

| メニュー番号 | タイトル | 会社名 | 担当部署(担当課) | 講師所属 | 講師名 | 対象 | レベル | 内容 | 可能日時 | 場所 | 費用 | 備考 |
|--------|------------------------|------------------------|--------------|-------|----------------|--------------------------------|-----|--|-----------------------|----|----|--------------------------------|
| 2160 | 就職活動Q&A/ハローワークの上手な利用方法 | 足立公共職業安定所 | | 職業相談部 | 田邊 勝一 | 求職活動中(予定)の方 | | 1 ハローワークでのお仕事さがし (10分) 2 求人票の見方と最新の求人情報 (15分) 3 就職支援メニュー (35分) A:各種セミナー B:面接トレーニング C:応募書類の添削相談 D:再就職実現プランの作成 E:キャリアカウンセリング F:適性検査 G:職業能力開発(職業訓練) H:企業への求職情報の提供 I:就職面接会・ミニ面接会の開催 J:ハローワーク インタネットサービス ※ A～Fについては、個別での開催も可能です。 | 通年 | 区内 | | |
| 2230 | 高校生租税教室 | 足立・西新井税務署 | | | 足立税務署総務課野田 | 高校生 | | 1 自己紹介 (3分) 2 導入(基礎的な内容) (7分) 3 ビデオ上映 (15分) 4 ビデオをもとに説明 (15分) 5 まとめ・クイズ・質問等 (10分) | 通年(平日のみ) 午前9時～午後5時 | 区内 | | 日程・内容については、事前に打ち合わせをさせていただきます。 |
| 2240 | 社会人租税教室 | 足立・西新井税務署 | | | 足立税務署総務課野田 | どなたでも | | 1 自己紹介 (3分) 2 導入(基礎的な内容) (7分) 3 ビデオ上映 (15分) 4 ビデオをもとに説明 (15分) 5 まとめ・クイズ・質問等 (10分) | 9～11月(平日のみ) 午前9時～午後5時 | 区内 | | 日程・内容については、事前に打ち合わせをさせていただきます。 |
| 2640 | 基礎から学ぶローン・クレジット | SMBCコンシューマーマーフィナンス株式会社 | 新宿お客様サービスプラザ | | 新宿お客様サービスプラザ職員 | 中学生・高校生・専門学校生・大学生・地域の方々等/10人以上 | | 1 7つのテーマから受講したい講座を選択する。 ・契約と消費者信用のしくみ ・ローン、クレジットの特徴 ・金利と利息・返済のしくみ ・貸金業法について/割賦販売法について ・多重債務について 2 本編の他にクイズやワークを含めた内容で学習プログラムをご用意。 本編:各講座の概要について詳しくご説明します。 補足資料:各テーマに応じた補足資料で、必要に応じて選択頂けます。 クイズ:問題解決演習によって理解を深めます。 ワーク:問題解決演習によって理解を深めます。 3 PR内容 ローンやクレジット商品は、日常生活において身近な存在となっています。 現金の持ち合わせがなくても、商品・サービスを手に入れることができるなど 利便性が高い一方で、必要以上に使いすぎる恐れを考慮して利用しなければ いけません。適切な金融商品・金融手段を選択できるように、商品の仕組みや 契約にあたっての基本姿勢を学びます。 | 通年(原則、平日) | 区内 | | お申込は、開催希望日の1か月前までをお願いします。 |

| メニュー番号 | タイトル | 会社名 | 担当部署(担当課) | 講師肩書き | 講師名 | 対象 | レベル | 内容 | 可能日時 | 場所 | 費用 | 備考 |
|--------|------------------------------|-----------------------|--------------|-------|-------------------|--------------------------------|-----|---|------------------------|----|----|---------------------------|
