

昨年度もたくさん利用
して頂きました！



■ 令和7年度実績 ■

市民編 申し込み件数	67件	参加人数	1805人
職員編 申し込み件数	68件	参加人数	1744人



知りたいと思った
時が学びの
スタートです!!



呼んで下さいん！

世話やきセミナー2026

受講料：無料

《市民編(リーダースバンク登録講師)・市職員編》

今年度も新しい
メニューが揃い
ました！

出前迅速



東松島市教育委員会 生涯学習課 社会教育係

☎0225-82-1111(内線 3323)

《市民編(リーダーバンク登録講師)》

No.	氏名	内容	講師から一言	
1	大野 アサ子	着物着装・礼法・マナー 美療ヨガ 風呂敷の包み方(アレンジ)	着物を装う機会をつくりましょう。風呂敷、座布団等…生活様式が変わっても、きっと役立つと思います。 ※(公社)全日本きものコンサルタント協会一級コンサルタント・他	
NEW	2	房間 梢	着付け	各種イベント等での着付けのお手伝いをいたします。
NEW	3	小島 光代	美容・着付・華道・茶道	大人のシンデレラ体験！疲れをリセットセルフケア！茶の湯！着付！etc…大人の自分磨きを楽しみながら一緒に行ってみませんか！
4	門真 いく美	書道	字が上手になる「ポイント」を分かりやすく教えます。早いうちで書道が楽しくなります。 ※日院書道会所属・毎日書道展審査員・石巻市美術展審査員	
5	横山 一葉	公文書写	手書き文字の良さを実感していただきたいです。日常生活に役立つ文字の整え方をお伝えします。 ※公文東松島書写教室指導者※漢字検定も実施しています。	
6	佐々木 義仁	ソフトボール	ソフトボールを好きな子供達が、小・中・高と続けられる環境作りが大切だと思っています。 ※文部科学省日本体育協会公認(C級)	
7	匿名	バレーボール	バレーボールを始めてみたい、もっと上手になりたいという小中学生の皆さん！体験しませんか？ ※矢本倶楽部	
8	匿名	ビニールバレーボール	いつでも見学に来て下さい。	
9	佐々木 信	ビニールバレーボール	初心者でも簡単にできる競技なので楽しんでみませんか。	
10	阿部 登美子	なぎなた	幼稚園児から80歳過ぎてでもできるスポーツです。お孫さんと一緒にどうぞ。 ※石巻なぎなた協会	
11	渡邊 登	剣道	スポーツ少年団認定員(剣道スポ少)	
12	細田 孝春	写真撮影の向上 デジタルフォトショー	東松島の魅力をスライドショーで楽しみながら、また、間違い探しにて集中力や脳の活性化を皆と楽しく高めてみませんか。東松島フォトスライドショーを出前講座をいたします。 ※公益社団法人 日本写真協会会員	
13	東海林 玲子	英語活動	英語の歌・ダンス・ゲーム・英語絵本・英語劇活動等	
14	渥美 眞佐男	講話・実技	小学校教員やジュニアリーダーとしてレク指導の経験があります。また、ボーイスカウトで様々な野外活動を体験しました。	
15	鹿野 義博	講話	ことわざや方言を紹介します。地元新聞に連載コラムしたのも語ります。	
NEW	16	後藤 光亀 飯川 悦子	講話	奥松島の地形の成り立ちを学び、歴史、くらし、方言などを話題に楽しく語り合いたしましょう。 ※野蒜塾※いきいき学園石巻校
17	山縣 嘉恵	防災教育 野蒜地区震災伝承案内	伝承館や周辺の防災まち歩きなどや、簡単な防災グッズ作りのワークショップや絵本、紙芝居を使うメニューもあります。	
18	山縣 嘉恵 (SAY'S東松島)	ギター演奏と歌	SAY'S東松島としてギター演奏と歌の演奏をいたします。交流の場にもお気軽にどうぞ♪	
19	青山 一朗	ウクレレ漫談	演目は故 牧伸二の「ウクレレ漫談」です。内容はオリジナルです。ネタはたくさんあるので、何度でも呼んでいただいても大丈夫です。	

利用手続き

- ① やってみたいメニューがある
- ② 生涯学習課へ相談(電話又は来庁)
- ③ メニュー決定！(仮申し込み)
- ④ 講師、各課へ連絡と交渉(生涯学習課で調整します)
- ⑤ 活動実施が決定！**申請書の提出**
※詳細については利用者から講師の先生と打ち合わせをお願いします。
- ⑥ 活動の実施
- ⑦ **活動報告書の提出**(生涯学習課へ)

あなたも講師登録してみてください

生涯学習リーダーバンク
(市民講師)
講師登録者募集中!

