

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5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～)

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

5月
20日
土曜日

誰一人取り残さない地域防災



(一社)男女共同参画地域みらいねっと 代表理事 小山内 世喜子 氏

第2講座

6月
17日
土曜日

終活セミナー「なぜ終活が必要？」



(株)スターライト・星子行政書士事務所 行政書士 對馬 星子 氏

第3講座

7月
22日
土曜日

アンガーマネージメントセミナー



エンパワメントあおもり 主宰 津島 弘美 氏

第4講座

9月
23日
土曜日

「光る君へ」の時代



八戸学院大学 短期大学部 客員教授 三村 三千代 氏

出前講座

8月
30日
水曜日

自筆証書遺言書保管制度について



青森地方法務局 十和田支局 支局長 桜庭 英樹 氏

お願い



受講には**申込が必要**です!!



手話通訳者を手配します

受講者の
皆様へ

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次第受付終了します)

手話通訳が必要な方は、**各開催日の2週間前までに**
お名前・連絡先FAX番号と、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)

各講座の詳細は、**ウラ面**をご覧ください。

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



0176-53-8714



令和5年度

人生100年時代を生き抜くための教養講座

三沢市民大学

第1講座

誰一人取り残さない地域防災 × 住み続けられるまちづくり (SDGs #11)

5月
20日
土曜日

災害がいつ起きても不思議ではない今。「誰一人取り残さない」とは？
男女共同参画の視点を盛り込んだ地域づくりに取り組み、地域の中で「学び・気づき・行動」と「人と人がつながること」を通じて、地域防災と持続可能な開発目標17の項目の中から、#11「住み続けられるまちづくり」を組み合わせる学びます。

第2講座

終活セミナー「なぜ終活が必要？」 終活の必要性和相続について

6月
17日
土曜日

終活は、いつか来る死の準備を行うためだけの活動ではありません。
残りの人生をどのように生きるかを前向きに考え、老後の不安を解消していきいきと暮らすための取り組みでもあります。
死後事務について、相続の基礎知識や死後の法的問題と対策について学びます。
また、不労所得で住宅・車のローン返済する等の資産運用として、お金の働かせる知識などを紹介します。

第3講座

アンガーマネージメントセミナー これからの人生に大切なコミュニケーション

7月
22日
土曜日

日々の生活の中で生じる「怒り」の感情は、自然な感情であり、自分に不快であることを知らせてくれるサインです。
この「怒り」の感情をコントロールし、怒りが大きくなってしまふ自分の考え方の癖に気づき、感情表現の仕方を学び、怒る必要のあることは上手に怒れ、怒る必要のないことは怒らなくて済むようになることを目標として、相手が嫌な気分にならず自分の気持ちを伝える方法を学びます。

第4講座

「光る君へ」の時代 紫式部と清少納言

9月
23日
土曜日

来年のNHK大河ドラマは「光る君へ」と発表され、「源氏物語」を書いた紫式部が主人公です。
この時代は、宮中で働いていた多くの女性たちに活躍の場が与えられ、紫式部や清少納言など、そこに集った女性たちが、仮名文字で自らの気持ちを綴り、「文学」というジャンルで、そのセンスを輝かせ、今でも読み継がれる文学作品を誕生させています。
平安時代のみやびな中に繰り広げられる人間模様をご紹介します。

出前講座

自筆証書遺言書保管制度について 預けて安心!あなたの最後の手紙を守ります

8月
30日
水曜日

2020年7月から自筆証書遺言書を法務局が保管する制度が始まりました。
自筆証書遺言書は、相続をめぐる紛争を防止するために有効な手段ですが、遺言者の死後、相続人に発見されなかったり、破棄・隠匿・改ざん等の恐れがあったり、家庭裁判所での「検認」が必要でした。
法務局が保管することで遺言書の検認を不要とし、紛失・亡失、相続人等による破棄・隠匿・改ざんといったリスクを回避し、遺言者の意思を保護しようとする制度です。

お願い

～新型コロナウイルス感染症予防について～

受講者の皆様へ

1. 当日、体調不良の方は、来館・受講をご遠慮ください。
2. 入館時に検温・手指の消毒をお願いします。
検温の結果によっては受講をお断りする場合があります。
3. 感染状況によって、講座を延期・中止する場合があります。



受講は無料!!

受講には申込が必要です!!

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



0176-53-8714