

令和7年度版ハロー元気講座

ハロー元気講座とは？

企業、組合、公共機関等の職員が講師となって、市民が主催する学習会などに出向き、専門的な知識を生かした講座や実習を無料で行います。

申し込みできる方

原則として、都城市内に在住、在勤、在学するおおむね10人以上の団体・グループの方。（ただし、講座によって定員が定められている場合があります。）

申し込み方法

受講希望団体・グループの代表の方が、原則として1か月前までに「ハロー元気講座受講申込書」を生涯学習課へ提出してください。申込みを受けて、講座を実施する企業・団体などに確認します。
※下記二次元バーコードを読み込んでからの申込みも可

開催場所・講師料

- ・都城市内（オンライン対応可能な場合があります）
- ・無料 ※講座によっては、道具や材料費が必要な場合があります。

会場の確保

受講する団体・グループの代表者が責任を持って確保してください。会場使用料は、受講する団体・グループの負担となります。
※ただし、地区公民館、コミュニティセンター、教育集会所を利用される場合は、会場使用料は無料です。ハロー元気講座で利用することを伝えたいうえで、各施設へ使用許可申請書を提出してください。（冷暖房費は負担してください。）

全56講座



学びの場は
すぐそばに・・・



お申し込み 生涯学習課(〒885-8555 都城市姫城町6街区21号)
お問い合わせ TEL:23-2001 FAX:25-1043

分類	No.	講座名	講座内容	日時/定員 所要時間	実費/備考	団体名
「施設見学」 に出かけよう	1	シールはこうして作られる	ラベル、シールについて ラベル、シールの製造工程を見学します。	平日 10時~12時 60分 30人程度	-	(株)サニー・ シーリング
	2	タイヤができるまで	タイヤ製造工程の見学を通して、タイヤができるまでをご覧ください。	土・日・祝以外 90分程度 人数は相談の上	事前申込 が必要 学生以外 は名簿必要	住友ゴム工業(株) 宮崎工場
	3	原料から都市ガスができるまで	工場の製造設備を見ながら、都市ガスが作られ送り出される過程を知りましょう。 「ガスの情報館」で最新のガス機器も見学可能です！	火~金(平日) 10時~16時 60~90分20人以内	-	宮崎ガス(株) 都城支店

