



青森中央短期大学



青森中央短期大学  
マスコットキャラクター  
ちゅっぴい

# 地域連携活動のご案内 2023

出前講座（講師派遣事業）

公開講座・食育講座

社会人聴講生・科目等履修生制度

青森中央短期大学 地域連携・研究支援委員会

<https://www.chutan.ac.jp>

## 目 次

|                              |    |
|------------------------------|----|
| 1. 青森中央短期大学の地域連携活動について ..... | 1  |
| 2. 出前講座（講師派遣事業） .....        | 1  |
| オンラインによる出前講座について .....       | 2  |
| （1）開講講座.....                 | 3  |
| 学術教養 .....                   | 3  |
| 生活福祉 .....                   | 8  |
| 食と健康 .....                   | 10 |
| 趣味・芸術 .....                  | 13 |

# 1. 青森中央短期大学の地域連携活動について

平素より、青森中央短期大学に対しまして、あたたかいご協力、ご支援、そして励ましを多数賜り心より感謝申し上げます。

本学地域連携委員会では、地域に開かれた大学として、出前講座や公開講座を企画・開催し、様々な学びの場を提案しています。

本学出前講座および公開講座事業におきましては、食物栄養学科、幼児保育学科教員のマンパワーを存分に活かした専門性豊かな講座の他、食育に特化した出前講座や学生による食育講座等を展開し、人材育成と地域貢献を通して積極的に地域課題に取り組んでいます。

また、図書館やサテライトキャンパス等の施設開放はもちろんのこと、学園地域連携センターを主軸とした地域貢献の様々なプログラムも用意しておりますので、ぜひご活用下さい。

令和5年4月

青森中央短期大学 地域連携・研究支援委員会

## 2. 出前講座（講師派遣事業）

### <派遣対象>

- ①青森県内の中学校・高等学校の生徒、教職員、PTAなど
- ②青森県内の医療機関・福祉施設の職員・利用者など
- ③企業、官公庁、商工・経済団体その他

### <費用負担>

上記①②講師派遣に係る費用（講師謝礼、交通費・宿泊費等）は本学が負担

上記③講師派遣に係る費用については、主催団体でご負担をお願いします

### <申込方法>

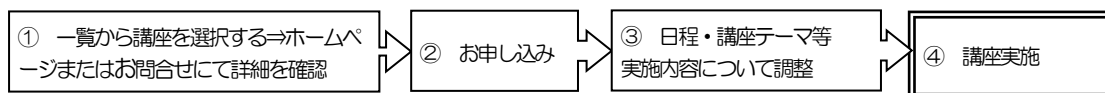
○興味のある講座がありましたら、下記の申し込み先に電話・FAX・メールにてご連絡下さい。できるだけご希望に沿うように開催いたしますが、講師の都合のため、日程や開講場所などを調整させていただく場合がありますのでご了承ください。

○テーマ外講座、対象者・参加人数・講座内容等によっては費用を負担していただくこともありますので、お申し込み時にご相談下さい。

○同一団体からの複数回のお申し込みはご希望に添えない場合がございます。

○お申し込みから講座実施までは、調整が必要となりますので、実施希望日の1ヵ月前までにご依頼いただけますようお願いいたします。

【出前講座お問い合わせ～実施】までの流れ



### ◆申込先

〒030-0132 青森市横内字神田 12 番地

青森中央短期大学 事務局 地域連携課 TEL 017-728-0121 FAX 017-738-8333

Eメール csk@chutan.ac.jp

青森中央短期大学ホームページ <https://www.chutan.ac.jp>

いろいろ相談  
してね♪



# オンライン出前講座について

## はじめに

このたびは青森中央短期大学出前講座にお申し込みくださりありがとうございます。本学の出前講座は、Web 会議ツール Zoom・Microsoft Teams を用いた開催も可能です。

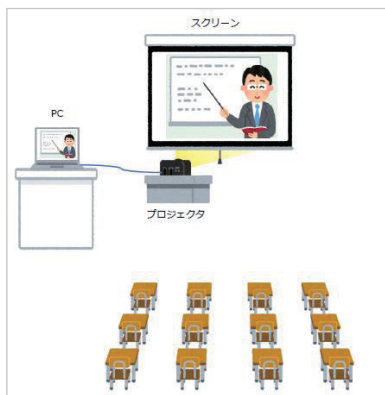
申込者において、会場で 1 台の PC をプロジェクタに接続し、参加者が全員で 1 つのスクリーンを見て、講座を同時に受講する場合を想定しています。

## 受講にあたってご準備いただくもの

- ☐ 安定したネットワークに接続された PC もしくはタブレット端末
- ☐ プロジェクタ

以下は、会場の環境や設備などの必要に応じてご準備ください。

- ☐ 外部接続のカメラ・マイク
- ☐ スクリーン、ディスプレイ等
- ☐ PC 接続ケーブル等
- ☐ スピーカー等



## オンライン出前講座 事前テストのご案内

オンライン出前講座の開催をご検討いただいている施設・機関の方向けに、お申し込みの前に、本学の Zoom アカウントを用いた事前テストを行うことも可能です。

講義資料はどのように表示されるのか？ 講師の音声はしっかり聞き取れるのか？ こちらからの問いかけは講師に聞こえるのか？ 自施設の機材で対応できるのか？ など、オンライン出前講座に対する疑問にお答えしますので、お気軽にご相談ください。

