



# 神講師揃ってます！ 出前講座一覧



## 十和田市ふるさと出前きらめき講座

「十和田市ふるさと出前きらめき講座」は市職員が講師として出向き、市民の方へ医療、健康、福祉などについてお話しする講座です。全講座の中からオススメの講座をご紹介します。

分類	講座名	内容	担当課
医療	食と運動を中心に長寿を考える	栄養管理と運動が快適な老後に繋がることを医学的な証拠も交えながら解説します	中央病院医療局
医療	寸劇で認知症を勉強しよう	寸劇を用いた「認知症とその対応について」	中央病院医療局
医療	人生会議 自分のことを決めておこう	「もしも」の時のために今からできること	中央病院看護局
医療	くすりの正しい使い方	薬のはたらき・薬との正しい付き合い方について	中央病院薬局
介護	認知症を正しく知ろう	認知症サポーター研修等	高齢介護課
健康	知って得する！感染症とその対策	新型コロナウイルス感染症や流行しやすい感染症の特徴とその対策	健康増進課
福祉	手話を学ぼう	簡単な手話でのあいさつなどを紹介	生活福祉課
防災	自主防災組織について	自主防災組織の内容	総務課
火災予防	火災予防について	・119番のあれこれ ・職場における火災予防・家庭における火災予防	消防本部予防課
まちづくり	みんなですすめよう！セーフコミュニティ	事故やケガは予防できるという理念のもと、医療機関等のデータに基づいた安全・安心なまちづくりについて学びます	まちづくり支援課

○問合せ先○ 十和田市教育委員会 スポーツ・生涯学習課  
電話 0176-58-0186 FAX 0176-24-3954

こちらの QR コードで申込みなど詳しい情報をお知らせしています。



## 十和田市生涯学習出前講座

「十和田市生涯学習出前講座」は市民が講師として登録し、芸術、音楽、スポーツなどについて教えてくれる講座です。全講座の中からオススメの講座をご紹介します。

分類	講座名	講師
芸術・趣味	七宝焼・フュージング教室	乙供亮子
<p>【内容】七宝焼またはフュージング(ガラス工芸)によるアクセサリー作り            【対象】特定しない 【講座時間】2時間 【講師料】無料            【活動日及び時間帯】月・火・木・金(午前中)・第1・3水曜日以外・土・日は時間指定なし            【備考】材料費 1,000円～</p>		



十和田市には講師が出張してくれる講座がたくさんあります。  
集いの場で活用できそうな講座をご紹介します。

分 類	講 座 名	講 師
芸術・趣味	楽しい花遊び	木村 則子
【内容】池坊の基本花、応用花の指導ほか、お花で動物などを作ります 【対象】特定しない 【講座時間】要相談 【講師料】無料 【活動日及び時間帯】要相談 【備考】交通費有		
芸術・趣味	茶道教室	目時 明子
【内容】茶道体験から日本の伝統文化や礼儀作法を学びます 【対象】特定しない 【講座時間】2時間 【講師料】無料 【活動日及び時間帯】要相談 【備考】・材料費…人数によって違います。・送迎が必要・道具一式は講師が用意		
芸術・趣味	布ぞうり教室	中西 章子
【内容】天竺コットンを用いてやわらかな履き心地の布ぞうりを製作します 【対象】特定しない 【講座時間】要相談 【講師料】無料 【活動日及び時間帯】要相談 【備考】・材料費…一人当たり2,000円・完成するまでお手伝いさせていただきます		
歴史・文化	大人も楽しめるお話し会	お話し会十和田
【内容】絵本・紙芝居・朗読などで、ゆったりとしたお話しの時間を楽しめます 【対象】小学生以上 【講座時間】30分以上 【講師料】無料 【活動日及び時間帯】月～土（午後） 【備考】		
音楽・ダンス	レクダンス・社交ダンス講習会	昆 國雄
【内容】楽しみながら踊りをし、体力づくりにもつなげます 【対象】小学生以上 【講座時間】1時間30分 【講師料】無料 【活動日及び時間帯】特定しない 【備考】・持ち物…ダンスシューズまたはズック		
スポーツ・健康	楽しく三本木小唄おどりましょう	花柳 寿々美岳
【内容】三本木小唄、五輪音頭、八幡馬、炭坑節、産馬音頭、十和田音頭など盆踊りを中心にした踊りを楽しく教えます 【対象】特定しない 【講座時間】1時間 【講師料】無料 【活動日及び時間帯】特定しない 【備考】		