縄跳び、けん玉、お菓子作り、庭の手入れ、日曜大工、魚のさばき方、あなたのできることを、伝えたいことがあれば、講師として登録可能です。**資格や免許はいりません。**

必要なのは、伝えたい、知ってもらいたいという気持ちです。子どもたちや、地域の集まりなどであなたの持っている技能や知識を活かしてみませんか？

随時受付中!!
いつでもOK!
いつでも登録!

■問い合わせ 0225-82-1111(内線 3323)

★「呼んでください！世話やきセミナー」について★

この「呼んでください！世話やきセミナー」は、市民編と市職員編があります。生涯集リーダースバンク登録者（市民）や東松島市役所職員が講師となり、それぞれの得意分野や担当分野についての情報を提供しています。

世話やきセミナーを通し、市民一人ひとりの求めや課題に応じて行われる学習や活動を支援するとともに、生涯学習活動の普及発展と市民の生きがいをいづくりに役立てたいと考えています。お気軽にご利用ください。

- ★時 間 午前9時～午後9時までの間で、1回2時間以内
- ★会 場 申込者でご用意ください（市民センター・地区センター・自宅など）
※施設により有料の場合があります。
- ★対 象 5人以上の団体・グループを対象とします。
- ★受 講 料 無料です。ただし、材料費がかかる場合は実費となります。
- ★申込方法 開催希望日の15日前まで、生涯学習課 社会教育係へ電話または来庁して仮申し込みを行って下さい。講師と日程など調整し、実施が決定したら申請書により正式な申し込みが必要となります。何回でもご利用可能ですが、複数回同じメニューをご利用の場合は、1回目の申し込みの方を優先させていただきます。
- ★注意事項
 - ・世話やきセミナーは、市民への学習機会や情報の提供により市民の理解を深め、市民参加のまちづくりを協働で進めるために実施しています。行政に対する苦情・要望など申し立てる場ではありません。
 - ・公の秩序を乱したり、政治・宗教に関する集まり、営利を目的とした催しを行う恐れのある時は講師を派遣できません。