## (1) 開講講座

# 学術教養

| 講座名                               | 講 座 内 容                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                          |        |                                  |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------------------|
| スポーツ生理学の基礎                        | スポーツ（運動）は健康づくりのための有効な手段です。スポーツ中に体の機能はどのように変化しているのか、継続的なスポーツが体にどのような変化をもたらすのかなどについて、生化学や生理学の観点から解説します。知識の習得のための講座ですので、実際に運動してもらうことはありません。また、トレーニング方法の講座でもありません。主なテーマは次の通りです。講座の時間により、1 つでもよいし、自由に組み合わせてもよいです。<br>(1) トレーニングによる筋力や筋量の変化<br>(2) トレーニングによる心臓ならびに骨格筋の適応<br>(3) 運動中のエネルギー源<br>(4) 筋肉づくりとタンパク質<br>(5) 骨づくりとカルシウム・タンパク質・エネルギー<br>(6) 運動時の体温調節と水分補給<br>(7) 加齢に伴う身体機能の変化 |                                                                                                                                          |        |                                  |
|                                   | 講師                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 食物栄養学科 教授 棟方秀和                                                                                                                           | 主な担当科目 | 運動生理学 生化学 生化学実験<br>基礎栄養学         |
|                                   | 対象                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 高校生以上 15～50 名                                                                                                                            |        |                                  |
|                                   | 準備                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | パワーポイントが使用できる環境（プロジェクタ、スクリーン）                                                                                                            |        |                                  |
|                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                          |        |                                  |
| 自己PRのできないあなたへ ～なぜ他人と同じPRを書いちゃうのか～ | なぜ進学するにも就職するにも自己PRが必要なのでしょう。そもそも誰が、何の目的であなたに自己PRを聞くのでしょうか。そして、意外と多いのが、自己PRを問われているにもかかわらず「私は栄養士／保育士を目指しています。なぜなら・・・」と、栄養士／保育士をめざす「きっかけ」を書き始めてしまうのでしょうか・・・ちょっと待った～！ それって自己PR じゃなくて志望動機なんじゃないですか！？<br>実は大学生も自己PR で悩み、勘違いをしている人が多いのです。そして驚くほど多くの人が「自分自身ではなく、誰にでも当てはまる自己PR」を書いてしまうのです。<br>他の誰かのPR ではなく、自分自身のPR を書くために、大学生の失敗事例から学び、自己を見つめ、先取りする60分を、あなたも体験してみませんか？                  |                                                                                                                                          |        |                                  |
|                                   | 講師                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 食物栄養学科 教授 宮田篤                                                                                                                            | 主な担当科目 | キャリアアプランニング、インターンシップ、秘書学概論、人間と文学 |
|                                   | 対象                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 自己PR を書きたいけど苦手で困っている中学生、高校生                                                                                                              |        |                                  |
|                                   | 準備                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 机と椅子、パワーポイント動作可能なPC、PC 画面が投影できるプロジェクタ、電源の延長コード、事前打合わせ・連絡でE メールが使用可能であることが必要です。通信環境としてWi-Fi が使用できれば望ましいですが、無ければ無いのりの対応は可能ですのでお気軽にお訊ねください。 |        |                                  |
|                                   | 備考                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | オンライン対応可                                                                                                                                 |        |                                  |

| 講座名                          | 講 座 内 容                                                                                                                                           |                                                                                                                                      |        |                                                                                                                                     |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 職場の接遇のマナー<br>～周辺言語を使いこなそう～   | 正しい言葉づかい・丁寧な言葉づかいを使っているはずなのに相手に受け入れられないことがあります。なぜ相手に自分の気持ちが伝わらないのでしょうか。対面・電話での応対などのポイントは何でしょうか。周辺言語やクッション言葉の基礎を学びながら、印象のよい職場対応・顧客対応のきっかけをつかみましょう。 |                                                                                                                                      |        |                                                                                                                                     |
|                              | 講師                                                                                                                                                | 食物栄養学科 教授 宮田篤                                                                                                                        | 主な担当科目 | キャリアプランニング、インターンシップ、秘書学概論、人間と文学                                                                                                     |
|                              | 対象                                                                                                                                                | 対人業務に関わる社会人、企業・団体の研修担当者                                                                                                              |        |                                                                                                                                     |
|                              | 準備                                                                                                                                                | 机と椅子、パワーポイント動作可能なPC、PC画面が投影できるプロジェクタ、電源の延長コード、事前打合わせ・連絡でEメールが使用可能であることが必要です。通信環境としてWi-Fi が使用できれば望ましいですが、無ければ無いの対応は可能ですのでお気軽にお訊ねください。 |        |                                                                                                                                     |
|                              | 備考                                                                                                                                                | オンライン対応可                                                                                                                             |        |                                                                                                                                     |
| 「こどものうた」の<br>遊び方             | 「こどものうた」を鍵として、様々な表現の世界の扉を開けてみましょう。                                                                                                                |                                                                                                                                      |        |                                                                                                                                     |
|                              | 講師                                                                                                                                                | 幼児保育学科 教授 前田美樹                                                                                                                       | 主な担当科目 | <ul style="list-style-type: none"><li>・保育の展開技術Ⅰ・Ⅱ</li><li>・子どもの生活と音楽遊びⅡ</li><li>・子どもの生活と遊び発表演習Ⅰ・Ⅱ</li><li>・領域「表現」に関する科目など</li></ul> |
|                              | 対象                                                                                                                                                | 保育関係者、中学生・高校生                                                                                                                        |        |                                                                                                                                     |
|                              | 準備                                                                                                                                                | ピアノ（可能であれば調律を希望）                                                                                                                     |        |                                                                                                                                     |
| まずは身体で音楽し<br>よう！             | 「音」を聴いたり、出したり、歌ったり、子どもは「音」が大好きです。ポディーパーカッション等の音遊びを体験して、音楽を楽しみましょう！                                                                                |                                                                                                                                      |        |                                                                                                                                     |
|                              | 講師                                                                                                                                                | 幼児保育学科 教授 前田美樹                                                                                                                       | 主な担当科目 | <ul style="list-style-type: none"><li>・保育の展開技術Ⅰ・Ⅱ</li><li>・子どもの生活と音楽遊びⅡ</li><li>・子どもの生活と遊び発表演習Ⅰ・Ⅱ</li><li>・領域「表現」に関する科目など</li></ul> |
|                              | 対象                                                                                                                                                | 中学生・高校生 20名                                                                                                                          |        |                                                                                                                                     |
|                              | 準備                                                                                                                                                | 本学での実施可                                                                                                                              |        |                                                                                                                                     |
| ピアノの前に<br>～紙鍵盤から始めるレッ<br>スン～ | 保育者をめざす方や入学前の準備が必要な方に。初めてピアノを習う方が安心してピアノに向かうことができるように、音符の読み方や手の置き方などから始められる講座です。紙鍵盤を使って楽しくピアノを知りましょう。                                             |                                                                                                                                      |        |                                                                                                                                     |
|                              | 講師                                                                                                                                                | 幼児保育学科 教授 前田美樹<br>幼児保育学科 准教授 木村貴子                                                                                                    | 主な担当科目 | ピアノ表現法                                                                                                                              |
|                              | 対象                                                                                                                                                | 中学生・高校生 20名                                                                                                                          |        |                                                                                                                                     |
|                              | 準備                                                                                                                                                | 楽器がなくても受講可能 ※本学での実施可                                                                                                                 |        |                                                                                                                                     |

