

◎ 企業・公共機関の部

★ ★ ★ 伝 統 ★ ★ ★

C-1	ミニ畳作り
講師	畳増
対応日時	要相談
好きな畳表と畳べりを選んで私だけのミニ畳(約 20cm × 約 24cm)を作ります。花台やマウスパットなど使い方も色々です。	
材料費	2,000 円程度
必要物品	かなづち、はさみ

C-2	畳のへり(テープ)を使ったバッグ作り
講師	畳増
対応日時	要相談
畳のへり(テープ)がおしゃれなバッグに変身！箱編みで作ります。驚くほどの軽さを楽しんでください。	
材料費	4,500 円程度

新講座	絵手紙教室		
C-3			
講師	八日市郵便局	対応日時	平日 10 時～17 時
絵手紙の書き方講座。水彩絵の具や色鉛筆を使って書きます。特別バージョンとして、子ども用ぬりえやあぶり出しもあります。			
対象年齢	6歳以上		

新講座	消しゴムはんこ		
C-4			
講師	八日市郵便局	対応日時	平日 10 時～17 時
消しゴムを彫刻刀等で削り、スタンプを作り、そのスタンプで絵はがきを書きます。			
対象年齢	6歳以上		

★ ★ ★ 経 済 ・ 金 融 ★ ★ ★

C-5	滋賀県の経済・産業の魅力 ～滋賀県の産業を知ろう～
講師	近畿財務局 大津財務事務所
対応日時	平日 10 時～17 時
財務省が行っている景気調査の結果について紹介するメニューのほか、滋賀県の産業構造・経済規模や、景気調査の中で取材した滋賀県の企業の特徴的な取り組みなど、滋賀県内の産業・企業の魅力について紹介するメニューも用意しています。	

C-6	子育て世代のためのマネー講座 ～知っておきたい将来のためのお金の準備～
講師	近畿財務局 大津財務事務所
対応日時	平日 10 時～17 時
子育て世代が知っておきたいお金の知識や生活設計、お金の貯め方のコツなどを紹介します。小さいお子様と一緒にでの参加も可能です。教育資金準備編と資産形成編の2つのメニューを用意しており、資産形成編では、安定的な資産形成のポイントや「NISA」と「iDeCo」の制度も簡単にご紹介します。	

新講座	財務大臣になって予算を作ろう！ ～未来を担う子どもたちが財政を考える～		
C-7			
講師	近畿財務局 大津財務事務所		
対応日時	平日 10 時～17 時		
財務大臣になって、「みんなからどのようにお金を集めて、どのように使えば、国の未来を良くできるのか」を考えてもらいます。実際の国の予算をベースに、来年度の予算を、グループワークを行って作ってもらいます。予算作りは、タブレットのシミュレーションツールを使うので、視覚的にも分かりやすいものとなっています。小・中・高の子供のレベルに合わせたメニューを用意しています。国の財政を自分事として興味を持つきっかけとなる講座です。			

新講座	おこづかいから学ぶお金の話 (小学生向け)		
C-8			
講師	滋賀県金融広報委員会	対応日時	要相談
おこづかいの使い方、貯め方、お金の流れ・トラブルの事例などを学びます。講義形式に加え、ドリルやゲーム、クイズを活用した参加型形式でも学べます。 ※開催日の1カ月前までに申し込んでください。配布用資料の印刷をお願いします。 必要物品 プロジェクター、スクリーン、パソコン、マイク(応相談)			

新講座	大人になる前に知っておきたいお金の話 (中学生・高校生向け)		
C-9			
講師	滋賀県金融広報委員会	対応日時	要相談
収支管理の基本、お金の貯め方のコツ、資産形成と経済活動の関係性、クレジット・奨学金の仕組みと注意点、金融トラブルの防止などを学びます。			
※開催日の1カ月前までに申し込んでください。配布用資料の印刷をお願いします。			
必要物品	プロジェクター、スクリーン、パソコン、マイク(応相談)		

