

令和8年度 メニュー表 石巻市出前講座

無料講座

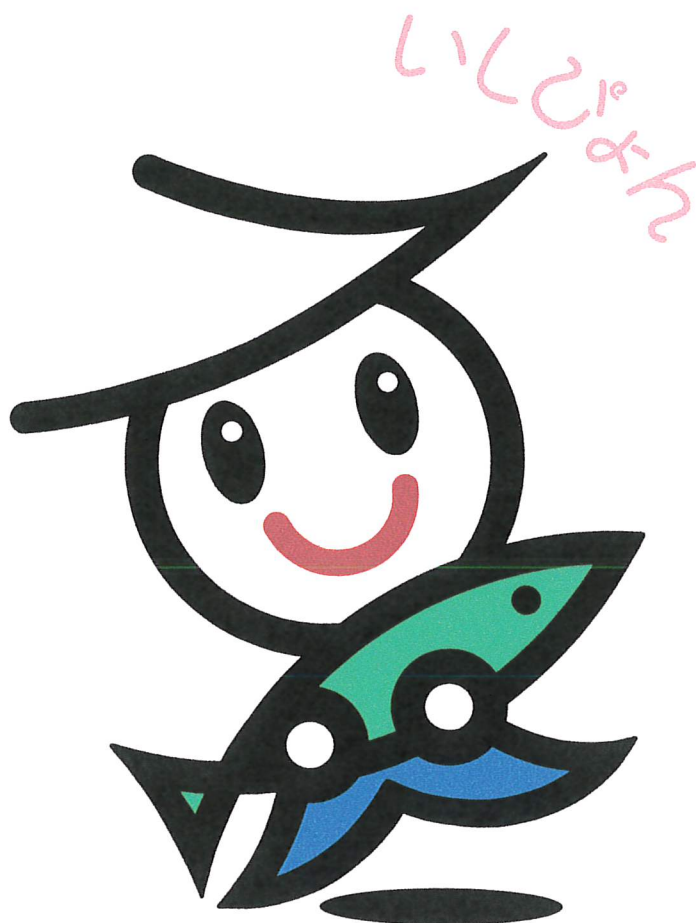
☆WEBフォームからもお申し込みができます☆



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い合わせください。



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、在学をしている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？	講師派遣に係る費用は無料です。ただし、会場の使用に係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フォームに必要事項を記入し、下記「申込み・問合せ先」に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	<p>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5054） 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</p> <p>※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、</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 をご覧ください。 <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>①</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>②</p>  </div> </div>
お 願 い	<p>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。</p> <ol style="list-style-type: none"> 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	・・・・・・・・・・・・・・・・	7 ページ～
07	環境・自然	・・・・・・・・・・・・・・・・	9 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8年度から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! 01行政	1	行財政改革推進プラン2030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	30~60分	・行政経営課	・平日のみ ・内容、日時について要相談
UPdate! 01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	・日時について要相談
UPdate! 01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よう。	講義	30~60分	・政策企画課	・日時について要相談
UPdate! 01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後期の基本計画(R8~R12)について	講義	60分	・政策企画課	・イラスト等を活用した概要版を用いた説明は11月以降を予定
01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	
01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 ・収納推進課	・日時について要相談
01行政	7	ご存じですか?住所と本籍地のちがひ	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	
01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	
01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	
01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
01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
Update! 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)の紹介などについて説明します。	講義	30~60分	・住宅課	
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	道路の種類、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
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
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
UPdate! O2生活	24	スマホ・ネット安全教室	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	30~60分	・視聴覚センター	・平日のみ
NEW! O2生活	25	生成AI入門講座	生成AIサービスの種類や利用上の注意点についての講義。日常生活の中での役立つ生成AIの使い方や具体例など。	講義	60	・視聴覚センター	・平日のみ
O3防災	26	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	27	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	28	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
UPdate! O3防災	29	自然災害から身を守る防災対策	津波、洪水、土砂災害などの基礎知識、防災気象情報や避難情報の見方と避難に関する考え方について	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。No111、112
O3防災	30	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	31	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	講義	60分	・危機対策課	・これから防災を始めたい方や、企業のCSR活動の切り口として考えている方など
UPdate! O3防災	32	地区防災計画ワークショップ	計画の具体的な進め方や、対象とする災害への考え方などについて	講義&実体験	1.60分程度 2.災害種別に応じ60~90分	・危機対策課	・No.31を受講し、地区防災計画の作成に取組む方（地域で行うワークショップを適宜アシストします。）
NEW! O3防災	33	お茶っこ防災	雑談を交えながら、自然災害や普段の備えについて考える	講義	50分	・危機対策課	・難しい話や硬い話が苦手な人、ゆるく防災について考えてみたい人など