| 講座名                                    | 講 座 内 容                                                                                                             |                                                             |        |                                                   |
|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------|
| 幼児期に伸ばしたい調整力                           | 幼児期には、体を上手に使うための能力である「身体調整力」がもっとも伸びる時期だと言われています。本講座では、幼児の調整力について基礎的なお話をし、その後、実際に調整力が関わる運動遊びを行ないます。                  |                                                             |        |                                                   |
|                                        | 講師                                                                                                                  | 幼児保育学科 教授 鈴木寛康                                              | 主な担当科目 | 子どもの生活と運動遊び 表現発表<br>演習 体育実技 体育講義                  |
|                                        | 対象                                                                                                                  | 保護者・保育者・一般・中学生・高校生 40名程度                                    |        |                                                   |
|                                        | 準備                                                                                                                  | プロジェクタ・スクリーン。運動のできる服装。室内用シューズ。運動可能な部屋（広さは要相談。本学体育館も可。）      |        |                                                   |
|                                        | 備考                                                                                                                  | オンライン対応可                                                    |        |                                                   |
| 筋力トレーニング基礎講座                           | 健康的な体づくりや競技スポーツのための体づくりに役立つ筋力トレーニングの基礎知識として、目的別のトレーニング方法やなぜトレーニング効果が出るのかといったお話をします。トレーニング設備があれば、実際に体験していただくことも可能です。 |                                                             |        |                                                   |
|                                        | 講師                                                                                                                  | 幼児保育学科 教授 鈴木寛康                                              | 主な担当科目 | 子どもの生活と運動遊び 表現発表<br>演習 体育実技 体育講義                  |
|                                        | 対象                                                                                                                  | 一般・中学生・高校生                                                  |        |                                                   |
|                                        | 準備                                                                                                                  | プロジェクタ・スクリーン（体験する場合はトレーニング設備）                               |        |                                                   |
|                                        | 備考                                                                                                                  | オンライン対応可（ただし、オンライン講座の場合は理論講座を実施）                            |        |                                                   |
| ボランティア活動への取り組み方～障がい児・者のスポーツ活動支援実践を通して～ | ボランティア活動の果たす役割や意義について、障がい児・者のスポーツ活動支援の実践例を参考にしながら、皆さんと一緒に考えてみたいと思います。                                               |                                                             |        |                                                   |
|                                        | 講師                                                                                                                  | 幼児保育学科 准教授 伊藤弓月                                             | 主な担当科目 | 社会福祉、障害児保育、老人福祉論、<br>相談援助、介護の基本Ⅰ・Ⅱなど              |
|                                        | 対象                                                                                                                  | 中学生・高校生 30名程度                                               |        |                                                   |
|                                        | 準備                                                                                                                  | パワーポイント（PP）を使用した講義形式のため、PPがインストールされたパソコン、投影するプロジェクタ及びスクリーン。 |        |                                                   |
|                                        | 備考                                                                                                                  | オンライン対応可                                                    |        |                                                   |
| 保育の魅力                                  | 保育所、幼稚園の先生ってどんな仕事？<br>保育者の仕事を具体的に紹介します。                                                                             |                                                             |        |                                                   |
|                                        | 講師                                                                                                                  | 幼児保育学科 准教授 兼平友子                                             | 主な担当科目 | 教育総論、教師論、保育カリキュラム<br>論、保育カリキュラム研究、教育実<br>習、教職実践演習 |
|                                        | 対象                                                                                                                  | 小学生・中学生・高校生                                                 |        |                                                   |
|                                        | 準備                                                                                                                  | パワーポイントが使用できる環境（パソコン、プロジェクタ、スクリーン）                          |        |                                                   |
|                                        | 備考                                                                                                                  | オンライン対応可                                                    |        |                                                   |