◎ 企業・公共機関の部

新講座 C-10	社会人として知っておきたいお金の話 (家計管理・資産形成・金融トラブルなど)
講師 滋賀県金融広報委員会	対応日時 要相談
家計管理や給与明細の見方、資産形成の基本(長期・積立・分散)や支援制度(NISAなど)、社会保険と民間保険、クレジット、奨学金、金融トラブルの防止などを学びます。 ※開催日の1カ月前までに申し込んでください。配布用資料の印刷をお願いします。	
対象年齢 10～20代	必要物品 プロジェクター、スクリーン、パソコン、マイク(応相談)

新講座 C-11	将来に向けて知っておきたいお金の話 (将来設計・資産形成・金融トラブルなど)
講師 滋賀県金融広報委員会	対応日時 要相談
家計の現状把握から外部知見(お金の専門家)の活用を通じた将来設計・資産形成の考え方、社会保険と民間保険、各種ローン、金融トラブルの防止などを学びます。 ※開催日の1カ月前までに申し込んでください。配布用資料の印刷をお願いします。	
対象年齢 30～40代	必要物品 プロジェクター、スクリーン、パソコン、マイク(応相談)

新講座 C-12	リタイア前後に知っておきたいお金の話 (相続・贈与・終活など)
講師 滋賀県金融広報委員会	対応日時 要相談
定年退職後の生活を見据えた年金などの社会保険、退職金、税金の仕組みのほか、資産寿命の延伸、相続・贈与・終活などの概要について学びます。 ※開催日の1カ月前までに申し込んでください。配布用資料の印刷をお願いします。	
対象年齢 50代以上、高齢者	必要物品 プロジェクター、スクリーン、パソコン、マイク(応相談)

C-13	お金のはなし
講師 湖東信用金庫	対応日時 平日 9 時～16 時
お金の歴史、お金の秘密、金融機関の仕事について学びます。札勘定体験もできます。(金融機関が環境に関わっていることなど間接的な取組の話はお断りしています。) ※開催日の2カ月前までに申し込んでください。配布用資料の印刷をお願いします。	
対象年齢 小学校 3～6 年生	必要物品 プロジェクター

★ ★ ★ 裁 判 ★ ★ ★

C-14	検察庁ってどんな仕事をしているの？ 検察庁の役割、検察官や検察事務官の業務について
講師 大津地方検察庁	
対応日時 平日 9 時 30 分～16 時 30 分	
検察庁の担う役割や刑事司法の流れ(捜査・公判活動)について、検察庁職員(検察官・検察事務官)が説明します。	
対象年齢 小学校 6 年生以上	
必要物品 モニター(パワーポイントや DVD の上映を行うために必要)	

★ ★ ★ 電 気 ★ ★ ★

C-15	電気講習会
講師 (一財)関西電気保安協会 滋賀支店	
対応日時 平日・土 10 時～16 時	
・ご家庭での身近な電気使用安全 ・ご家庭での節電対策	
必要物品 スクリーン	対象年齢 高齢者

★ ★ ★ 健 康 ・ 福 祉 ★ ★ ★

C-16	自律神経を整えて免疫力を上げる 4 Step 講座
講師 エイジ リンパ ケア	
対応日時 祝日 10 時～14 時(平日・土日は要相談)	
爪もみと、正しい呼吸法(ゼロ呼吸)を組み合わせ、免疫力を上げるために体温を1℃上げる入浴法を講義し、日常生活のセルフケア習慣にすることで免疫力が高まる講座です。 ※開催日の1カ月前までに申し込んでください。	
費用 100 円程度(資料代)	
必要物品 スクリーン、マイク、パソコンに接続して投影できるプロジェクター	

C-17	*成年後見制度(権利擁護)について *高齢者・障害者の福祉について
講師 (特非)まちの相談室 よりそい 東近江市権利擁護サポートセンター	
対応日時 月～金 9 時～16 時(その他は要相談)	
高齢者や障害者の権利を守る手立てとしての成年後見制度や各種福祉制度(介護保険・障害者福祉の各種制度等)についての紹介や説明を行います。	
費用 資料代	
必要物品 パソコン、スクリーン(簡易な物)、プロジェクター(要相談)	