分類	No.	講座名	講座内容	日時/定員 所要時間	実費/備考	団体名
「お金」「社会」について考えてみよう	4	国民年金制度のしくみについて	・若者に注意してほしい障害年金の話 ・意外に知られていない免除制度の話 ・その他本人だけでなく家族にとっても重要な制度の話	平日9時～17時 1回90分程度	-	日本年金機構 都城年金事務所
	5	金融トラブルに巻き込まれないために知っておくこと	特殊詐欺や悪質な投資勧誘、副業詐欺など、金融犯罪・トラブルに巻き込まれないための知識や対処法についてご説明します。	平日9時～17時 (上記以外の場合は相談の上決定) No. 7は1回 60～90分程度	会場・機材等は主催者側負担	九州財務局 宮崎財務事務所
	6	多重債務に陥らないために	多重債務に陥る原因や解決方法、クレジットカードやQRコード決済サービスなどのキャッシュレス決済、金銭管理などについてご説明します。			
	7	知っておきたいお金の話	家計管理や生活設計を踏まえた資産形成の基本などについてご説明します。			
	8	今の景気は良いの？悪いの？	最新の景気動向や経済情勢についてご説明します。			
	9	国の財政はどうなっているの？	日本の財政状況や将来の課題、近年の財政政策についてご説明します。	平日9時～17時 (上記以外の場合は相談の上決定) No. 7は1回 60～90分程度	会場・機材等は主催者側負担	九州財務局 宮崎財務事務所
	10	知っていますか？身近な国有財産	国有財産を利活用した公共施設の紹介や管理処分状況などについてご説明します。			
	11	最近の金融行政について	金融庁が毎年策定している「金融行政方針」などに基づく、昨今の金融行政の現状や課題についてご説明します。			
	12	国内企業の技術などをを守る取組	「外国為替及び外国貿易法(外為法)」上、外国投資家が日本の企業に投資等を行う際に必要な事前届出制の趣旨や概要などについてご説明します。	相談の上決定 60～90分	スクリーン要。資料印刷代は参加者負担	FPアライヴサービス
	13	保険の選び方、見直し方(基礎編)	現在加入している保険は目的に合っていますか？また保障内容は適正ですか？都城在住のファイナンシャルプランナーと一緒にチェックしましょう。			
	14	住宅購入のための資金計画(基礎編)	人生3大資金のひとつであるマイホーム取得。買う時にどんなお金が必要なの？どれだけ借りたらいいの？どんな住宅ローンを選べばいいの？などなど。都城在住のファイナンシャルプランナーと一緒に考えましょう。			
	15	いろいろなお金の運用方法(基礎編)	iDeCo・NISA等を含むお金の運用方法について都城在住のファイナンシャルプランナーが分かりやすく説明いたします。	日時などは相談の上決定 1回60分 (状況に応じた時間設定可)	学生や新社会人向けのDVDも有り	九州労働金庫 都城支店
	16	マネートラブルにかつ！	悪質商法被害やお金のトラブルが社会的な問題となっています。いざというときに「どこに相談したらよいか。」「どう解決すればよいか。」分かりやすく説明します。			
	17	老後の暮らしとお金のセミナー	現在(いま)から老後へのステップを知ろう 老後の暮らしは？ 老後に必要なお金は？			
	18	iDeCoと新NISAの基礎知識	iDeCo・NISAてなに？ 今回iDeCo・NISAが制度改正されます。 iDeCo・NISAの活用方法は？	60分程度	スクリーン要準備。資料印刷代は参加者負担。	都城ファイナンシャル・プランナー協会
	19	新社会人のためのマネー&ライフプラン	新社会人に必要なお金の知識とライフプラン(人生設計)について ・ニーズとウォンツ ・電子マネーとクレジットカード ・買い貯蓄方法は？			

分類	No.	講座名	講座内容	日時/定員 所要時間	実費/備考	団体名
	20	知って得するお金の話	私たちの人生設計に大きな影響を与えている経済。今何が起きていて、今後どのように対応すればいいかをお話します。	平日 10時～17時 60分程度/10名 以上		野村證券(株) 宮崎支店
	21	省エネにチャレンジ！！ 得する電気の使い方	・電気の省エネのポイントをわかりやすく説明 ・SDGsに向けた省エネと脱炭素につながる機器の紹介 ・ライフスタイルに合わせた電気料金プランの紹介、診断	平日 10時～17時 1回90～120分 数名から応相談	親子参加 OK	九電ネクスト(株) 都城営業所
	22	身近な暮らしの法律知識	法務局の所管事務である登記（相続、遺言関係を含む）、戸籍、供託、遺言書保管及び人権擁護事務など、身近な暮らしの法律知識について、分かりやすく説明します。	平日 (祝日除く) 9:30～16:00 60分程度 (応相談)	-	宮崎地方方法務局 都城支局
	23	転ばぬ先の杖	遺言、任意後見契約、尊厳死などについて学習します。	90分程度 30人～50人まで	要スクリーン	都城公証人役場
	24	誰でも分かる 「ご葬儀のお話」	最近、家族葬や直葬といった言葉をよく聞きます。情報が多くなればなるほど、どんなお葬式にすればいいのか分かりにくくなります。本講座ではそんな疑問にお答えします。 ●お葬式とは●変わるお葬式●ご葬儀費用 ●ご葬儀の後●参列マナー ●失敗しないお葬式 など	平日 (祝日除く) 60～120分 5人以上	-	(株)メモリード宮崎 都城メモリード ホール
	25	成年後見・遺言などについて	成年後見・任意後見、老後の財産管理、遺言などについてご要望に応じて講義いたします。	9:00～17:00 (60～120分)	-	一般財団法人 テミス総合 支援センター
	26	家族信託、遺産相続について	・家族信託利用のススメ ・遺産相続のポイント を実務家の立場からお話します。	9:00～17:00 (60分～120分)	-	立野司法行政 書士事務所
	27	相続と贈与について	相続が争続にならないために 相続税と贈与税 遺言書の種類は？ 改正民法について	60分程度	スクリーン 要。資料 印刷代は 参加者 負担	都城ファイナン シャル・プラン ナー協会
	28	詩人 富松良夫の生涯と その作品	「南の宮沢賢治」と呼ばれた霧島の詩人・富松良夫 その生涯と作品紹介	40分～90分 3名以上 時間帯は応相談	スクリー ン要	富松良夫顕彰会
	29	初級ガーデニング教室	季節の花の名前、植え方、管理の仕方、コンテナガーデン・ハンキングなどの作り方をお教えます。	10時～12時 120分 8人程度	2,000円 程度 親子参加 OK	
	30	アートフラワー アレンジメント教室	アートフラワー（造花）を花器にアレンジします。	10時～12時 8人程度	2,000円 程度	南榮工業(株) サンパーク 都城店
	31	プリザーブドフラワー アレンジメント教室	プリザーブドフラワーを使って花器にアレンジしていく方法・作り方をお教えます。		2,500円 程度	