| 2650 | だまされない! 金融トラブル | SMBCコンシューマーファイナンス株式会社 | 新宿お客様サービスプラザ | | 新宿お客様サービスプラザ職員 | 中学生・高校生・専門学校生・大学生・地域の方々等/10人以上 | | <p>1 講座選択 プロローグを基本に、4つのテーマから受講したい講座を選択していただきます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・カード現金化 ・振り込み詐欺 ・インターネットトラブル ・カードトラブル <p>2 プログラム選択 講座ごとにクイズや確認テストなど、学習プログラムをご用意。</p> <p>本編:各講座の概要ごとにクイズや確認テストなど、学習プログラムを用意。</p> <p>手口:図解等で分かりやすくトラブル手口を説明します。</p> <p>クイズ:クイズで受講者全体の理解度を確認します。</p> <p>ワーク:受講者自身でトラブルの原因や対応策等について考えて頂きます。</p> <p>事例:実際に起こった事件やトラブル事例を確認し、身近な問題として捉えます。</p> <p>確認テスト:学習した内容を復習して、理解度をさらに深めます。</p> <p>3 PR内容</p> <p>複雑化した金融商品を逆手に取り、悪徳業者の手口は、日々巧妙化して、消費者の資産を狙っています。その備えとしては、金融取引を取り巻く環境や情報を確認することの習慣化が重要です。本セミナーでは、実際に起こっているトラブル事例、対策方法、および情報の確認方法を学びます。</p> | 通年(原則、平日) | 区内 | | お申込は、開催希望日の1か月前までをお願いします。 |
| 2660 | 家計管理のすすめ | SMBCコンシューマーファイナンス株式会社 | 新宿お客様サービスプラザ | | 新宿お客様サービスプラザ職員 | 中学生・高校生・専門学校生・大学生・地域の方々等/10人以上 | | <p>1 講座選択 8つのテーマから受講したい講座を選択していただきます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・家計とは・・・ ・家計管理の目的 ・ひとり暮らしにかかるお金 ・家計管理の基本 ・ライフデザイン ・生活予算立て ・支出の種類 ・給料明細の見方 <p>2 プログラム選択</p> <p>学習したいテーマに沿って各種学習プログラムをご用意。</p> <p>講義:家計の意味・家計管理の目的・家計管理の流れ・給料明細の見方</p> <p>ワーク:夢を描いてみよう・ひとり暮らしにかかるお金・ライフイベント表の作成・生活予算の計画・支出の費目分け</p> <p>データ:初任給と生活費・ライフイベントにかかる費用</p> <p>3 指導、講座内容PR</p> <p>夢や目標の実現のためには、まずライフプランニング(人生設計、資金計画)が必要です。また、日々の家計を管理するにあたっては、支出の目的や優先順位の明確化が大切です。ワークを通して、長期的なライフプランと、短期的な家計の管理を学びます。</p> | 通年(原則、平日) | 区内 | | お申込は、開催希望日の1か月前までをお願いします。 |
| 3000 | ソボミスクール～女の子と保護者のために! 小学生コース～ | 株式会社ワコール | 広報宣伝部 | | ソボミスクール運営事務局 今平倫子 | 小学4～6年生までの女の子 | 入門 | <p>1 あいさつ (5分)</p> <p>2 オトナと子どものからだはどう違うの? ディスカッション (10分)</p> <p>3 自分たちのからだはどう変化するの? (5分)</p> <p>4 ダイエットは必要なの? (3分)</p> <p>5 パストはどう変化するの? (5分)</p> <p>6 パストの変化に合わせた下着の選び方 (10分)</p> <p>7 ブラジャー当てゲーム (10分)</p> <p>8 サイズの測り方・下着サイズの選び方 (10分)</p> <p>9 ファッションアドバイス (2分)</p> | 通年(年末年始を除く) 午前10時～午後5時 | 区内 | 無料 | |

| メニュー番号 | タイトル | 会社名 | 担当部署(担当課) | 講師肩書き | 講師名 | 対象 | レベル | 内容 | 可能日時 | 場所 | 費用 | 備考 |
|--------|-----------------------------|----------------|-----------|-----------------------|-------------------|-----------------------|-----|--|------------------------|----|----|---|