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
03防災	34	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	
03防災	35	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「いのちを守る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	
03防災	36	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	
04保健・福祉	37	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	
04保健・福祉	38	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	
04保健・福祉	39	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
URdate! 04保健・福祉	40	知って安心！みんなで考える認知症～おうえん・みまもりの輪～	高齢者の約7人に1人がなると言われている認知症について学びます。 ①認知症とは ②認知症の人の思い ③「新しい認知症観」 ④「認知症サポーター」等 ※認知症サポーター養成講座と同内容	講義	60～90分	・介護福祉課	・平日のみ
04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)
04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
04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
04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組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
NEW! 04保健・福祉	45	【令和8年度限定】 映画「オレンジ・ランプ」上映	39歳で認知症と診断されながら、現在も会社に所属し、認知症の人のための相談窓口や講演活動などを行っている丹野智文さんの実話に基づく物語です。 認知症のイメージが180度変わる作品で、認知症の人も家族も、そうでない人も支え合い、ともに生きる石巻を目指し上映します。	講義	120分	・介護福祉課	・地域の集会所や公民館での上映も可能です。 ・必ず申込み前に開催日程の相談をお願いします。
04保健・福祉	46	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	
Update! 04保健・福祉	47	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	30~60分	・健康推進課 ・各総合支所市民福祉課	・日時について要相談
04保健・福祉	48	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
04保健・福祉	49	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します。	講義	30分	・子育て支援課	
04保健・福祉	50	「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。制度の概要や申し手続きなどを分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
04保健・福祉	51	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	
04保健・福祉	52	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
04保健・福祉	53	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
04保健・福祉	54	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	
05健康	55	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

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! 05健康	56	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	30～60分	・健康推進課 ・各総合支所市民福祉課	・日時について要相談
UPdate! 05健康	57	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します。	講義	30～60分	・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	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	59	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
NEW! 05健康	60	「食」で変わる私の未来	高校生から始める体と心を整える食習慣について	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	61	「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	62	「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	63	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
UPdate! 05健康	64	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(未就学児とその保護者)	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
UPdate! 05健康	65	あなたの心、元気ですか？～ストレスと上手につき合うために～	ストレスと上手につき合っ、元気な生活を続けるために	講義	30～60分	・健康推進課 ・各総合支所市民福祉課	・日時について要相談
UPdate! 05健康	66	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	30～60分	・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
06病院	67	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	68	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 ・申込みは開催日の1か月前まで
06病院	69	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	
UPdate! 06病院	70	地域と健康について	生活習慣病について、その予防等をお話します。	講義	要相談	・石巻市立病院	
06病院	71	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	72	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とは	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	73	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)
06病院	74	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	75	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、演習しながら分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	76	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、分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	77	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

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	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分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	79	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分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	80	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」をお話しします。自宅ででき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	81	骨盤底筋体操	ちょっとした尿もれ、不意にで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	82	低栄養について	低栄養の基礎知識、予防のポイント、栄養価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	83	認知症の話	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・午後希望 ・申込みは開催日の1か月前まで
06病院	84	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、石けん選びから分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	85	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	86	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	87	大腸がんの抗がん 剤治療に関するお 話	大腸がんとは 大腸がんを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	88	おしりの話	肛門の病気、便秘・失禁についてお話しします。	講義	要相談	・石巻市立病院	