| 講座名                               | 講 座 内 容                                                                                                                                                                               |                                                |        |                                           |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------|-------------------------------------------|
| やる気を引き出す子どもとの関わり方                 | 子どもがやる気をもって物事に取り組むことができるようになるには、どのような支援をしたら良いのでしょうか。演習を交えながら、子どもの成長を促す方法を学んでいきましょう。                                                                                                   |                                                |        |                                           |
|                                   | 講師                                                                                                                                                                                    | 幼児保育学科 准教授 兼平友子                                | 主な担当科目 | 教育総論、教職論、保育カリキュラム論、保育カリキュラム研究、教育実習、教職実践演習 |
|                                   | 対象                                                                                                                                                                                    | 一般、保育・教育関係者                                    |        |                                           |
|                                   | 準備                                                                                                                                                                                    | パワーポイントが使用できる環境（パソコン、プロジェクタ、スクリーン）             |        |                                           |
| リトル・サウンド・エデュケーション～「聞こえる」から「聴く」耳へ～ | 耳を澄ましてみると、私たちの周りには沢山の音が溢れています。カナダの作曲家 R. マリー・シェファーによる「リスニング・ウォーク（音を聴きながら散歩する）」「音をたてずに紙をまわす」「音のかくれんぼ」などの楽しい音さがしのエクササイズを通して、「聞こえる」から「聴く」耳に気づき、子どもの音に対する興味関心を育てます。みんなの好きな音、きらいな音はどんな音かな？ |                                                |        |                                           |
|                                   | 講師                                                                                                                                                                                    | 幼児保育学科 准教授 木村貴子                                | 主な担当科目 | 子どもの生活と音楽遊び                               |
|                                   | 対象                                                                                                                                                                                    | 保護者・保育者、一般、中学生・高校生、キッズ 20名                     |        |                                           |
|                                   | 準備                                                                                                                                                                                    | 特になし                                           |        |                                           |
| 私のトリセツをつくらう                       | 私たちは日常生活で様々なストレスに遭遇したり、気分のアップダウンを感じます。そのような時に自分が自分ではない、自分がコントロールできていないと感ずることがあります。本講座では、グループワークを通じて、自分のトリセツをつくり、自分のメンタルヘルスを健康に保つコツをお伝えします。                                            |                                                |        |                                           |
|                                   | 講師                                                                                                                                                                                    | 幼児保育学科 講師 天間美由紀                                | 主な担当科目 | 子ども家庭福祉、特別支援保育、社会的養護、保育実習等                |
|                                   | 対象                                                                                                                                                                                    | 高校生、一般 15名                                     |        |                                           |
|                                   | 準備                                                                                                                                                                                    | グループワークができる環境                                  |        |                                           |
| 他者とデータを共有する～オープンデータの始め方～          | 自治体や企業、個人が所有するデータをWeb上で共有する活動「オープンデータ」。オープンデータとは何なのか、何を目的とした活動なのかをお話しします。また、データを作る、あるいは既に所有しているデータを共有するために心掛けたポイントをお伝えします。                                                            |                                                |        |                                           |
|                                   | 講師                                                                                                                                                                                    | 食物栄養学科 講師 本間雄                                  | 主な担当科目 | 司書資格課程科目（図書館概論、情報技術の仕組みと活用、など）            |
|                                   | 対象                                                                                                                                                                                    | 一般                                             |        |                                           |
|                                   | 準備                                                                                                                                                                                    | 持ち込んだノートパソコンの画面を投影できるスクリーンとプロジェクタ・ホワイトボードまたは黒板 |        |                                           |
|                                   | 備考                                                                                                                                                                                    | オンライン対応可                                       |        |                                           |