| 3010 | ツボミスクール～女の子と保護者のために！保護者コース～ | 株式会社ワコール | 広報宣伝部 | | ツボミスクール運営事務局 今平倫子 | 小学1年生～中学2年生までの女の子の保護者 | 入門 | 1 あいさつ (10分) 2 親世代(25年前)と今の子ども達の体型の違い (10分) 3 オトナになるまでの体型の変化 (10分) 4 体型変化に伴う子ども達の不安や悩み (5分) 5 パストの成長と下着の選び方 (15分) 6 ヒップの成長と下着の選び方 (10分) | 通年(年末年始を除く) 午前10時～午後5時 | 区内 | 無料 | ・ワコール人間科学研究所のデータをもとにお話を進めていきます。・子どもコースもあわせてお申込みいただいた場合は、子どもコースでの子ども達の様子もお伝えします。 |
| 3020 | ツボミスクール～女の子と保護者のために！中学生コース～ | 株式会社ワコール | 広報宣伝部 | | ツボミスクール運営事務局 今平倫子 | 中学1・2年生の女の子 | 入門 | 1 あいさつ (5分) 2 成長期からただはどう変化するの？ (10分) 3 大人になるとどう変化するの？ (5分) 4 ダイエットは必要なの？ (5分) 5 パストはどう変化するの？ (5分) 6 パストの変化に合わせた下着の選び方 (10分) 7 サイズの測り方・下着サイズの選び方 (10分) 8 下着と洋服のTPO (10分) | 通年(年末年始を除く) 午前10時～午後5時 | 区内 | 無料 | |
| 3320 | おこづかい出前教室 | ジブラルタ生命保険㈱ | 東京第2支社 | | 東京第2支社 勝山 勝信 | 一般 | 入門 | 1 アイスブレイク あいさつ・ナンバーズゲーム(5分) 2 第一章 おこづかいは人生の習慣 なぜ「おこづかい」は大切か？(10分) 3 第二章 さあ始めましょう 家庭での「おこづかい」習慣化、具体的メリット(10分) 4 第三章 こんな時は？ 参加者間の情報交換(ディスカッションを発表)(20分) 5 第四章 親の行動は見られています 参加者自身の振り返り(家計管理、教育費等)(10分) 6 クロージング まとめ・アンケート記入、Q&A(20分) | 通年 | 区内 | | 学習者の希望により、講座の時間・内容を調整できます。 |
| 3330 | 相続セミナー「みんなの相続」 | ジブラルタ生命保険㈱ | 東京第2支社 | ジブラルタ生命認定セミナーインストラクター | 勝山 勝信 | 一般 | 入門 | 1 相続の現状(5分) 2 相続発生後のフロー(5分) 3 相続税について(15分) 4 遺産分割について(15分) 5 家系図から見る”もめる原因”(10分) 6 相続と生命保険(5分) 7 まとめ(5分) | 通年 | 区内 | | 学習者の希望により、講座の時間・内容を調整できます。 |
| 3350 | 3ステップマネープランセミナー | ジブラルタ生命保険㈱ | 東京第2支社 | ジブラルタ生命認定セミナーインストラクター | 勝山 勝信 | 一般 | 入門 | 1 あいさつ (5分) 2 プランを作る (リタイアメント後の計画・現状把握) (20分) 3 現状やこれからを知る (医療・介護・相続など) (20分) 4 解決するために行動 (3つの不安・ポイント・リスクの軽減) (20分) 5 まとめ アンケート記入、Q&A (10分) | 通年 | 区内 | | 学習者の希望により、講座の時間・内容を調整できます。 |
| 3500 | 生命保険の基礎知識 | (公財)生命保険文化センター | | | 生活情報室 講師 派遣担当 | 一般 | | 生命保険の種類や加入のしかた、また現在加入している生命保険を見直したり、理解したりするうえで必要な知識をやさしく解説します。 | 通年 | 区内 | | |
| 3510 | 医療保険と介護保険 | (公財)生命保険文化センター | | | 生活情報室 講師 派遣担当 | 一般 | | 公的医療保険・公的介護保険制度の概要から生命保険会社の扱っている民間の医療保険・介護保険まで、幅広く解説します。 | 通年 | 区内 | | |

| メニュー番号 | タイトル | 会社名 | 担当部署(担当課) | 講師肩書き | 講師名 | 対象 | レベル | 内容 | 可能日時 | 場所 | 費用 | 備考 |
