるおなら等に有効な体操と一緒に練習します。寝たまま、座ったままでも、体力のない方もできます。また、男性の排尿後の尿もれや、パッド選び等対処法もお話します。	講義&実体験	要相談	・石巻市立病院	・日時について要相談（毎週月曜及び土日祝除く）
06病院	80	低栄養について	低栄養の基礎知識、予防のポイント、栄養師の高いメニューや栄養補助食品の紹介など	講義	要相談	・石巻市立病院	・日時について要相談
06病院	81	認知症の話	・認知症の種類 ・認知症の予防方法 ・認知症の対応	講義	要相談	・石巻市立病院	・午後希望 ・申し込みは開催日の1か月前まで
06病院	82	スキンケア	乾燥肌、スキントラブルの原因や、その対処法等、石けん選びからわかりやすく説明します。	講義	要相談	・石巻市立病院	・日時について要相談（毎週月曜及び土日祝除く）
06病院	83	鼠径ヘルニアについて	鼠径ヘルニアについて	講義	要相談	・石巻市立病院	
06病院	84	胆嚢結石症について	胆嚢結石症について	講義	要相談	・石巻市立病院	
06病院	85	大腸がんの抗がん剤治療に関するお話	大腸がんとは 大腸がんの使用される抗がん剤と副作用 副作用への予防と対処方法について	講義	30～60分	・石巻市立病院	・内容、日時について要相談
06病院	86	おしりの話	肛門の病気、便秘・失禁についてお話します。	講義	要相談	・石巻市立病院	
NEW! 06病院	87	膵臓がんの抗がん剤治療に関するお話	膵臓がんとは 膵臓がんの使用される抗がん剤と副作用、副作用への予防と対処方法	講義	30～60分	・石巻市立病院	・内容、日時について要相談
07環境・自然	88	石巻の環境の状況について	市の環境状況、環境に対する市の取組み、市民や事業者に期待される環境への取組みなどについて、今私たちができること	講義	要相談	・環境課	

ジャンル	No	メニュー名	メニューの内容	講座形態	講座時間 目安(分)	メニュー担当	備考
07環境・自然	89	ごみの分け方・出し方	「これは何のごみに出したらいいのだろう」と迷ったことはありませんか。ごみを出す際の基本的なルールから、集積所のクラス被害対策まで、分かりやすくお話しします。	講義	30～60分	・廃棄物対策課	
07環境・自然	90	3Rで「ごみダイエット」してみませんか	身の回りにある沢山の雑紙や、不要となった古着・布類などを、そのまま燃やせるごみとして捨てていませんか。毎日何気なく出しているごみの中には、隠れた資源があります。食品ロスの削減方法なども含め、「3R」を取り入れた「ごみダイエット」のコツを、分かりやすくお話しします。	講義	30～60分	・廃棄物対策課	
08農業・林業・水産業	91	石巻市の農林業と鳥獣対策	市の農林業の現状と今後の農業振興事業および有害鳥獣被害の現状と対策について	講義	30～60分	・農林課 ・二ホンジカ対策室	
08農業・林業・水産業	92	石巻市の水産	漁船漁業（水揚げ）、沿岸漁業と養殖漁業、水産加工業などについて	講義	要相談	・水産課	・平日のみ ・申し込みは開催日の1か月前まで
09商工業・観光	93	石巻市の観光と物産	市の観光と物産の現状及び今後の観光戦略、物産振興事業について	講義 & 実体験	要相談	・観光政策課	
10まちづくり	94	移住者に聞きました。あなたは何しに石巻へ？	どのような人が移住しているのか、どのような活動（仕事）をしているのか、なぜ石巻へ移住してきたのか、移住者から見た石巻の魅力について紹介します。	講義	30～60分	・SDGs 移住定住推進課	
10まちづくり	95	市民と行政との協働のまちづくり	市民と行政との協働のまちづくりについて	講義	30分程度	・地域協働課	・内容、日時について要相談
10まちづくり	96	公園愛護会制度ってなに？	市民の方と行政が相互の役割分担を決め、両者協同の元の公園管理を実施する、「公園愛護会制度」について説明します。	講義	30～60分	・都市計画課	
10まちづくり	97	NPO活動入門（NPOのつくり方など）	NPO活動を始めるために。団体を設立するために準備すること	講義	60～90分	・地域振興課	・日時について要相談 ・講師は、NPO支援オフィス職員等
10まちづくり	98	NPOの運営	団体を上手に運営する方法や、団体の会計、税金について	講義	60～90分	・地域振興課	・日時について要相談 ・講師は、NPO支援オフィス職員等
10まちづくり	99	企業等とNPOとの連携	事業所の社会貢献活動について、従業員のボランティア活動への参加について	講義	30～60分	・地域振興課	・日時について要相談 ・講師は、NPO支援オフィス職員等