「生活」を豊かにする知識を身に着けよう

分類	No.	講座名	講座内容	日時/定員 所要時間	実費/備考	団体名
「技術」 「体験」 から学んでみよう	32	ガーデニング教室	花やハーブの寄せ植えづくり等、様々な内容を提供します。	120分～180分 10～30人くらい (学生の都合を優先して 応相談)	1人当たり 500～ 1,000円 程度 (応相談)	南九州大学 園芸福祉研究室
	33	苔玉づくり体験	身近な山野草を利用して苔玉を作ります。	10時～11時30分 90分 20人程度	1,500円 程度	都城造園 協同組合
	34	未来のために ～どんぐり1000年の森づくり～	木を植えること、環境を守ることの大切さ、その理念を長く続ける会の運営方法や手法、秘訣などをお話します。親子工作教室やツリークライミング体験もできます。(どんぐり村での開催の場合)	要相談 60分程度	どんぐり村での開催の場合、別途参加料要	NPO法人 どんぐり 1000年の森をつくる会
	35	はじめての陶芸	手回しロクロを使って、コップや小鉢、湯呑みや茶碗などを作ります。	9時～15時 1回60分 10～30人	1,500円 程度 焼き上がりまでに1ヶ月半かかります。	陶芸工房 幸の陶
	36	時短・使いやすさ・おいしさを体験!! IH料理講座	各メーカーの最新のIHを使って、季節に合わせたメニューで家庭料理を作ります。	平日10時～13時 120分～150分 3～6人	-	九電ネクスト(株) 都城営業所
	37	高齢者体験	高齢者の身体的な特徴や日常生活の困難さを理解し、高齢者への配慮について考える企画	平日10時～17時 50～90分 40名以内 申込期限は 2ヶ月前まで No.45の定員については応相談	中学生・高校生を対象にクラス・学年・あるいは学校単位	都城医療センター 附属看護学校
	38	妊婦体験・赤ちゃん抱っこ	妊娠をした女性の特徴を理解し、妊娠した女性への配慮について考える企画			
	39	看護師の仕事	「看護師への道」「看護師の仕事の内容」などのキャリア形成につながる企画			
	40	“めざせ手洗い名人” 正しい手洗いにチャレンジ	幼児から小学校低学年を対象に手洗いの仕方を正しく楽しく身につけ、できたかどうか調べる企画			
	41	家庭の看護 ～あなたならどうする?～	日常で起こりやすいケガや体調不良の対処方法について分かりやすく説明します。			
	42	お肌に優しい・環境に優しい石けんづくり	植物性オイルを中心に使った石けん作りです。お肌のお手入れ方法や洗顔方法など、楽しくお話しながら受講できます。	日程要相談 10時～12時 3名～6名程度	材料費 5,000円～ (株)二葉にて開催 親子参加 OK	(株)二葉
	43	ウン知育教室	健康のサイン「ウンチ」。いいウンチとはどんなウンチ?子どもから大人まで、年代に合わせてお話します。エプロンシアターや紙芝居を使用します。	相談の上決定 60分程度	親子参加 OK	
	44	認知症について	認知症を正しく理解し、予防に役立つ食事、体操を紹介。地域で支えるためにできることのポイントをお伝えします。	希望される人数 60分程度	-	都城ヤクルト 販売(株)
	45	感染症について	感染症のことを知り、身体に備わった「免疫力」を知ることで予防について学びます。		-	
46	脳から見たストレスと ストレス解消	ストレスを脳から見ると面白く分かりやすいです。ストレス解消法も納得のいくことが多く、できるだけ分かりやすく説明します。ストレスが身体に悪さをする前に、ストレス解消法をしましょう。	10人以上 月～土 13時～ 90分程度	プロジェクター 使用	山田歯科	