◎ 企業・公共機関の部

C-18	あなたの足は大丈夫？ 身近に潜む足トラブルへの対策について 外反母趾、巻き爪、魚の目、膝の痛み、 水虫、糖尿病足病変等
講師	足の専門店 いろは
対応日時	月～日 9 時～17 時(夜間は要相談)
	知らないうちに取り返しのつかないことになってしまった方とたくさん出会ってきました。足から全身を守る新常識と本当に正しい歩き方をお伝えします。
必要物品	イス(場合によってはマイク)

C-19	ずっと我が家で過ごしたいね
講師	(公社)滋賀県看護協会在宅ケアセンターみのり
対応日時	平日 9 時～17 時
	看護師・介護支援専門員・介護福祉士が行う健康や介護に関すること、在宅で療養するための方法や在宅療養の実際についてお話しします。
	※開催日の2カ月前までに申し込んでください。
必要物品	マイク、パソコン、プロジェクター、スクリーン等(応相談)

C-20	健康づくり講座
講師	地域医療連携推進法人 東近江メディカルケアネットワーク
対応日時	平日 9 時～17 時
	誰もが毎日健康でいきいきと過ごしていただけるための知識を、医療や介護の専門職から学びます。
必要物品	マイク、机等

C-21	『近所でみんなと健康づくり』 いつまでも元気に過ごせる秘訣をお伝えします！
講師	(福)東近江市社会福祉協議会
対応日時	要相談
	高齢者が住み慣れた地域で暮らし続けられるよう、地域のサロンや通いの場に訪問し、健康についてわかりやすくお伝えし、皆さんが自分たちで継続してできるようにサポートをしています。テーマは「フレイル予防ってなに？」、「健康長寿の秘訣」、「認知症予防！脳トレ」、「転倒予防体操」、「椅子に座ってできる身体を動かすレクリエーション」など。みんな楽しく頭と身体を動かし健康寿命を延ばしましょう！内容や時間、必要物品(机、マイク等)については、担当者から事前打合せでお伝えします。

C-22	健康長寿教室
講師	リハビリセンター あゆみ
対応日時	平日 10 時～16 時
	転倒予防、栄養関係、認知症関係、口腔体操、口腔ケア、身体機能テスト等についてお話しします。
対象年齢	60 歳以上
対象地区	能登川地区、五個荘地区
必要物品	パソコン、マイク、プロジェクター、スクリーン等

新講座 C-23	介護で仕事をやめないために 仕事と介護の両立準備講座
講師	ウェルあおば介護相談室
対応日時	要相談
	介護はほぼ全員が直面する課題です。突然くるかもしれないそのときに慌てないために、今、できることがあります。仕事と介護の両立についての国の制度や職場の規則を知る方法、遠距離介護の工夫などをケアマネジャーがわかりやすくお伝えします。仕事をしながらの介護や介護以前の不安を、気軽に話し合いながら学べる講座です。
	※開催日の2カ月前までに申し込んでください。
対象年齢	40 歳以上
必要物品	要相談

C-24	人生百歳時代 転ばぬ先の、健康教室
講師	(福)六心会 介護老人保健施設こちの郷
対応日時	要相談
	健康に暮らし続けることができるよう、日々の暮らしのなかでできる体幹トレーニングや介護予防に役立つ体操など、「転ばぬ先の杖」となる健康教室を専門職がご希望に応じて開催します。
必要物品	ノートパソコン、液晶プロジェクター、スクリーン、マイク等(応相談)