| 講座名                | 講 座 内 容                                                                                                     |                                                |        |                                                      |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------|------------------------------------------------------|
| 図書館で<br>将来を考える     | 図書館は、読書を行う場所であると同時に、調べものを行う場所でもあります。図書館の資料を活用し、インターネットを利用し、ときには図書館の職員さんに相談し、進路のことを調べてみましょう。                 |                                                |        |                                                      |
|                    | 講師                                                                                                          | 食物栄養学科 講師 本間維                                  | 主な担当科目 | 司書資格課程科目（図書館概論、情報技術の仕組みと活用、など）                       |
|                    | 対象                                                                                                          | 中学生・高校生                                        |        |                                                      |
|                    | 準備                                                                                                          | 持ち込んだノートパソコンの画面を投影できるスクリーンとプロジェクタ・ホワイトボードまたは黒板 |        |                                                      |
|                    | 備考                                                                                                          | オンライン対応可                                       |        |                                                      |
| 学校図書館の<br>環境整備     | 子どもの読書・学習・情報環境を支える設備として、学校図書館の整備と機能充実が求められています。本講座では、みなさんの学校図書館に出向き、蔵書の整理や環境の改善に向けた支援を行います。                 |                                                |        |                                                      |
|                    | 講師                                                                                                          | 食物栄養学科 講師 本間維                                  | 主な担当科目 | 司書資格課程科目（図書館概論、情報技術の仕組みと活用、など）                       |
|                    | 対象                                                                                                          | 教員、児童・生徒、学校図書館ボランティア                           |        |                                                      |
|                    | 準備                                                                                                          | 学校図書館                                          |        |                                                      |
| 音楽ってどこからき<br>いたの？  | 音楽にはポップスやジャズ、クラシックなど沢山あるけど、もともと音楽ってどこからきたの？という素朴な疑問について、歴史を振り返りつつお話します。自分とは遠いところにある音楽を身近に感じられるようになるかもしれません。 |                                                |        |                                                      |
|                    | 講師                                                                                                          | 幼児保育学科 助教 前田一明                                 | 主な担当科目 | 保育の展開技術（音楽）Ⅰ・Ⅱ<br>子どもの生活と遊び発表演習Ⅰ・Ⅱ<br>子どもの生活と音楽遊びⅠ・Ⅱ |
|                    | 対象                                                                                                          | 中学生、高校生、一般                                     |        |                                                      |
|                    | 準備                                                                                                          | パワーポイントが使用できる環境（プロジェクタ、スクリーン）                  |        |                                                      |
| 保育における絵本の<br>読み聞かせ | 子どもと絵本が初めて出会うのは、家庭や幼稚園、保育所等があげられます。本講座では、保育の中での様々な場面で用いられる絵本が、子どもにとってどんな意味合いをもつのか、一緒に読み聞かせを楽しみながらお話をします。    |                                                |        |                                                      |
|                    | 講師                                                                                                          | 幼児保育学科 助教 畑山朗詠                                 | 主な担当科目 | 教育方法論、実習関係                                           |
|                    | 対象                                                                                                          | 中学生・高校生・一般                                     |        |                                                      |
|                    | 準備                                                                                                          | パワーポイントが使用できる環境（プロジェクタ、スクリーン）                  |        |                                                      |
| 保育者ってどんな職<br>業？    | 保育者とはどんな職業なのか、仕事内容や必要となる資格などについて解説します。また、実際に保育の現場で行われる活動の一部を体験してもらい、保育の面白さに触れて頂きます。                         |                                                |        |                                                      |
|                    | 講師                                                                                                          | 幼児保育学科 助教 畑山朗詠                                 | 主な担当科目 | 教育方法論、実習関係                                           |
|                    | 対象                                                                                                          | 中学生・高校生                                        |        |                                                      |
|                    | 準備                                                                                                          | パワーポイントが使用できる環境（プロジェクタ、スクリーン）                  |        |                                                      |

# 生活福祉

| 講座名                                        | 講 座 内 容                                                                                                                   |                                    |        |                                   |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|--------|-----------------------------------|
| 福祉のしごとについて学ぼう！                             | 福祉の基本を簡単に学びつつ、福祉の資格や専門職について解説します。                                                                                         |                                    |        |                                   |
|                                            | 講師                                                                                                                        | 幼児保育学科 准教授 伊藤弓月                    | 主な担当科目 | 社会福祉、障害児保育、老人福祉論、相談援助、介護の基本Ⅰ・Ⅱなど  |
|                                            | 対象                                                                                                                        | 中学生・高校生 30～40名（中・高の1クラス相当）         |        |                                   |
|                                            | 準備                                                                                                                        | パワーポイントがインストールされたパソコン、プロジェクタ、スクリーン |        |                                   |
|                                            | 備考                                                                                                                        | オンライン対応可                           |        |                                   |
| 歌って健康！うたごえ” 出前” 喫茶 ～懐かしいあの曲を聴いて歌って楽しみましょう～ | 季節の歌や童謡、昭和の歌謡曲やポップス、ジャズなど、リクエストに応じて” 出前” 演奏します。皆で歌って笑って楽しい時間を過ごしましょう。                                                     |                                    |        |                                   |
|                                            | 講師                                                                                                                        | 幼児保育学科 准教授 木村貴子                    | 主な担当科目 | 保育の展開技術、レクリエーション演習                |
|                                            | 対象                                                                                                                        | 一般、福祉施設入居者                         |        |                                   |
|                                            | 準備                                                                                                                        | 歌詞カード（事前にFAXいたします）                 |        |                                   |
| コミュニティファームを体験しよう                           | 横内地域にある「コミュニティファーム横内」で地域の方々と、花や野菜を育て、とれたての収穫物を使って食事をづくり共食したり、ハーブを使って小物づくりなどを体験できます。                                       |                                    |        |                                   |
|                                            | 講師                                                                                                                        | 幼児保育学科 講師 齋藤雅美                     | 主な担当科目 | 介護の基本、介護実習、生活支援技術、介護過程            |
|                                            | 対象                                                                                                                        | 幼児～高齢者、福祉施設の方等 20名                 |        |                                   |
|                                            | 準備                                                                                                                        | 長靴、ぼうし、手袋、水分補給用の水分                 |        |                                   |
| コミュニティガーデンを体験しよう                           | 横内地域にある「コミュニティガーデン横内」で様々な植物を地域の方々と一緒に育てたり、花の寄せ植えをしながら交流します。楽しみながら、地域福祉としてどのような意義があるかを体験を通して感じていただけます。                     |                                    |        |                                   |
|                                            | 講師                                                                                                                        | 幼児保育学科 講師 齋藤雅美                     | 主な担当科目 | 介護の基本、介護実習、生活支援技術、介護過程            |
|                                            | 対象                                                                                                                        | 幼児～高齢者 20名                         |        |                                   |
|                                            | 準備                                                                                                                        | 長靴、ぼうし、手袋、水分補給用の水分                 |        |                                   |
| 認知症になったらどうなる？                              | 高齢化が進んだわが国では、病院でも地域でも圧倒的に高齢者が多くなりました。高齢になる前に、視力や聴力の低下、腰や股関節、膝関節が曲がった状態を体験してみましょう。高齢者が感じる不自由さの体験は、環境調整や日常生活援助を考えるヒントになります。 |                                    |        |                                   |
|                                            | 講師                                                                                                                        | 幼児保育学科 講師 杉田由佳理                    | 主な担当科目 | 子どもの保健、子どもの健康と安全、こころからたのしくみ、医療的ケア |
|                                            | 対象                                                                                                                        | 中学生・高校生 40名                        |        |                                   |
|                                            | 準備                                                                                                                        | 特になし                               |        |                                   |