分類	No.	講座名	講座内容	日時/定員 所要時間	実費/備考	団体名
「カラダ」の ことをもっと 知ろう	47	楽しく学べるスマホ体験	<ul style="list-style-type: none"> *情報弱者とならないためにスマホで情報入手体験 *スマホの「楽しさ」「便利さ」を体験 *LINEとPayPayを中心に体験 *YouTubeとGoogleレンズを中心に体験 *防災に役立つアプリの紹介と体験 上記5講座の内、選択可能	平日 午前 9時30分～ 11時30分 午後 13時～15時 120分程度 10名～20名	申込期限は 2カ月前	ソフトバンク(株) 宮崎事業所
	48	自宅での介護で困ったこと	<ul style="list-style-type: none"> ・床ずれができた時はどうしたら良い？ ・便・尿失禁の対策は？大人おむつの使い方 ・食事が取にくいときは？ 	平日 90～120分 定員なし		
	49	急変時の対応	<ul style="list-style-type: none"> ・アナフィラキシーショック時の対応 ・心肺蘇生について ・学校、保育園、幼稚園の教職員向け 			
	50	感染予防について	<ul style="list-style-type: none"> ・感染症について ・家庭や施設でできる感染予防 ・食中毒・インフルエンザなどの予防、手洗い教育指導 	平日 10時～17時 30～90分 10名以上	1～2ヶ月 以上前に 申し込み	都城医療セン ター
	51	病気の時、 知って得する情報	<ul style="list-style-type: none"> ・終活の前に生き方を考え選択する方法 ・痛みが強い時や、痛み止めの使い方 ・抗がん剤治療は副作用が多いの？ ・緩和ケアって何？ 			
	52	子どもに伝える「生」と 「性」 思春期の「性」と「生」	<ul style="list-style-type: none"> ・いのちの大切さ ・性教育（男女の違い、性感染症、避妊、妊娠、出産等） ・自己肯定感について 			
	53	睡眠セミナー	<ul style="list-style-type: none"> ・早起き早寝朝ごはんがよいこといっぱい ・よりよく眠るためのヒント 睡眠6ヶ条 ・体内時計を整えてよりよく眠る方法とは 	30分～ 120分	-	東洋羽毛 九州販売(株)
	54	楽しく学ぶ！ 認知症予防講座 「エンディングノート 記録の仕方」	最適な「MYライフ&エンディング」を考えよう。 エンディングノート作成のポイント、ご自身の人生の 振り返りや気づき、これからの生活設計など新たな発 見ができる。	平日 (月～金) 10時～12時 90分程度 10名～30名	スクリーン、 プロジェク ター、マイ ク、スピー カー要	明治安田生命 都城営業所
	55	あなたは大丈夫？ フレイル予防講座 「フレイル予防の行動計 画」	フレイル予防実践編 人生100年時代 自分の人生は自分で選ぶ！創る！ ゲームやクイズ、体操を取り入れフレイル予防の実践			
	56	聞こえと健康	<ul style="list-style-type: none"> ・聴こえについて ・認知症の関係性 ・補聴器について 	平日 (月・木) 90分程度 10～20名	2ヶ月前に 申し込み スクリーン要	九州リオン 株式会社 リオネットセン ター都城

☆ハロー元気講座に登録いただいている企業・組合等は、ハロー元気講座登録団体募集に対し、事業の主旨に賛同してご応募いただいている団体です。



2月18日