No.	氏 名	内 容	講師からひと言
20	小暮 文夫	防災寺子屋塾	「日頃の備えをどうするか？」生活の知恵としての防災を一緒に考えましょう！内容などお気軽にお問合せ下さい。 ※陸自OB
21	三浦 亨子	体験の伝承・紙芝居	紙芝居により「満州からの引揚げ体験」を語りたいと思います。 ※「戦争の記憶を後世に伝える会」実行委員会会長
22	丸山 安輝子 (G・うさぎ)	出前朗読	大人向け朗読、子供向け読み聞かせを30分～60分のプログラムで朗読します。 ※矢本の伝説、矢本の昔ばなしも朗読します。
23	佐々木 壽	ギターでの弾き語り 歌の伴奏・作編曲	市内各地区での会合、その他で活用していただければと考えています。
24	佐藤 儀雄	日本民謡	声だし体操で健康に過ごしましょう。 ※日本民謡桃湾会
25	福居 将大	民謡三味線・唄(民謡)	和気あいあいと三味線、唄を披露する日に備え勉強しております。
NEW 26	福居 富大	日本民謡	お腹の底から声を出すことは、ストレス解消と共に心身のリフレッシュを図り若さを維持する事にもつながります。 ※三味線雅号者
27	千葉 成子 (東松島市婦人会)	華道 舞踊・盆踊り	何かしら皆様のお役にたちたいと思っています。(華道教授) ※東松島市婦人会の会員による講座もあります。
28	高階 睦	オーボエ・ピアノ演奏 歌と手遊び	ストロー笛と一緒に制作したり、オーボエの演奏を楽しんでもらったりします♪ ※ヤマハミュージックジャパン派遣講師
29	菅原 可奈子	マンガ イラスト	マンガ原稿用のつけペンを使った体験や、デジタルでのマンガ制作を紹介します。 ※漫画家
30	津田 美智子	トールペイント デコパージュ・リメイク	enjoyトールペインティング。絵やデザインが苦手でも大丈夫！デコパージュやリメイクも出来ます。 ※日本手芸普及協会トールペイント講師 MMPSオイル講師 JDP(A) (日本デコラティブペインティング協会) 会員
31	匿名	羊毛フェルトで小物作り イラスト・マンガ	羊毛フェルトで小物やキーホルダーを作ってみませんか。描いたり作ったり、アートに触れてアートな時間を楽しみましょう！ ※イラストレーター・フリーマガジン編集者
32	小野寺 富久子	木彫り	木のぬくもりを感じながら、木彫りの楽しさ、素晴らしさを実感して頂けると幸いです。 ※木彫り愛好会
33	大場 裕美子	アーティフィシャルフラワー (造花のアレンジ指導)	とてもナチュラルで可愛い作品を御用意します。一緒にお花時間を楽しみましょう。 ※Facebook/「花スタジオハルル」 Instagram/「hanasutudiharuru」で検索
34	今野 静江 今野 昌子 (夢空館)	粘土や毛糸で作った手作り 雑貨、小物等のオリジナル 作品制作	粘土や毛糸などで作成した、オリジナルの台座の上に、ビーズやスイーツ、花束など可愛いパーツを上に乗せていだけで簡単に出来上がります。組み合わせ次第でいろいろな作品が作れます。部屋に飾ったりプレゼントにも最適です。 ※トッピングの種類増えました 材料費500円～
35	阿部 登美子	和紙人形	友禅和紙にちりめん加工した物で作ります。自分でおひな様を作ってみませんか
36	SAKUYA.	もの作りでリフレッシュ♪ レジンでワークショップ	手に入りやすいUVレジン液・UVLED液で自分だけのオリジナル作品を作ってみませんか？ ☆詳しくはお問合せ下さい。 ※レジン液とは石油を使用した合成樹脂液です。紫外線で硬化します。
37	遊佐 真美	工作講座・絵画造形	モールドール作り・プラ板アクセサリー・アロマストーン・スクラッチアート・ティッシュアート・ピンメリ・和紙ランプ等々 ※子供から大人までご相談下さい(油彩・アクリル画・水彩etc.)
38	鎌田 司郎 伊藤 健人	「青い鯉のぼりプロジェクト」 についての講演・講話	鎮魂と希望の思いを込めた「青い鯉のぼりプロジェクト」の活動を知っていませんか？ ※参加する皆さんでオリジナルの青い鯉のぼりを制作することもできます (材料費¥1500～) みんなで大空に掲げよう!!