| 講座名                         | 講座内容                                                                                                                                                         |                                           |        |                            |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------|----------------------------|
| みんなで考えよう、<br>こどもにやさしい避難所づくり | 避難所は災害の大きさによっては、避難生活が長引くこともあります。避難生活が長引いたとき、子どもが勉強したり、遊んだりするスペースを確保するのが難しかったと避難所生活を経験した子どもたちは話しています。本講座では、もしものときにそなえて子どもにやさしい避難所について考え、避難所づくりのシミュレーションを行います。 |                                           |        |                            |
|                             | 講師                                                                                                                                                           | 幼児保育学科 講師 天間美由紀                           | 主な担当科目 | 子ども家庭福祉、特別支援保育、社会的養護、保育実習等 |
|                             | 対象                                                                                                                                                           | 中学生～高校生                                   |        |                            |
|                             | 準備                                                                                                                                                           | 模造紙、付箋、マジック等（オンラインの場合は、Zoom が問題なく使用できるPC） |        |                            |
|                             | 備考                                                                                                                                                           | オンライン対応可                                  |        |                            |

# 食と健康

| 講座名                              | 講 座 内 容                                                                                                                                               |                               |        |                          |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------|--------------------------|
| 食中毒を防ごう                          | 私たち消費者は、お店で食品を選んで購入し、家庭に持ち帰り、調理したり保存したりして、最終的に口に入れるまで、様々な要因から食品を守らなければなりません。食中毒を防ぐにはどのようなポイントがあるのか、一緒に考えてみませんか。                                       |                               |        |                          |
|                                  | 講師                                                                                                                                                    | 食物栄養学科 教授 清澤朋子                | 主な担当科目 | 食品衛生学、食品衛生学実験            |
|                                  | 対象                                                                                                                                                    | 一般、中学生、高校生                    |        |                          |
|                                  | 準備                                                                                                                                                    | パワーポイントが使用できる環境（スクリーン、プロジェクタ） |        |                          |
|                                  | 備考                                                                                                                                                    | オンライン対応可                      |        |                          |
| 食品表示の見方<br>～食品を賢く選んで、正しく取り扱うために～ | 食品表示は、その食品の情報を消費者に教えてくれる有効な情報源です。でも小さい字でいろいろ書かれているので、実はあまり読んでいない、という方も多いのではないのでしょうか。食品表示にはたくさんの情報が詰まっています。その内容や意味、読み解き方を確認して、安全で健康的な食生活のために活用してみませんか。 |                               |        |                          |
|                                  | 講師                                                                                                                                                    | 食物栄養学科 教授 清澤朋子                | 主な担当科目 | 食品衛生学、食品衛生学実験            |
|                                  | 対象                                                                                                                                                    | 一般、中学生、高校生                    |        |                          |
|                                  | 準備                                                                                                                                                    | パワーポイントが使用できる環境（スクリーン、プロジェクタ） |        |                          |
|                                  | 備考                                                                                                                                                    | オンライン対応可                      |        |                          |
| フレイル予防<br>～元気でいきいき過ごすための食事～      | 人は年齢とともに食べる力も低下していき、フレイルに陥る原因にもなります。本講座ではフレイル予防に向けた食事や口から食べる大切さ、たくさんの種類を食べるメリットなどについてお話しします。                                                          |                               |        |                          |
|                                  | 講師                                                                                                                                                    | 食物栄養学科 准教授 森山洋美               | 主な担当科目 | 応用栄養学、応用栄養学実習<br>栄養指導論 他 |
|                                  | 対象                                                                                                                                                    | 一般 30名（要相談）                   |        |                          |
|                                  | 準備                                                                                                                                                    | パワーポイントが使用できる環境（プロジェクタ、スクリーン） |        |                          |
|                                  | 備考                                                                                                                                                    | オンライン対応可                      |        |                          |
| 成長期に必要な栄養って？<br>～しっかり食べて健康になろう～  | 生涯にわたって健康的な生活を送るためには中高生からの適切な食習慣が大切です。バランスの良い食事とはどんなものか、間食の摂り方など食事の基本について一緒に考えてみましょう。                                                                 |                               |        |                          |
|                                  | 講師                                                                                                                                                    | 食物栄養学科 准教授 森山洋美               | 主な担当科目 | 応用栄養学、応用栄養学実習<br>栄養指導論 他 |
|                                  | 対象                                                                                                                                                    | 中学生・高校生 30名                   |        |                          |
|                                  | 準備                                                                                                                                                    | パワーポイントが使用できる環境（プロジェクタ、スクリーン） |        |                          |
|                                  | 備考                                                                                                                                                    | オンライン対応可                      |        |                          |
|                                  | 備考                                                                                                                                                    | オンライン対応は要相談。                  |        |                          |