○問合せ先○ 十和田市教育委員会 スポーツ・生涯学習課  
電話 0176-58-0186 FAX 0176-24-3954

こちらの QR コードで  
申込みなど詳しい情報  
をお知らせしています。





# 集いの場づくり応援します！ 助成金情報

## とわだ生涯現役プロジェクト事業

市では、シニア世代を中心とした市民の皆さんの力やアイデアを活かし、地域社会に貢献する支援活動などの立ち上げ、拡充を行う地域団体を募集、選定された団体の経費の一部を助成しています。

### 対象団体

地域コミュニティ活動団体（町内会等）、市民活動団体（ボランティア団体・特定非営利活動法人等）で、次の要件を全て満たす団体が応募できます。

- ① 構成員が5人以上
- ② 会則があること
- ③ 主な活動場所が市内で、構成員の半数以上が市内に在住、勤務
- ④ 公共の利益に反する行為を行わない団体であること



吾郷お助けたい（生活支援型）

### 募集対象事業

#### □生活支援型

地域の高齢者の生活の困りごとに対し、住民主体の地域貢献活動として支援を行うもの  
例）買物・ゴミ出し・除雪・声かけ・電球の交換・見守り・安否確認・通院などの外出支援など

#### □生きがい対応・健康づくり型

高齢者の社会参加と健康づくりを促進し、または交流の場を提供するもの  
例）集会所等を活用した閉じこもり予防として、おしゃべり会、ゲーム、体操、軽スポーツ、物づくり、出前講座による学習会の開催など

※活動は1年以上で月1回以上。農村地域の農閑期を利用した4カ月程度の短期集中の活動も対象です。

### 募集・選定について

毎年5月に募集（申請方法などは市広報やホームページ掲載）、市窓口にて申請書を受け付けます。申請書類を提出いただいたのち、6月の審査を経て、選定されると対象団体となります。

### 補助金と期間について

補助期間は3年間、初年度1団体100,000円、2年目70,000円、3年目50,000円を補助します。事業実施期間は初年度が7月1日～3月31日、2～3年目は4月1日～3月31日です。

### 補助金の使い方（例）

- 高齢者の生活支援のため、ゴミ運搬用一輪車や雪かき用スコップなどを購入。
- 町内会員に活動をお知らせするためのポスターやチラシ印刷代に充てる。
- 集いの場で物づくり教室や脳トレを行うための材料や教材を購入。
- 外部講師を招き、体操教室開催。謝礼には補助金を活用。…など

### 実績の報告

年度末に活動実績報告書や、補助金の使途が分かる収支決算書、領収書写し等を提出していただきます。詳しくは、対象団体として選定されたのち、お知らせいたします。

### ○応募・問合せ先○

十和田市高齢介護課  
高齢者総合支援室

電話 0176-51-6720



集いの場の運営には少なからず経費がかかります。助成金を活用することで無理のない運営を行うことができます。

## 老人クラブへの補助金

老人クラブは、地域に根付いた自主組織で、生きがいづくり、仲間づくりの場として、生活を豊かにする楽しい活動や、地域を豊かにする社会活動などに取り組んでいます。

### 組織について

- 年 齢…原則60歳以上（但し60歳未満でも加入できます）
- 人 数…原則30名以上（但し10名以上の場合でも認める場合がございます。ご相談ください）
- その他…①他老人クラブと重複加入している者がいないこと ②会則を制定すること  
③老人クラブ内での役員を選出し、組織体制を整えること