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	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、市民や事業者に期待される環境への取組などについて、今私たちができること	講義	要相談	・環境未来推進課	
07環境・自然	90	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、棄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	・環境未来推進課	
NEW! 07環境・自然	91	プラスチックの分け方・出し方	令和8年10月からプラスチックの分別収集が始まります。何をどうやって分けたらよいか、分別したプラスチックはどうなるのかについてお話しします。	講義	30~60分	・環境未来推進課	
07環境・自然	92	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	・環境未来推進課	
08農業・林業・水産業	93	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及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	94	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 ・申込みは開催日の1か月前まで
UPdate! 09商工業・観光	95	石巻の魅力再発見講座	石巻市の観光資源や見どころ、季節ごとの楽しみ方などを紹介し、地域の魅力を改めて知っていただく講座です。観光客に人気のスポットや食、文化などを通して、石巻の魅力を分かりやすくお伝えします。	講義	要相談	・観光政策課	・12~3月期間 限定開催
10まちづくり	96	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	97	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	98	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、両者協同の下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	99	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

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
10まちづくり	100	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	101	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
11教育	102	石巻市コミュニティ・スクール	石巻市が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	103	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	104	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	105	「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	
11教育	106	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	107	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
Update! 11教育	108	日本遺産「みちのくGOLD浪漫」を知ろう!	産金をテーマに掲げる「みちのくGOLD浪漫」をひもとく講座。石巻を含む旧葛西領・仙台藩領の産金の歴史、江戸時代の金華山詣に関する話など。	講義	60分程度	・石巻市博物館 ・生涯学習課	・小中高の地域学習にも対応しますので、お気軽にご相談ください。
11教育	109	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	110	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

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
12子ども向け	112	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
Update! 12子ども向け	113	知って安心！みんな で考える認知症 ～キッズ・ジュニア編～	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	114	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	115	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	116	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ます。	講義	30分程度	・環境未来推進課	・小学生対象
12子ども向け	117	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 ・申込みは開催の1か月前まで
12子ども向け	118	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、学校で見てもうすることも可能です。	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。
NEW! 12子ども向け	119	小学校向け 太古の石巻の海を知ろう！	夏の特別展と連携した、小学校向けの出前講座（今期限定） 雄勝町甲島から発掘されたワタツサウルス（通称：オカツギョリュウ）や、石巻から発掘されたアンモナイトなどの化石から、太古の石巻の海の豊かさを学びます。	講義&実体験	30～60分	・石巻市博物館	・6～10月開講 ・館蔵の化石を持参可。 ・学年に応じた内容の変更、博物館での特別展見学も対応可能ですので、お気軽にご相談ください。
13コラボメニュー	120	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
13コラボメニュー	121	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ての説明など	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	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 事務所工務第一課	・申込みは流域治水 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) ・申込みは開催日の 1か月前まで
UPdate! 13コラボメ ニュー	123	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	45~90分	・北上川下流河川 事務所防災情報課	・申込みは流域治水 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 ・申込みは開催日の 1か月前まで
13コラボメ ニュー	124	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(水のごこれの程度)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
UPdate! 13コラボメ ニュー	125	日本の財政や経済 について考えてみ よう	日本の財政の現状や東北の経 済情勢について、タイムリー な情報を盛り込みながら分か りやすく解説する講座	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	126	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	127	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	128	パパ・ママ向けミ ニマネー講座	子育てにかかるとお金の知識、 生活設計・資産形成のコツ、 子育てを支える社会保障制度 など、身近な視点から分かり やすく情報をお届けする講座	講義	45~60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
UPdate! 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、分かりやすく解 説します。	要相談	要相談	・仙台地方検察庁	・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
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、分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分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本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こ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	30~45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)



「いしびよん（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。

「いしびよんず（上記）」はそんな「いしびよん」をモチーフとして観光PRを行うために生まれた、「いしびよん（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。