| 講座名                                             | 講 座 内 容                                                                                                                                       |                                                                                                           |        |                                |
|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------------------------------|
| 保育者対象<br>「子どもと楽しむ味噌づくりのポイント」                    | 幼児を対象に味噌づくりを行う際の子どもができる工夫など園児を対象とした味噌づくりの指導方法のポイントについて講義を交えて実習を行います（実習を含むのであれば冬期間のみ対応可）                                                       |                                                                                                           |        |                                |
|                                                 | 講師                                                                                                                                            | 食物栄養学科 准教授 森山洋美<br>食物栄養学科 講師 浜中幸美                                                                         | 主な担当科目 | 森山（子どもの食と栄養、応用栄養学実習）浜中（調理学実習他） |
|                                                 | 対象                                                                                                                                            | 保育者 10 名程度（要相談）                                                                                           |        |                                |
|                                                 | 準備                                                                                                                                            | 味噌づくりの材料と実習できる環境。材料費実費。                                                                                   |        |                                |
| レッツ クッキング<br><br>自炊を考えている皆さんに、必要な調理技術の基本を伝授します！ | 普段家庭での料理の経験があまり無いが、これから一人暮らしをするかもしれない高校生に対し、実際に料理作りながら基本を学んでもらいます。                                                                            |                                                                                                           |        |                                |
|                                                 | 講師                                                                                                                                            | 食物栄養学科 講師 浜中幸美                                                                                            | 主な担当科目 | 食事計画論、調理学実習 など                 |
|                                                 | 対象                                                                                                                                            | 高校生 20 名                                                                                                  |        |                                |
|                                                 | 準備                                                                                                                                            | 食材費として700 円<br>・1 つの調理台を 4～5 人 1 組で使用し、合計 20 名程度的人数で調理実習ができる設備（本学の調理室も使用できます）。<br>・エプロン、三角巾、包丁を各自準備して下さい。 |        |                                |
| 栄養士の資格と仕事と求められる事                                | 病院や施設などで働く栄養士が何故必要とされるのか。栄養士の仕事と喫食者とのかわりの中から資格について考える。                                                                                        |                                                                                                           |        |                                |
|                                                 | 講師                                                                                                                                            | 食物栄養学科 講師 浜中幸美                                                                                            | 主な担当科目 | 食事計画論、調理学実習 など                 |
|                                                 | 対象                                                                                                                                            | 中学生・高校生                                                                                                   |        |                                |
|                                                 | 準備                                                                                                                                            | 特になし                                                                                                      |        |                                |
|                                                 | 備考                                                                                                                                            | オンライン対応可                                                                                                  |        |                                |
| 栄養士ってどんな仕事？                                     | 栄養士って、どんな仕事をするか知っていますか？給食の献立を考えるだけだと思っていませんか？一言で栄養士と言っても、幅広い分野の仕事があります。どんな勉強をするのか、栄養士と管理栄養士との違い等も踏まえながら、栄養士について知り、進路選択に役立てて欲しいと思います。          |                                                                                                           |        |                                |
|                                                 | 講師                                                                                                                                            | 食物栄養学科 助教 白取敏江                                                                                            | 主な担当科目 | （実習関係）                         |
|                                                 | 対象                                                                                                                                            | 中学生・高校生                                                                                                   |        |                                |
|                                                 | 準備                                                                                                                                            | パワーポイントが使用できる環境（スクリーン、プロジェクタ）                                                                             |        |                                |
|                                                 | 備考                                                                                                                                            | オンライン対応可                                                                                                  |        |                                |
| 健康な食事ってどんなもの？                                   | 健康な食事って、どんな食事が知っていますか？健康な食環境整備をめざした「健康な食事・食環境」推進事業では、健康な食事とは、“健康に資する可能性のある栄養バランスのとれた食事”のことをいいます。この事業を例として、健康な食事について知ること適切な食事の選択に役立てて欲しいと思います。 |                                                                                                           |        |                                |
|                                                 | 講師                                                                                                                                            | 食物栄養学科 助教 白取敏江                                                                                            | 主な担当科目 | （実習関係）                         |
|                                                 | 対象                                                                                                                                            | 一般                                                                                                        |        |                                |
|                                                 | 準備                                                                                                                                            | パワーポイントが使用できる環境（スクリーン、プロジェクタ）                                                                             |        |                                |
|                                                 | 備考                                                                                                                                            | オンライン対応可                                                                                                  |        |                                |

| 講座名                           | 講 座 内 容                                                                                                                                |                                       |        |               |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|--------|---------------|
| さかな丸ごと食育                      | 探検ノートと学習マップ（ワークシート）を使用し、青森県産の魚（生態、成長、流通、加工、調理、栄養）について学びます。<br>探検ノートは一人1冊差し上げます。                                                        |                                       |        |               |
|                               | 講師                                                                                                                                     | 食物栄養学科 助教 辻村明子                        | 主な担当科目 | 食品加工学・食品加工学実習 |
|                               | 対象                                                                                                                                     | 小学校高学年（他学年は要相談） 30名                   |        |               |
|                               | 準備                                                                                                                                     | 探検ノートから学習内容を決めていただくため、事前打ち合わせをお願いします。 |        |               |
| 食と健康の専門家になる<br>～栄養士・管理栄養士とは？～ | 食を食べること、料理することなど食に興味があり、また健康になりたい、健康になるお手伝いをしたいと考えている人はいませんか？<br>栄養士・管理栄養士の資格を取得するためにはどんな勉強が必要なのか、大学や短大でどんな授業があるか、どんな職場で活躍できるのかをお話します。 |                                       |        |               |
|                               | 講師                                                                                                                                     | 食物栄養学科 助教 辻村明子                        | 主な担当科目 | 食品加工学・食品加工学実習 |
|                               | 対象                                                                                                                                     | 中学生・高校生                               |        |               |
|                               | 準備                                                                                                                                     | 特になし                                  |        |               |
|                               | 備考                                                                                                                                     | オンライン対応可                              |        |               |
| 葉酸の大切さ                        | 生きていくうえでとても大切な葉酸について、どの年齢でどのくらい摂る必要があるのか？含まれている食品は？最新の研究で明らかにされた効果は？などのお話をします。                                                         |                                       |        |               |
|                               | 講師                                                                                                                                     | 食物栄養学科 助教 外崎秀香                        | 主な担当科目 | 食の安全性         |
|                               | 対象                                                                                                                                     | 一般、中高生                                |        |               |
|                               | 準備                                                                                                                                     | PC（パワーポイント使用）、スクリーン、USB式マウスポインター      |        |               |
| 美のビタミン！                       | 美容にはビタミンが大切です。どんな食べ物に多く含まれている？効果的な食べ方は？？ビタミンの美容効果について、楽しくお話します。ビタミンを積極的に摂りましょう！                                                        |                                       |        |               |
|                               | 講師                                                                                                                                     | 食物栄養学科 助教 外崎秀香                        | 主な担当科目 | 生化学実験         |
|                               | 対象                                                                                                                                     | 一般、中高生                                |        |               |
|                               | 準備                                                                                                                                     | PC（パワーポイント使用）、スクリーン、USB式マウスポインター      |        |               |