|--------|--------------------------------|----------------------|--------------|-------------------------------------|-----------------------|--------------|--------------------------------|--|-----------------|-------------|------------------|--------------------------|
| 3530 | 子育て世代の生活設計と生命保険 | (公財)生命保険文化センター | | 生活情報室 講師派遣担当 | | 一般 | | もしもの時に家族を経済的に支えるための生活保障と生命保険について、初めて生命保険と向き合う方にもわかりやすく解説します(乳幼児から小学生のお子さんを持つ方を対象) | 通年 | 区内 | | |
| 3610 | くらしのなかのボランティア活動 | 足立区社会福祉協議会 | 基幹地域包括支援センター | 高橋 亮 | 担当者 基幹地域包括支援センター 川畑 彩 | 小学5年生以上 | | 1 ボランティア活動とは 2 ボランティア活動の4つのポイント 3 ボランティアのいろいろな活動 4 ボランティア活動に参加するにあたって 5 ボランティアセンターとは 6 質疑応答 | 通年 | 区内 | | |
| 4050 | カラーコーディネート・各種カラー・色彩 | カラー教室 Harmonia・ハルモニア | | AFT色彩検定1級・2級、UC級、UCアドバイザー、AFT認定色彩講師 | 長澤 陽子 | どなたでも | 入門～上級、その他(ご相談によりカリキュラムオーダー作成可) | 色の基本から、色の選び方、組み合わせ方まで、色を生活にすぐに活かせる方法をお伝えします。夏休み子ども向けや、対象に合わせて講座内容をご提案できます。 (講座例)季節を感じる日本の伝統色講座、快適に暮らすためのインテリアカラー講座、健康な生活をおくるための色と食講座など | 相談による | どこでも可能 | 応相談 | 日程、内容は事前に打ち合わせいたします。 |
| 4060 | 「誰もが使いやすい色使いを学ぶ」色のユニバーサルデザイン講座 | カラー教室 Harmonia・ハルモニア | | AFT色彩検定1級・2級、UC級、UCアドバイザー、AFT認定色彩講師 | 長澤 陽子 | 一般 | 入門 | 日本では男性20人に1人、女性500人に1人の割合で、特定の色の見分けが難しい方がいます。また、人は高齢になることで色の見え方も変わってきます。分かりやすいと思っつけてつけた色が、この方たちにとっては大変難解で、重要なお知らせや危険を知らせる案内を見落としてしまうこともあります。この講座では、様々な色の見え方があることを理解し、誰もが見やすく分かりやすい色使いの方法を学びます。 ※UCとは、色のユニバーサルデザインのことです。 | 相談による | どこでも可能 | 応相談 | 日程、内容は事前に打ち合わせいたします。 |
| 4371 | 子供から大人まで学ぶエンディングプラン | | | 看護師、エンディングノートプランナー、メンタルケア心理士 | 藤澤 一馬 | どなたでも | | 【講座時間：90～180分】 1 自己紹介 (10分) 2 近年求められるものしもの準備 (30分) 3 遺言書とエンディングノートの違い (30分) 4 エンディングノートプラン (60分) 5 ご家族と話をするための方法 (30分) 6 修了式 (10分) ※講義内容により変動あり ※依頼者との打ち合わせにて内容調整あり | 通年 | 区内 | | プロジェクター及びモニターをご準備いただけます。 |
| 4372 | 家族のための終活講座 | 未来設計サポート Medit | | 看護師、エンディングノートプランナー | 藤澤 一馬 | 高校生から高齢者 | 初心者から初級者 | 当講座は、とりわけ応急救命や病院での延命処置など、医療系の内容となっています。旦那さんが、お子さんが、おばあちゃんが、今のご時世になががあっても不思議ではありません。その場になった時ではすべてが遅い！何も無いうちから学ぶことが大事になります。 【内容】 終活とは 救命と延命の境 家族に起きたらどうする(事例) | 要相談(予定が空いていれば可) | 指定なし | 無料～500円/人 | 希望により修了証発行(500円/人) |