ジャンル	No	メニュー名	メニューの内容	講座形態	講座時間 目安(分)	メニュー担当	備考
11教育	100	石巻市コミュニティ・スクール	石巻市で推進しているコミュニティ・スクールの内容や地域と共に歩む学校の在り方について	講義	60分	・学校教育課	
11教育	101	図書館の上手な利用法	絵本や紙芝居の読み聞かせや、年齢に応じた絵本の選び方、図書館の活用法について	講義&実体験	30～60分	・石巻市図書館	・開館日の午前10時から午後6時まで
11教育	102	震災遺構が伝えて いることを学んで みよう	石巻市の2つの震災遺構である門脇小学校と大川小学校の見どころ紹介など	講義 (&実体験)	30～60分	・震災伝承課	・平日のみ ・内容、日時、実施場所について要相談
11教育	103	「公民館」ってど んなところ	公民館事業の紹介及び施設利用について	講義	30～60分	・石巻中央公民館	
Update! 11教育	104	視聴覚センターの 仕事	組織と事業(視聴覚教材・機材の貸出など視聴覚教育の普及、指導について)	講義	30～60分	・視聴覚センター	・平日のみ
11教育	105	大切ですよ「家庭 教育」	家庭が本来果たすべき役割や、子どものしつけや接し方、子どもの発達段階に応じた親の対応など家庭教育全般について	講義	要相談	・生涯学習課	・内容、日時について要相談
11教育	106	ジュニア・リー ダーの活動	子ども会のリーダーとしても活躍している、ジュニア・リーダーの活動について紹介します。	講義	要相談	・生涯学習課	・内容、日時について要相談
11教育	107	日本遺産「みちの くGOLD浪漫」 を知ろう!	黄金の国ジバング、産金はじまりの地をたどるストーリーについて一緒に学んでみませんか?	講義 (&実体験)	60分程度	・生涯学習課	・平日のみ ・申し込みは開催日の1か月前まで
11教育	108	石巻市の歴史	石巻市内の歴史や、市内所在指定文化財のことについて	講義	要相談	・石巻市博物館 ・生涯学習課	・内容、日時について要相談
12子ども向け	109	選挙の仕組み～投 票してみよう～	選挙の意義や内容をクイズ形式で説明し模擬投票体験も行います。	講義&実体験	45分	・選挙管理委員会	・小中学生向け
12子ども向け	110	こども防災教室1	自然災害から身を守る防災対策のキッズ編	講義&実体験	要相談	・危機対策課	・対象：小学校1年生～3年生