新講座 C-25	人生百歳時代 元気のための、知恵講座
講師	(福)六心会 介護老人保健施設こちの郷
対応日時	要相談
	健康寿命を延ばすには？例えば、ご自身の健康を考えた食事の工夫や家の設えの工夫から、ご家族の車の乗り降りやちょっとした介護のコツ、介護保険サービスの使い方まで、家族全員が健康寿命を延ばすための知恵と工夫について、ご希望に応じて専門職がわかりやすくお伝えします。
必要物品	ノートパソコン、液晶プロジェクター、スクリーン、マイク等(応相談)

◎ 企業・公共機関の部

C-26	みんなの健康教室
講師	(独)国立病院機構東近江総合医療センター
対応日時	平日 9 時～17 時(土日祝は要相談)
東近江総合医療センターでは、地域の皆様が健康で過ごしていただくための取り組みをしたいと考えています。ご依頼いただければ、医師、看護師、コメディカル(薬剤師・理学療法士・栄養士など)が出向いて、健康に関するお話をさせていただきます。助産師による母親教室、育児相談なども新たなメニューとして提供します。	

新講座 C-27	①生活習慣病と肥満 ②生活習慣病にまつわるお金の話
講師	SHEHRIS(シーライズ) 対応日時 要相談(火土以外)
①生活習慣病って何? 肥満はなぜダメなの? というテーマを中心に簡単な日常生活を過ごせるアドバイスをいたします。②怖いのは身体だけではない! 意外と知られていない生活習慣病にまつわるお金の話をします。 その他、「喫煙、飲酒をやめる? やめない?」についての内容も追加できます。ご相談ください。 必要物品 プロジェクター(応相談) 費用 交通費(申込時にご確認ください。)	

新講座 C-28	コープしがキッチンカー健康教室
講師	生活協同組合コープしが
対応日時	月水金 10 時 30 分～14 時
「健康寿命のお話」健康かんたんレシピの紹介、健康クイズやゲームを楽しみながら、健康寿命について学べる参加型の講座です。(高齢者サロンに おすすめのプログラムです。) 必要物品 長机(講師用)1台、受講者の机・イス ※キッチンカー(幅約 150cm×全長 350cm×高さ 236cm)の駐車スペースが必要です。難しい場合はご相談ください。	

新講座 C-29	スマホ体験講座
講師	ソフトバンク(株) CSR 本部
対応日時	平日 10 時～16 時
スマホの基本を知って、毎日の生活を少し便利に、楽しくしましょう。便利で楽しいアプリ(LINE、マップなど)を体験しながら学びます。(講座終了後、参加者の皆さんの個別のご相談もお受けします。) 必要物品 ご自身のスマートフォン 対象年齢 65 歳以上	

★ ★ ★ 平和学習 ★ ★ ★

C-30	人権・平和学習 「滋賀で学ぶ 戦争の記録」
講師	滋賀県平和祈念館
対応日時	火曜日以外 9 時～17 時
滋賀県内の戦争中のできごとや当時を生きた方々の思いを実物資料や映像を使ってわかりやすく説明します。 対象年齢 小学生以上 必要物品 プロジェクター、スクリーン	

C-31	滋賀県平和祈念館 ボランティア演劇グループ
講師	滋賀県平和祈念館 対応日時 月～日 10 時～15 時
戦争と平和をテーマにした演劇が主で他にも紙芝居で、幅広い年代に戦争の悲惨さや平和の尊さを次世代に語り継ぐ活動を志しています。 対象年齢 小学生から高齢者まで 必要物品 脚長机、イス、マイク、電源(コンセント)等	

★ ★ ★ 救命 ★ ★ ★

C-32	救命講習
講師	東近江行政組合消防本部 (八日市消防署・愛知消防署・能登川消防署・日野消防署)
対応日時	要相談
心肺蘇生法、AED の取り扱い方法や止血法、気道異物除去等の応急手当等について、消防職員が指導します。 消防署ごとに対象地区が異なります。詳細については、各消防署にご確認ください。動きやすい服装で参加してください。(スカート不可) 講座時間 普通救命講習は3時間程度、一般救命講習は1時間程度 対象年齢 中学生～65 歳まで	