| 4379 | お金ってなに？～お金を稼ぐ、使う、貯めるの仕組み～ | 未来設計サポート Medit | | AFP、行政書士有資格者 | 藤澤 一馬 | 小学生～高校生及びご両親 | 初級～中級 | お金儲けと聞くと響きが悪く、ボランティアという響きが良く聞こえます。ですが、サービスを提供して対価をもらうことに違いはありません。私たちが無意識に感じる良い・悪いは、小さな頃から培った常識です。時代の変わりとともに、常識も変わっています。子どもの時から正しい「お金」の知識をつけ、豊かな生活をおくることができるようにしましょう。 ・お金ってなに？ ・お金を稼ぐ、使う、貯める ・お金の危ない話 | 全日(要相談) | 足立区全域含む近隣地域 | 0～1000円(資料、交通費等) | |

| メニュー番号 | タイトル | 会社名 | 担当部署(担当課) | 講師肩書き | 講師名 | 対象 | レベル | 内容 | 可能日時 | 場所 | 費用 | 備考 |
|--------|--|--------------------------|-----------|--------------------------------------|--------|--------------------|--------------------|---|--------------------------|------------|------------------------|-----------------------|
| 4790 | メンタルヘルスの向上 | かしこい心のメカニズム学協会・悟学(さとりがく) | | 中学、高校、教員免許(美術・工芸) | 美來 笙子 | どなたでも | 入門～中級 | 人の感情や意識、身体、言葉と心のメカニズムを知っていただき、様々な分野で活用していただけるよう、セミナーやワークショップ、講演をしています。特に心身の健康の向上や人間関係改善に活用していただくと効果的です。育児、教育、仕事、介護などにぜひお役立てください。 | 相談による | 相談による | 指導料10,000円/回、交通費実費 | |
| 4940 | 同和問題入門-歴史と現状- | 部落解放同盟東京都連合会足立支部 | | 支部長 | 長谷川三郎 | どなたでも結構です | 問いません | 2016年に「部落差別解消推進法」という法律が制定されました。部落差別とは何か。どのような歴史があり、現在どのような実態があるのか。いろいろな実例を挙げ、解説するとともに、差別問題を共に考えます。 | 特に問いませんが、事前に日時を調整してください。 | 足立区内 | 無料 | |
| 5000 | 日本百観音巡礼紀行への誘い | | | 西国三十三所礼所会 先達委員会「先達者資格」 | ブンセイ北上 | 一般成人 | 普通 | 「西国三十三所」「坂東三十三所」「秩父三十四所」日本百観音の旅を安心・安全・健康にめぐるプレゼンです。名所・旧跡からグルメまで楽しくご案内いたします。 | 随時(応相談) | 区内全域及び公民館等 | 受講料無料/教材費500円 | |
| 5070 | イクババ教室 | | | 看護師、認定ファミリー支援士 | 藤澤 一馬 | どなたでも | 初心者 | これからババになる方、すでに子育てをしている方、さらにイクババになってほしいママなど一人でも多くの方に知っていただきたい内容をお伝えしております。 ①名ばかりイクババにさようなら 育児の本質 ②子供と関わる以外の育児の仕方 ③子供の病気・怪我と対応法 お話しさせていただく対象に合わせて内容を変更するため、ご依頼時にご相談させていただきます。 *ご希望に応じ、終了証の発行を致します。 | 要相談 | 足立区 | 無料～100円 | |
| 5080 | 子育て世代で見直したい家計の固定費・流動費 | | | 看護師、FP | 藤澤 一馬 | どなたでも | 初心者 | ・家計の固定費・流動費 減らすのはどっち？ ・自分でできる家計のセルフ診断 ・お財布のひもの締め方、緩め方 子育て中は何かとお金がかかり、どうしても貯蓄ができない。家計には、減らすべきものと維持するものがあることをご存知ですか。家計において減らすべきポイント、維持すべきポイントを紹介。自宅でもできる簡単セルフチェック法も、合わせてご紹介いたします。 | 要相談 | 足立区 | 無料～100円 | |