《市職員編》

No	メニュー名	担当課	内容
1	「悪質商法・知らない損」	市民生活課/消費生活相談窓口	判り易い内容で悪質商法等を説明します。悪質商法・特殊詐欺被害を身近な問題として一緒に考え、対策などを提案します。 ※5月頃～平日のみ実施可能
2	身近な税をしりましょう	税務課/市民税係	市税についてお話しします。 ※8月～12月に実施可能
3	大地震に備えて、あなたの家は大丈夫？	建設課/建築係	木造住宅の耐震診断、耐震改修及び危険ブロック塀等の除却に関する各補助事業のご紹介。 ※木造住宅耐震化については、昭和56年5月以前に建築された住宅に限ります。 ※5月以降～に実施可能
4	原子力災害に備えて	防災課/危機対策係	原子力災害における避難計画や災害時どのような行動をすればよいか説明し、原子力災害について正しい知識を学んでもらう。 ※7月以降～
5	津波浸水想定への備えと避難行動	防災課/危機対策係	令和4年5月に宮城県が公表した最悪条件(満潮時、地震で地盤沈下、防潮堤が崩壊)の下に作成された津波浸水想定区域や避難場所、避難路を説明し、いざという時の避難行動に繋がっていただくもの。 ※7月以降～
6	自宅周辺の災害リスクを知ろう	防災課/危機対策係	東松島市ハザードマップや国土交通省の浸水ナビを活用し、自宅周辺の洪水浸水区域の有無、洪水浸水区域の場合における浸水する深さや浸水が継続する時間又は土砂災害警戒区域の指定状況などを説明し、災害リスクを知ってもらう。 ※7月以降～
7	乗合いタクシー「らくらく号」かんたん出張講座～スーパー・病院へのお出かけ お得に通うには？～	企画政策課/地方創生・基地対策係	らくらく号の乗り方や予約の仕方について説明し、その場で利用登録とチケットの販売を行います。 ※平日9時～17時
8	SDGs(エス・ディー・ジーズ)について考えよう	SDGs・脱炭素社会推進係	SDGsについて学び、個人でできること、団体や地域でできることを一緒に考えましょう。
9	脱炭素について考えよう	SDGs・脱炭素社会推進係	地球温暖化に伴う環境変化、脱炭素の必要性と、東松島市が実施している太陽光発電設備など、再生可能エネルギーを導入する際の補助金について詳しく説明します。
10	もっとわかる高齢化社会! 高齢化社会の疑問にお答えします	高齢障害課/高齢介護係	「もっと知りたい高齢者福祉サービス」「介護保険サービスの仕組み」などについてお伝えします。 ※平日のみ
11	楽しく! おいしく! 健康を育むみんなの食育講座	健康推進課/予防健診係	子どもの成長に合わせた栄養満点で簡単な料理や食べ方のコツから、大人の健康な食事の適量や組み合わせをお伝えします。(調理実習も対応可) ※食材費や会場は依頼団体で準備をお願いいたします。
12	「幸せ子育て」をしよう～子どもに伝わる伝え方～	健康推進課/子ども健康係	“完璧な子育てなんて無理! まあいいか～”で、幸せ子育てになるヒント、子どもの成長に合わせた言葉のかけ方や関わり方についてお伝えします。
NEW	13 プレコンを知ろう!!	健康推進課/子ども健康係	毎日を健康的に過ごし、妊娠や出産等のライフイベントに直面した時に様々な選択肢を増やすためのヘルスケア(プレコンセプションケア)について、お伝えします。
NEW	14 赤ちゃんとの暮らしをイメージしよう	健康推進課/子ども健康係	妊娠中からの準備や出産後の赤ちゃんのお世話などについて、実践を交えながらお伝えします。
15	日常的に取り組める健康づくりお伝えします	健康推進課/健康支援係	健診結果の見方、生活習慣病予防(高血圧、糖尿病等)など、日常的に取り組める健康づくりについてお伝えします。
16	こころの健康講座	健康推進課/健康支援係	ストレスの解消法など、こころの健康を保つ方法をお伝えします。
17	悩んでいる人がいたときの対応方法～ゲートキーパーについて～	健康推進課/健康支援係	身近な人の「いつもと違う…」に気付いた時の声のかけ方などをお伝えします。 ※ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気付き、声をかけ、話を聴いて必要な支援につなげ、見守る人のことです。
18	デジタルで健康づくり	健康推進課/健康支援係	歩いてポイントをためながら楽しく健康づくりができる県のアプリや、市オリジナルウェブサイト「ガクタブ」について体験してみませんか。スマホ操作からお伝えします。
19	ノーマライゼーションを考える※疑似体験あり	社会福祉協議会	社会づくりのための講話やキャップハンディ体験など。
20	農地のことなら「なんでも相談室」	農業委員会	農地の利用集積、権利移動、転用、農業者年金について。
21	ここが知りたい私たちの市議会	議事総務課/議事総務係	議会のしくみ、傍聴方法、議会広報など。 ※1・4・5・7・8・10・11月のみ
22	「自分らしく生きる」～クイズで男女共同参画～	市民協働課/まちづくり推進係	簡単なクイズを通してさまざまな知識を学びながら、男女共同参画について考えてみましょう。
23	住みよいまちをつくる「協働」講座	市民協働課/自治組織支援係	市民協働のまちづくりについての説明、各地区の取り組みを用いて地域の課題解決方法を紹介します。