ジャンル	No	メニュー名	メニューの内容	講座形態	講座時間 目安(分)	メニュー担当	備考
12子ども向け	111	こども防災教室2	気象と自然災害の基礎を学び、ハザードマップから地域の災害リスクを知る。	講義&実体験	要相談	・危機対策課	・対象：小学校4年生～6年生
12子ども向け	112	認知症キッズサポーター（小学生）／認知症ジュニアサポーター（中学生・高校生）になりませんか！	子ども向けの「認知症サポーター養成講座」で、高齢者や認知症についての理解を深めます。受講後にキッズサポーターカードを配布します。	講義&実体験	要相談	・介護福祉課	・平日のみ ・小中高生対象
12子ども向け	113	お口の健康教室	むし歯予防や歯肉炎予防、お口の健康がからだの健康につながることをお話します。 ・各年齢に併せたお口の話 ・歯みがき指導	講義&実体験	要相談	・健康推進課	・日時について要相談 ・幼稚園、小中学生対象
12子ども向け	114	公園についてのお勉強！	「なぜ、公園が作られるのか」や「遊具などで遊ぶときのルール」について子供たちと一緒に考える講座です。	講義	30～60分	・都市計画課	・平日のみ ・小中学生向け
12子ども向け	115	生まれ変わるごみのお話	ごみのことについて興味を持ってもらえるよう、ごみの分別とその後の行方、ごみ減量にもつながる「物を大切に作る心」について、分かりやすくお話しします。	講義	30分程度	・廃棄物対策課	・小学生対象
Update/ 12子ども向け	116	みんなのわくわく給食	学校給食について興味関心を高め、給食がより身近で楽しいものになるよう紹介します。	講義	45分	・学校管理課	・平日のみ ・申し込みは開催の1か月前まで
NEW/ 12子ども向け	117	小中学校向け石巻の歴史を知ろう	小中学校向けの出前講座です。授業の内容や学習への対応、そのほか児童・生徒の関心に沿った内容を提供できます。所蔵資料を持参して、学校で見てもらうことも可能です。	講義&実体験	30～60分	・石巻市博物館	・小中学生向け ・できるだけ要望に応えますので、まずはご相談ください。
13コラボメニュー	118	消費者被害の未然防止について	・消費者を狙う問題商法について ・消費者トラブル対処法について	講義	40～90分程度 (随時ご相談に応じます。)	・宮城県東部地方振興事務所	・平日（午前9時から午後4時まで）のみ
Update/ 13コラボメニュー	119	北上川ってどんな川？	北上川の洪水と治水対策の歴史や川に住む生き物などの説明の他、水害・災害から自分や町を守る流域治水について小冊子を用いた説明など	講義	50分	・北上川下流河川事務所流域治水課	・平日のみ（休日は要相談） ・小学生向け ・申し込みは開催日の1か月前まで
Update/ 13コラボメニュー	120	東日本大震災の対応とかわまちづくり	東日本大震災の被災状況、復旧工事、旧北上川かわまちづくり事業など	講義	50分	・北上川下流河川事務所工務課	・申し込みは流域治水課まで ・平日のみ（休日は要相談） ・小学校高学年向け（大人も可） ・申し込みは開催日の1か月前まで
Update/ 13コラボメニュー	121	水災害から身を守る方法を学ぶ	マイ・タイムラインや避難に関する用語、情報を学び、水災害から身を守る方法を考える事など	講義&実体験	120分	・北上川下流河川事務所防災情報課	・申し込みは流域治水課まで ・平日のみ（休日は要相談） ・小学校高学年及び中学生向け ・申し込みは開催日の1か月前まで

ジャンル	No	メニュー名	メニューの内容	講座形態	講座時間 目安(分)	メニュー担当	備考
UPdate! 13コラボメ ニュー	122	水生生物による簡 易水質調査(水生 生物調査)	川に住む生き物を採集して、 どういった生きものが川に多く 見られたかを調べることで、 水質(水のよこの程度)を 判定する調査。簡易水質検査 も合わせて実施	体験(実験)	60分 (川への移動時間 含まず)	・北上川下流河川 事務所管理課	・申し込みは流域治 水課まで ・夏期平日のみ ・小学校高学年及び 中学生向け ・申込みは開催日の 1か月前まで
13コラボメ ニュー	123	考えてみよう日本 の財政と経済	①国の財政の現状と課題につ いて ②東北地方の経済情勢につ いて それぞれのテーマで講演いた します。	講義	45～90分	・東北財務局総務 部財務広報相談室	・平日のみ ・日時について要 相談
13コラボメ ニュー	124	うまい話にご用 心!～振り込め詐 欺などの被害にあ わないために～	特殊詐欺の被害状況を寸劇な ども交えながら紹介し、新し い手口や注意事項を学ぶ講座 です。	講義	60～90分	・東北財務局総務 部財務広報相談室	・平日のみ ・日時について要 相談
13コラボメ ニュー	125	できていますか? 家計のやりくり	家計状況を把握し、今後のラ イフプランを考えながらその やりくりを見直す方法を学ぶ 講座です。	講義	60～90分	・東北財務局総務 部財務広報相談室	・平日のみ ・日時について要 相談
UPdate! 13コラボメ ニュー	126	高校生が知ってお きたい金融の知識	将来の自分のライフプランを 見通した家計管理や資産形成 の重要性、若者が巻き込まれ やすいお金のトラブルにつ いて学ぶ講座です。	講義	45～90分	・東北財務局総務 部財務広報相談室	・平日のみ ・内容、日時につ いて要相談 ・高校生対象
13コラボメ ニュー	127	家計管理:マネー プランゲーム旅行 にGO!	ゲームを取り入れながら、お 金の大切さを知り、計画的な お金の使い方、お金の管理と 上手な買い物方法を学ぶた めの講座です。	講義	45～90分	・東北財務局総務 部財務広報相談室	・平日のみ ・日時について要 相談 ・小学校高学年対 象
UPdate! 13コラボメ ニュー	128	パパママ向けマ ネー講座	子育てにかかる費用や、 NISAやDeCo、子育てを支 える社会保障制度など、身近 な視点からわかりやすく情報 をお届けします。	講義	30～60分	・東北財務局総務 部財務広報相談室	・平日のみ ・内容、日時につ いて要相談 ・社会人、子育て世 代対象
13コラボメ ニュー	129	相続登記について	相続と相続登記(相続登記の 申請義務化を含む。)につ いて	講義	60分	・仙台法務局	・平日のみ
13コラボメ ニュー	130	人権について	セクハラやパワハラなどの企 業における人権や、外国人や 障がい者 ・高齢者の人権、インター ネットによる人権侵害などに ついて	講義	60分	・仙台法務局	・平日のみ
13コラボメ ニュー	131	自筆証書遺言書保 管制度について	遺言書の種類や仕組み、法務 局において遺言書を預かる 「自筆証書遺言書保管制度」 について	講義	60分	・仙台法務局	・平日のみ
13コラボメ ニュー	132	ご存知ですか、刑 事手続き	「送検って何?」、「検察庁 と警察署の違いは?」検察庁 の役割や検察官等の仕事、刑 事法の仕組み、裁判員制度な どについて解説します。	要相談	要相談	・仙台地方検察庁	