| 5090 | 子育てババになるためのママサポート法 | | | 看護師、FP、認定ファミリーサポートセンター | 藤澤 一馬 | どなたでも | 初心者 | ・妊婦さんの体と症状の変化 ・ババができるママへのサポートとは ・イクメンは「真似事」本当の子育てババとは ババはママと違い、子どもが出てくるまでに受ける影響は断然に小さく、実感がわかりません。ですが刻々とママも子どもも準備をしており、ババは自ら動いていく必要があります。初めて目にする妊婦さんの変化や子どもの変化をしり、持ち上げられる「真似事育児」から「本当の子育て」ができるように学んでいきましょう。 | 要相談 | 足立区 | 無料～100円(体験内容によって設備費あり) | |
| 5200 | ・異常気象と暮らしの防災活動・天気がわかる必勝競馬・歴史を変えたあの日の天気 | (株)ウェザーマップ | | 気象予報士・防災士 | 斎藤 義雄 | 一般(大学生以上)、小中学生(入門) | 入門・初級・上級 | ・近年多発している異常気象や、それに対する防災を活動事例を含めて紹介 ・地球温暖化と日常生活との関係 ・歴史を変えた過去の天気を紹介 ・デマの伝わり方の実験(以上、一般・小中学生、入門～上級) ・天気現象が競馬に与える影響と当たり馬券の見つけ方(以上20歳以上、初級) | 通年9:00～21:00 | 区内 | | |
| 5240 | 健康保険と介護保険の活用 | | | ファイナンシャルプランナー(CFP)日本ファイナンシャルプランナーズ協会 | 今枝 修二 | 一般の方々 | 「わかり易く」が一番のポイントです。 | 平成2年6月～令和元年8月まで、10年間野村證券株式会社投資情報部において「株式市場の見通し」「為替の見通し」「新興国経済について」「ライフプラン」「健康保険と介護保険について」等様々なテーマでセミナー講師を務めてきました。 | 通年 9:00～17:00 | 足立区内 | 無料です | 日程、内容などは事前に打ち合わせをします。 |

| メニュー番号 | タイトル | 会社名 | 担当部署(担当課) | 講師肩書き | 講師名 | 対象 | レベル | 内容 | 可能日時 | 場所 | 費用 | 備考 |
|--------|-----------------------|-----|-----------|---|-------|----------------|------|--|---------------------|------|-------------------------------|--|
| 5300 | アロマ・ハーブクラフトづくり、キャリア支援 | | | 任意団体「ワークショップ NyamuNyamu」代表・JAAアロマインストラクター・NARD-JAPANアロマセラピーベシック講師・家庭科教員免許更新済・ハーブインストラクター・産業カウンセラー・キャリアコンサルタント | 笹川 絵美 | 4才以上の親子～シニア層まで | 初心者～ | 手作り大好きな方、ステキな香りでいやされたい方へ”手しごと”を通じて日常の楽しさと大切さを広げる活動をしています。《ワークショップの内容例》 ①アロマやハーブクラフト②衣食、インテリアや雑貨の手作り、手芸 ③ライフプランを考える④これからのキャリア(職業人)を考える他。 | 土、日、祝の日 中17:00まで | 23区内 | 材料費+交通費 (おおむね500～1,000円)/人 | 費用は参加人数による |
| 5330 | 人生100年時代のセカンドライフ・デザイン | | | ◇けんかつ(埼玉県県民活動総合センター)市民講師 ◇米国AchieveGlobal社(現ハーマンミラー社)マスタートレーナー認定 | 山口 一夫 | 50歳～概ね70歳 | | セカンドライフを充実して過ごすのに必要なことは、自分のファーストステージをしっかりと見つめ直すことです。自分史年表から得た示唆をベースに「第2の人生30年計画」の作成方法を指導させていただきます。 《講座や講演の概要》 1.今変わろうとしているセカンドライフを理解する(人生80年vs100年時代の違いより) 2.自分の半生を振り返り、これからの自分を考える方法とプロセスを理解する (自分史年表作成からの示唆) 3.セカンドライフに向けての誘い(健康/パートナー/仕事/遊び/学習/お金/介護/終活) 4.第2の人生30年計画の作り方を学ぶ ※令和元年より”彩のくにいきがい大学”にてセカンドライフ・デザイン講座担当 | 通年/都度相談 | 区内 | 約1000円/一人、 (人数によっては相談) | 講演(60～90分)、 講座(120分×2日 &120分×4日) |