No	メニュー名	担当課	内容
24	混ぜれば「ごみ」分ければ「資源」サステナ出前講座	市民生活課/環境衛生係	捨てればごみ、活かせば資源となるごみを、しっかり分別してごみの減量化を図るための説明会です。
25	東松島市の観光と特産品	商工観光課/観光振興係	観光資源の紹介と、特産品の紹介。
26	地域ぐるみで知って、守ろう野生鳥獣対策	農林水産課/農林水産振興係	野生鳥獣の実態や被害防除の方法などの講義 ※各地区センター等へ訪問し、要望いただいたテーマに合わせて行います。
27	地元産大豆で作る木綿豆腐作り	農林水産課/農業政策係	地元産大豆を使って豆腐作りに挑戦。 ※7月～12月 ※道の駅「東松島」にある加工室で開催することも可能です。
28	地元産大豆で作る味噌作り	農林水産課/農業政策係	地元産大豆で作る味噌作り。 ※7月～11月 ※日程調整が必要なため、実施希望日の3か月～半年以上前にご相談ください。 ※開催場所は道の駅「東松島」にある加工室となります。(10～20名程度) また、材料費のほか施設使用料及び機械使用料をご負担いただきます。
29	NEW グルテンフリーの米粉で調理	農林水産課/農業政策係	米粉の特徴を活かした料理、お菓子作り。 ※7月～12月 ※道の駅「東松島」にある加工室で開催することも可能です。
30	旬の食材を使った調味料・料理作り	農林水産課/農業政策係	旬の食材を使用した焼き肉のタレ、しそ巻き、おはぎ等を作ります。 ※7月～12月 ※メニューは市が指定したメニューとなります。 ※開催場所は道の駅「東松島」にある加工室となります。(10～20名程度) また、材料費のほか施設使用料及び機械使用料をご負担いただきます。
31	絵本の選び方	図書館	子どもが興味を引く絵本の選び方、読み聞かせのポイント ※講座の準備がありますので、申込は1か月以上前をお願いいたします。
32	乳幼児向けおはなし会	図書館	親子(乳幼児)を対象とした読み聞かせ・手遊び・絵本の選び方 ※講座の準備がありますので、申込は1か月以上前をお願いいたします。
33	ストレッチは体のサプリメント(一般～高齢者対象)	生涯学習課/スポーツ振興係	正しいストレッチを学び、ストレッチ後の体の変化を体験し、怪我や病気のしにくい体に整えましょう
34	まだあるよ! スポーツの知らない世界! (幼児～高齢者)	生涯学習課/スポーツ振興係	場所や人数に関わらず、手軽にできるニュースポーツ(パッコー、ドッジビー、ポッチャ等)を体験できます。 自団体(自治会、子ども会、サークル等)で活動する為の指導方法を学ぶ研修会の実施も可能です。
35	リズムで変わる! 動きが変わる!	生涯学習課/スポーツ振興係	8ビートに合わせてジャンプするリズムジャンプ、スローテンポな曲に合わせて歩くリズムステップの2種類があります。リズムに乗って楽しく体を動かしましょう! ※10名以上でお願いします。 ※1時間程度
36	新体カテスト(20～64歳、65～79歳)	生涯学習課/スポーツ振興係	スポーツ庁の新体カテスト実施要項に基づいて、6種目の測定を行います。現在の体力年齢を知り、実年齢と比較する事で、健康増進の意識を高めましょう ※会場の広さや当日の体調などにより実施出来ない種目がある場合もあります。
37	掘ってわかった おらほの歴史	文化財課/文化財係(縄文村)	発掘調査等で明らかになった郷土の歴史を、分かりやすく紹介します。
38	まるごと縄文出前講座	文化財課/文化財係(縄文村)	現代に繋がる縄文時代の生業や食生活、精神文化などの縄文にまつわる話や、火おこし・勾玉作りなどの体験学習。まるごと資料館がお出かけします。 ※内容や費用(体験代)要相談
39	宮城オルレ奥松島コースを歩こう	文化財課/奥松島振興室	宮戸島にある、約10kmのトレッキングコース・宮城オルレ奥松島コース。そのハーフコース約5km(約2時間)を自然や縄文時代の歴史を感じながらゆったり歩きます。 ※天候により中止となる場合があります ※集合及び解散場所:あおみな(宮戸宇川原5-1) ※申込は1か月以上前をお願いいたします。
40	「災害への備え～飲料水の確保について～」	石巻地方広域水道企業団	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 ※石巻地方広域水道企業団の職員が講師として伺います。 ※30～40分 ・平日のみ
41	NEW スマホ安全教室「スマートフォンって、便利?危険?」	生涯学習課/社会教育係	スマートフォンって何だろう?特徴や便利さについて、知っていただきます。また、全国各地、そして、宮城県でも起きている「特殊詐欺被害」。どのように対応したらよいでしょうか?事例を基にして、自分だったらどうするかを考えます。さらに、普段、スマートフォンをお使いになり、心配なことや困っていることについて、相談する時間もあります。 ※6月～2月に実施。石巻市視聴覚センター職員(社会教育主事)が講師として伺います。
42	生涯楽集のがくしゅう	生涯学習課/社会教育係	生涯学習のまちづくりを進める市の取り組みについて。
43	子どもによる子ども会活動のススメ	生涯学習課/社会教育係	子ども中心の子ども会活動について学習。