### 主な活動

- 生活を豊かにする楽しい活動
  - ・健康づくり…健康学習、各種シニアスポーツなど
  - ・趣味、文化、レクリエーション…趣味・文化・芸能などの活動
  - ・学習活動、リーダー研修…友愛活動に関する研修、各種学習講座の開催など
- 地域を豊かにする社会活動など
  - ・友愛訪問、ボランティア活動、環境美化、社会奉仕の日  
…ひとり暮らし高齢者の自宅訪問・見守り、福祉施設慰問、清掃活動、花壇整備など
  - ・伝統活動、世代交流…地域の伝統行事継承、子供との交流活動など



全国一斉社会奉仕活動の様子

### 補助金について

市へ関係書類を提出し、かつ十和田市老人クラブ連合会（市老連）へ所属している老人クラブへは、市より活動経費の一部を補助します。令和4年度の補助金については、下記担当までお問い合わせください。

### 補助金の使い方（例）

- 花壇整備や清掃活動などに使う軍手やゴミ袋、肥料、除草剤、草刈機借上料などに活用。
- 無償奉仕活動に参加したクラブ会員へお礼としてお茶とお菓子を提供。
- 健康教室開催の際の、外部の講師謝礼や会館使用料、体操用具購入費用。
- カルタ大会開催の際の、チラシ・賞状の印刷代や、使用するカルタの購入費用。…など

### 実績の報告

年度末に活動実績報告書や、補助金の使途が分かる収支決算書、領収書写し等を提出していただきます。詳しくは、関係書類提出後にお知らせいたします。

加入ご希望の方は、お住まいの地域の老人クラブをご紹介します。また、お住まいの地域に老人クラブが結成されていない等の理由で設立を検討されている方は、下記までお気軽にご相談ください。

### 〇問合せ先〇

- 老人クラブの活動について：十和田市老人クラブ連合会事務局 電話 0176-25-8633
- 補助金のことについて：十和田市高齢介護課高齢者総合支援室 電話 0176-51-6720

## ふれあい・いきいきサロン事業助成

ふれあい・いきいきサロンは、地域を拠点に住民が気軽に集まり企画・運営し、ふれあいを通して楽しみながら「仲間づくり」「健康づくり」「出会いの場づくり」を行う活動です。社会福祉協議会では、新規の活動や継続して活動しているサロンへ運営費の助成を行っています。

### 対象サロン

市内に所在する小地域単位で組織する団体・グループ（地域のサークル、本事業目的で組織する集まり等）で、月1回程度（年間約12回）開催しているところ。

### 助成額

- 新規実施地区（初めて申し込むサロン）  
年間 30,000 円以内（2年間指定）
  
- 継続実施地区（新規実施地区の指定が終了したサロン）  
年間 20,000 円以内

### 申請について

- 新規実施地区の受付は3月1日～31日となります（3月の市広報で周知します）。
- 申請に必要な書類は十和田市社会福祉協議会の事務局またはホームページで配布しています。
  - 提出書類○
    - ①ふれあい・いきいきサロン事業助成金交付申請書（様式第1号）
    - ②ふれあい・いきいきサロン事業実施計画書（様式第2号）



様式はこちらからもダウンロードできます。

### 助成金の使い方

- 講師の謝礼     食材費     事務用品費（事務用品、コピー代、現像代など）
- 賃借料（会場使用料など）     燃料費（灯油代など）     保険料（サロン保険代）

### 実績の報告

- 年度末に活動の実績や助成金の使途について報告してもらいます。
  - 提出書類○
    - ①ふれあい・いきいきサロン事業実績報告書（様式第4号）
    - ②支出の状況が分かる書類
    - ③活動の写真
  - ※新規実施地区については、上記書類の他に領収書と活動記録簿（指定）の提出があります。

#### ○問合せ先○

十和田市社会福祉協議会  
（市民交流プラザタワー内）

電話 0176-23-2992