

受講料は無料です！お気軽にご参加ください。

定員80名

人生100年時代を生き抜くための教養講座

令和6年度



# 三沢市民大学

会場 三沢市公会堂  
3階 第8・9集会室

時間 14:00～(受付13:30～)

持ち物 筆記用具

主催：三沢市立中央公民館  
(指定管理者 東北共立・寿商事グループ)

ホームページ

<http://www.tohoku-kyoritz.co.jp/misawa/index3.html>



### 第1講座

## 最近の気象変化と災害への備え

5月  
25日  
土曜日

～今、災害が起こったら大切な人を守れますか？～  
講師：(有)アップルウェザー  
代表取締役社長 工藤 淳氏

最近、各地で気象や地震による甚大な災害が多発しており、大きな影響を受けています。  
こうした気象や地震による災害はこれからも起きる可能性があると思われています。  
私たち一人ひとりが危機感を持ち、「自分の身は自分で守る」という意識を持つことが大切です。  
あなたとあなたの大切な人の命を守るために、気象や防災の知識を学び、日頃の防災に役立てましょう。

### 第2講座

## 特殊詐欺・悪質商法の事例と対処法について

6月  
15日  
土曜日

講師：青森県金融広報委員会  
金融広報アドバイザー 中田 鶴子氏

高齢者を狙った振り込め詐欺をはじめとする特殊詐欺や、劣質な商品を悪質な手口で売りつけ、消費者からお金をだまし取る悪質商法が横行しています。  
どちらの手口も、年々巧妙になってきており、こうした被害に遭わないようにするには、皆さん一人ひとりがしっかりした心構えをもち、手口の特徴をしっかりと把握することが最も大切です。  
事例を紹介しながら、その対処法について学びます。

### 第3講座

## 「光る君へ」の時代～女性たちの活躍～

7月  
13日  
土曜日

講師：八戸学院大学 短期大学部  
客員教授 三村 三千代氏

今年の大河ドラマ「光る君へ」の主人公は紫式部です。  
紫式部は源氏物語の作者であり、一条天皇のおきさき「藤原彰子」に仕える女房でした。  
平安時代は、政治の表舞台には男性たち(藤原道長など)がいましたが、その裏では、紫式部や清少納言、和泉式部に赤染衛門などなど、意外に女性たちが活躍した時代です。  
彼女たちは、どんな時代背景の中で、どんな風に活躍していたのでしょうか。  
現代に生きる私たちにもヒントがあるかもしれません。

### 第4講座

## 安全で健康になる入浴方法

8月  
17日  
土曜日

講師：青森の湯っこ協会  
代表 温泉入浴指導員 沓掛 麻里子氏

青森県は、温泉の総湧出量が全国で4位の温泉県です。  
三沢にも、温泉がたくさんあり、日常的に温泉に入っている方が多いと思います。  
温泉に関する正しい知識を増やせば、日々の入浴がより効果的に、さらに楽しくなります。  
今回は、知っているようで知らない「温泉の基礎知識」と、安全で健康になる入浴方法をご紹介します。

手話通訳が必要な場合、三沢市手話言語条例に基づき、手話通訳者を手配します。

お名前・連絡先FAX番号と、受講される開催日・講座名・手話通訳希望と記入してFAXでお申し込みください。(様式自由)

手話通訳者手配の都合上、手話通訳希望者の申込締切日は、

第1講座 5/10(金)、第2講座 5/31(金)、

第3講座 6/28(金)、第4講座 8/2(金)とします。

※ 協力：三沢市福祉部障害福祉課

手話通訳希望者 受講申込FAX番号 0176-53-8714

受講は  
無料!!



受講には**申込が必要**です!!

受講の際は、**筆記用具**をご持参ください。

申込締切は各開催日の**3日前**です。  
(申込締切前でも定員になりしだい受付終了します)

お申込み・お問合せは

三沢市立中央公民館

〒033-0031 三沢市桜町1丁目6-35 (三沢市公会堂内)

0176-53-8711

受付時間

9:00～19:00

月曜・祝祭日の翌日は休館日