

2019年度 東御市生涯学習出前講座

出前講座では、市民の皆さまが知りたい、聞きたい内容をメニュー表から選んでいただき、市の職員等を講師として講座を行います。

- *対象者 市内に在住・在勤・在学する10人以上で構成された団体やグループなど。
- *講座内容 メニュー表からお選びください（メニュー表にない場合はご相談ください）。
- *開催日時 平日 午前9時～午後9時（2時間以内）土・日曜日、祝日は閉講
- *開催場所 手配や準備は、出前を希望される団体やグループでお願いします（市内のみ自宅も可）。
- *申込方法 代表の方が、開催希望日の2週間前までに、社会教育・公民館係へ申込書をご提出ください。
- *その他
 - ・政治、宗教、営利を目的とした催し等は、出前をお断りする場合があります。
 - ・説明に関する質疑や意見交換はできますが、苦情・陳情・要望・命令等は受けられませんのでご理解をお願いします。
 - ・運動の講座では安全に配慮しますが、保険加入などは申請団体にて加入をお願いします。

No.	講座名	時間(分)	担当課	講座内容
1	みんなの選挙、明るい選挙	60	総務課	やさしい選挙制度 (政治団体からの依頼は不可)
2	防災について	60		災害への日頃からの備え
3	財政状況等について	60		市の財政状況等
4	東御市の総合計画と重点施策	60	企画 振興課	市の目指すべき将来像とその実現に向けた施策の取組内容
5	東御市の統計について	30		市の統計（人口、産業、福祉等）
6	地域での「話し合い」の進め方を学ぼう	90～120	地域づくり・移住定住支援室	地域での会議や話し合いを円滑に進めるための手法（ワークショップの方法等）を学ぶ
7	市民課窓口業務講座	60	市民課	戸籍、住民登録、印鑑登録の届出や証明書等の交付
8	国民健康保険の話	60		国民健康保険の制度と手続き
9	国民年金の話	60		国民年金の制度と手続き
10	後期高齢者医療制度の話	60		後期高齢者医療制度の概要と手続き
11	税金の話	60	税務課	地方税の種類やしき

No.	講座名	時間(分)	担当課	講座内容
12	生活環境の話	60	生活 環境課	身近な生活環境の問題と環境基本計画
13	クリーンリサイクルタウン東御市 ＜説明会編＞	60		(1)東御市のごみ出しルールとごみ・資源物の現況
14		60		(2)生ごみリサイクルシステムについて
15	クリーンリサイクルタウン東御市 ＜施設見学編＞	60～90		東御市のごみ処理等の施設見学
16	地球温暖化対策の話	40		地球温暖化の影響、家庭でできる取り組み、市役所の取り組み
17	男女共同参画のまちづくり	30～60	人権 同和 政策課	一人ひとりが輝く地域づくりをめざして
18	乳幼児のあそび講座	60	子育て 支援課	親子で楽しく遊べるあそびとおもちゃ作り
20	介護保険ってなあに？	60	福祉課	介護保険制度、高齢者福祉サービスについて説明、紹介
21	介護予防でいつまでもはつらつと	60		認知症予防、かんたんな体操など内容は相談に応じます
22	いざという時のために知って安心！ 成年後見制度	30～60		自分や家族の判断能力が低下した時に備える、成年後見制度の説明・相談。
23	災害時支えあい台帳登録制度	60～90		避難をする際に助けがいる人を、普段から地域で把握して支えあうための仕組みづくり
24	認知症サポーター養成講座	90		認知症を正しく理解し、関わりや見守り方を学びましょう（冊子代実費）
25	Action 健康づくりウォーキング講座	60～90	健康 保健課	ポールを使った歩き方、スロージョギング、インターバル速歩等健康づくりに効果的な歩き方について
26	Action からだ動かして、すっきり改善教室	60		生活習慣病を防ぐための筋力トレーニング、体操等の紹介
27	Check 自分の体、たしかめてガッテン	20～60		・体のしくみ、血液検査のデータの見方 ・生活習慣病を防ぐための生活習慣
28	Check 市のがん検診の受け方	20～60		市で実施しているがん検診の受け方について