# 趣味・芸術

| 講座名                                     | 講 座 内 容                                                                                                                                |                                                                                                      |        |                                                                                                           |
|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ミニコンサート<br>～ピアノやヴィオリンの名曲を楽しみましょう～       | トークをまじえながら名曲に触れ、ピアノやヴァイオリンの生演奏を楽しむミニコンサートです。対象が園児の場合等は、童謡を交えた歌の時間等を組み込む事もできます。<br>※日程によっては、ピアノのみのコンサートになる場合もありますので、お申し込みの際にご確認下さい。     |                                                                                                      |        |                                                                                                           |
|                                         | 講師                                                                                                                                     | 幼児保育学科 教授 前田美樹<br>幼児保育学科 助教 前田一明                                                                     | 主な担当科目 | ・保育の展開技術Ⅰ・Ⅱ、子どもの生活と音楽遊びⅡ（子どもの歌、ピアノやピアノに関する科目）<br>・子どもの生活と遊び発表演習Ⅰ・Ⅱ（アンサンブル、合奏、ミュージカル制作）<br>・領域「表現」に関する科目など |
|                                         | 対象                                                                                                                                     | 一般                                                                                                   |        |                                                                                                           |
|                                         | 準備                                                                                                                                     | ピアノ（可能であれば調律を希望）                                                                                     |        |                                                                                                           |
|                                         |                                                                                                                                        |                                                                                                      |        |                                                                                                           |
| ジャズピアノ・セッションライブ！<br>～ジャズの名曲を生演奏でお届けします～ | 参加型コンサートです。子どもの歌から昭和の歌謡曲、ポップス、ジャズスタンダード曲まで、対象者に合わせてライブ演奏します。いろいろな楽器の音を聴いたり、みんなで一緒にうたを歌ったり、楽しい時間を過ごしましょう。（リクエスト曲など特にご希望がありましたらお知らせください） |                                                                                                      |        |                                                                                                           |
|                                         | 講師                                                                                                                                     | 幼児保育学科 准教授 木村貴子                                                                                      | 主な担当科目 | 子どもの生活と音楽遊び、<br>保育の展開技術                                                                                   |
|                                         | 対象                                                                                                                                     | 一般・中学生・高校生・親子、施設・学校 など                                                                               |        |                                                                                                           |
|                                         | 準備                                                                                                                                     | ピアノ（なければご相談ください）、マイク、マイクスタンド                                                                         |        |                                                                                                           |
|                                         |                                                                                                                                        |                                                                                                      |        |                                                                                                           |
| 造形ワークショップ<br>「光のオブジェ作り」                 | 身近な材料と道具で、きらめく光を楽しむオブジェ（立体作品）を作ります。光の効果と色の変化を楽しみましょう。                                                                                  |                                                                                                      |        |                                                                                                           |
|                                         | 講師                                                                                                                                     | 幼児保育学科 講師 木戸永二                                                                                       | 主な担当科目 | 子どもの生活と遊び、<br>人間と芸術など                                                                                     |
|                                         | 対象                                                                                                                                     | 5歳以上の幼児、小学生以上                                                                                        |        |                                                                                                           |
|                                         | 準備                                                                                                                                     | ハサミ、セロテープ、ホットボンド用電源。ハサミやテープを使った加工が中心ですが、一部ホットボンドを使用する場合があります。年齢層によって内容を多少変化させることもできます。<br>※材料費 200 円 |        |                                                                                                           |
|                                         |                                                                                                                                        |                                                                                                      |        |                                                                                                           |
| 造形ワークショップ<br>「泥団子作り」                    | 水と土だけで驚くほど固くてきめの細かい泥団子ができます。磨けば磨くほど艶やかに育つ団子に次第に愛着を感じるはすです。                                                                             |                                                                                                      |        |                                                                                                           |
|                                         | 講師                                                                                                                                     | 幼児保育学科 講師 木戸永二                                                                                       | 主な担当科目 | 子どもの生活と遊び、<br>人間と芸術など                                                                                     |
|                                         | 対象                                                                                                                                     | 4歳以上の幼児、小学生以上                                                                                        |        |                                                                                                           |
|                                         | 準備                                                                                                                                     | ブルーシート、手洗い場、天候や季節によっては屋外でも可能。参加者は汚れても大丈夫な服装が必要となります。<br>※材料費 100 円                                   |        |                                                                                                           |
|                                         |                                                                                                                                        |                                                                                                      |        |                                                                                                           |