ジャンル	No	メニュー名	メニューの内容	講座形態	講座時間 目安(分)	メニュー担当	備考
13コラボメニュー	133	生命保険の基礎知識	加入や見直しを検討する際に意識すべき「必要保障額の考え方」や、その他生命保険の基本的な知識について、わかりやすく解説します。	講義	90～120分	・（公財）生命保険文化センター	・受講者数原則20名以上から
13コラボメニュー	134	子育て世代の生活設計と生命保険	もしもの時に家族を経済的に支えるための生活保障と生命保険について、初めて生命保険と向き合う方にもわかりやすく解説します。	講義	90～120分	・（公財）生命保険文化センター	・受講者数原則20名以上から
13コラボメニュー	135	医療保険と介護保険	生命保険会社で取り扱う医療保険・介護保険の加入時や受取時の留意点を、公的医療・公的介護保険制度をふまえて解説します。	講義	90～120分	・（公財）生命保険文化センター	・受講者数原則20名以上から
13コラボメニュー	136	公的年金と個人年金	老後資金の自助努力による準備手段の一つである生命保険会社で取り扱う個人年金保険等について、公的年金制度の概要とともに解説します。	講義	90～120分	・（公財）生命保険文化センター	・受講者数原則20名以上から
13コラボメニュー	137	セカンドライフと生命保険【60代以上対象】	生命保険の見直しのポイントや保険金の受取りに関する留意点等、高齢期における生命保険との付き合い方について解説します。	講義	90～120分	・（公財）生命保険文化センター	・受講者数原則20名以上から
13コラボメニュー	138	新入社員向け研修	新入社員のために、生活設計や生命保険の加入、見直しの際に必要な基本的な知識を、公的保障と私的保障をふまえて解説します。	講義	90～120分	・（公財）生命保険文化センター	・受講者数原則20名以上から
13コラボメニュー	139	定年退職準備【40～50代対象】	充実したセカンドライフを送るための経済的な準備の考え方を解説します。※マネープランなど資産運用に関する内容ではありません。	講義	90～120分	・（公財）生命保険文化センター	・受講者数原則20名以上から
13コラボメニュー	140	生命保険と税金の知識	生命保険と関係する税金の基礎的な知識について解説します。	講義	90～120分	・（公財）生命保険文化センター	・受講者数原則20名以上から
13コラボメニュー	141	ご存じですか？行政相談	行政に関するお困りごとはございませんか？総務省の行政相談の仕組みや、石巻市担当の行政相談委員の活動、相談の結果改善された事例などについて、ご紹介します。	講義	30分～45分	総務省東北管区行政評価局	・原則平日のみ（土日の場合はご相談ください）



「いしびょん（表紙）」は、石巻の「石」の擬人化をモチーフに、
手には大きな魚を持ち、「食彩・感動 いしのまき」をイメージした
石巻市のイメージキャラクターです。

「いしびょんず（上記）」はそんな「いしびょん」をモチーフとして
観光PRを行うために生まれた、「いしびょん（左）」「いしびい（右）」
からなる石巻市のイメージキャラクターです。