No.	講座名	時間(分)	担当課	講座内容
29	Check こころの健康	60	健康 保健課	こころの病気とその予防法、対処法について
30	Eat 今日からはじまる減塩生活	20～60		高血圧を防ぐための食品選び、食べ方、調理方法等について
31	Eat・Action 糖を上げないコツ	20～60		血糖が気になる方の原因と対策について
32	Eat 健康に食べるってなあに？	20～60		・子どもから大人までバランスのとれた食事について ・コンビニ食、外食等での選び方について
33	おらほの地区の健康状況について	30～90		地区の健康状況の特徴について
34	乳幼児に多い病気とケガ	60	市民 病院	いざという時の応急処置
35	薬との上手なおつきあい	60		薬の飲み方・飲んだ後、薬はどうなる
36	糖尿病のお話し	30～60		認知症の正しい理解とケアについて
37	認知症のお話し	30～60		子どもや高齢者の誤飲事故と防止策
38	市民病院の目指す医療と方向	60		市民病院が置かれている現状と今後担う医療
39	生命の話	30～60		幼児～高校生を対象に生命の誕生のしくみ、命の大切さ
40	子どもに伝える命の大切さ	30～60		保育園、小中学校の保護者向けに命の大切さを伝える
41	ライフデザインセミナー ～あなたの未来を描いてみよう～	60		これから子
42	子育て・孫育て講座	60～120		
43	市の農業用水	40	農林課	農業用水について
44	市の農業	40		市の農業の現状と課題
45	湯の丸高原の四季	30	商工観光課	花を中心に紹介したビデオ上映
46	デマンド交通「とうみレッツ号」	60		「とうみレッツ号」の利用方法について
47	住宅が建設できる場所はどのようなところ？	30～60	建設課	住宅の建築に必要な土地の条件や申請手続きについて
48	潤いのある道づくり	30～60		地域の工夫を活かした道路
49	都市計画制度	60		都市計画の制度全般
50	生活に欠かせない上水道と下水道	120	上下 水道課	上下水道のはたらき、水の大切さ、水の循環等について（施設見学可）

No.	講座名	時間(分)	担当課	講座内容
51	人権教育講座	60	教育課	差別のない社会づくりをめざして、人権感覚を高める
52	青少年の健全育成 ～ネットリテラシー講座～	応相談		「スマホ・インターネットの悪影響から子どもたちを守るために」ネット社会の落とし穴(時間等詳細については応相談)
53	市の文化財と歴史・埋蔵文化財・アケボノゾウ化石	90～120		市内の文化財と歴史・埋蔵文化財と発掘された遺物・アケボノゾウ化石・高山植物等
54	生涯学習とは	20	生涯学習課	生涯学習や公民館活動で地域を活性化するためのきっかけ
55	おはなしサービス	30～60	図書館	紙芝居、パズルシアター、読み聞かせ
56	やさしい家庭介護	60	社会福祉協議会	寝たきり高齢者、認知性高齢者の介護方法
57	はじめようボランティア！ ～さあ、地域での活躍はどこから？～	60		ボランティアの基本的な知識 ボランティア活動事例などの紹介
58	地域の助け合い、支え合いの福祉活動	60		お互いさまの福祉づくりを考えます。
59	はじめよう、福祉マップで地域づくり	60		福祉マップの概要とつくり方
60	障がいがある方への理解と福祉体験	60		車イス・ガイドヘルプ・手話・点字・高齢者体験や障がいを持つ人の体験談
61	成年後見人制度ってなあに？	60～90		成年後見人制度や日常生活自立支援事業
62	エンディングノートを作ろう	60～90		エンディングノートの概要と書き方
63	福祉用具の選び方、扱い方を知ろう	60		車イス、介護ベッド等の選び方、扱い方

●申込み・問い合わせ先 生涯学習課 社会教育・公民館係（中央公民館2階）

電話 64-5885 ファックス 64-5610