

令和7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派遣します。

- * 対 象 市内在住、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）。
- * 申し込み 代表の方が、開催希望日の2週間前までに、担当課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。
 - ・運動を伴う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. 37 Action 健康づくりウォーキング講座」「No. 38 Action クアの道を歩こう」「No. 39 Action からだを動かしてすっきり改善教室」「No. 40 Action いつでも どこでも 誰でも『ラジオ体操で健康づくり』」はいずれか1講座を1団体に付き1回までとさせていただきます。

No.	講座名	時間(分)	担当課	内 容
1	みんなの選挙、明るい選挙	60	総務課 ☎64-5876	やさしい選挙制度（政治団体からの依頼は不可）
2	ハザードマップを活用しよう！	60		東御市避難所・災害ハザードマップの内容説明、災害危険箇所の確認
3	財政状況等について	60		市の財政状況等
4	東御市総合計画と地方創生について	60	企画振興課 ☎64-5806	総合計画の概要と地方創生の取り組みについて
5	SDGsの取り組みについて	30		SDGsの概要と市の取り組み等
6	空き家の現状と対策について	60		東御市の空き家の現状と空き家バンク等の取り組みについて
7	絵を見てお話ししよう！ ～対話鑑賞にチャレンジ～	60	文化・スポーツ 振興課 ☎71-0670	対話を用いた絵画鑑賞講座
8	おはなしサービス	30～60	図書館 ☎64-5886	紙芝居、パネルシアター、読み聞かせ
9	地域での「話し合い」の進め方を学ぼう	90～120	地域づくり 支援課 ☎75-5506	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
10	生涯学習とは	20		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
11	青少年の健全育成 ～メディアリテラシー講座～	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(時間等詳細は応相談)
12	国民健康保険の話	60	市民課 ☎75-8810	国民健康保険の制度と手続き
13	国民年金の話	60		国民年金の制度と手続き
14	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
15	税金の話	60	税務課 ☎64-5877	地方税の種類やしきみ
16	クリーンリサイクルタウン東御市	30	生活環境課 ☎63-6814	(1) 東御市のごみ出しルールとごみ・資源物の現況
17	《説明編》	30		(2) 生ごみリサイクルシステムについて
18	クリーンリサイクルタウン東御市 《施設見学編》	40		市の廃棄物処理施設の見学

No.	講座名	時間(分)	担当課	内 容
19	生活環境の話	30	生活環境課 ☎64-5896	身近な生活環境の問題と環境基本計画
20	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
21	地域猫活動の話	30		野良猫を減らしていくための地域猫活動の取り組み
22	高齢者の交通安全教室	30		交通事故防止、運転免許証の更新・自主返納について
23	ジェンダーってなあに？	30～60	人権司和政策課 ☎64-5902	男らしく、女らしくではなく、私らしく生きる地域づくりをめざして
24	人権ってなあに？	30～60		人権について分かりやすく説明します。 生活における様々な場面から考えてみましょう。
25	こども大綱と市こども計画	15～30	子ども家庭支援課 ☎71-0450	国と市のこどもと子育て支援施策の取り組み
26	子どもサポートセンターってなあに？	30		子どもサポートセンターの取り組み
27	こどもの権利ってなあに？	15～30		こどもの権利について、紙芝居などを使って子どもにもわかりやすく学びます。
28	発達障がいを知って笑顔で子育て	15～30		発達障がいの特徴や療育について、こどもとの適切な関わり方を学びます。
29	里親ってどんな人がなれるの？	15～30		里親制度や社会的養育について
30	医療と介護の出張相談	60	福祉課 ☎75-5090	医療・介護・福祉について、公民館へ出張して相談会を行います。
31	～知ろう「認知症」のこと～ 認知症サポーター養成講座	60～90		認知症は偏見が多くご本人やご家族はとても辛いことです。症状を正しく知り、支えるサポーターになりましょう。
32	健脚度測定（足腰しゃんしゃん教室）	90～120		日常生活に必要な「歩く」「またぐ」「昇って降りる」「つぎ足歩行」の測定と運動のアドバイスをします。
33	ずく出し教室 ～家から外へ出る習慣～	60		自分の力で外出することをできるだけ続けていくためのカラダづくりのコツや情報をお伝えします。希望する方はリハビリテーションの専門職に身体の状態などを相談出来ます。
34	「ずくさち体操」応援隊！	60		ずくさち体操を活用し、地域で定期的に集まる居場所づくりを応援します。
35	「しんたい」の体操教室	60		からだが軽くなるストレッチング・足腰を守る筋スト・ボッチャ・ポールウォーキングなど、ご希望に沿った介護予防向けの運動指導を行います。
36	老後について学ぶ学習会	60		老後の生活に必要な「住まい、医療、介護、障がい、認知症、予防、生活支援等」について学ぶ学習会です。
37	Action 健康づくりウォーキング講座	60～90	健康推進課 ☎64-8883	インターバルウォーキング、各種ポールウォーキング、スロージョギング等、健康づくりに効果的な歩き方について
38	Action クアの道を歩こう	60～120		自然の地形を利用して行われる、運動療法を元に考案された、個人の体力に合わせた運動リスクの少ないウォーキング。クアの道として認定を受けたコースを歩きます。
39	Action からだ動かして、すっきり改善教室	60		筋力トレーニング、ストレッチ、太極拳風リズム体操、ラクでよい姿勢のつくり方等生活習慣病予防のための運動教室
40	Action いつでも どこでも 誰でも『ラジオ体操で健康づくり』	60		NHK みんなの体操のお兄さんから、正しいラジオ体操の方法を学びます。第1・第2・みんなの体操、いずれかを選んでいただきます。
41	Check 健康な体を保つトリセツ	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 ・市で実施している健診、がん検診の受け方

No.	講座名	時間(分)	担当課	内 容
42	Check こころの健康	30	健康推進課 ☎64-8883	こころの病気とその予防法、対処法について
43	Eat 健康に食べるってなあに？	20～60		全ライフコースを対象とした食品の選び方、バランス食、減塩等、食生活全般。
44	Eat いつも食べている食品に 実はすごい効果が！	20～60		運動する方へおすすめ食品やフレイル予防になるおさかなの紹介など中高生向けからシニア世代など年齢に応じます。
45	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
46	知って得する正しい体の使い方	60	市民病院 ☎62-1711	正しい姿勢・動作・歩行についての解説と実技
47	ロコモがいつでもあなたを狙っている	60		ロコモ予防のための解説と実技
48	介護環境の整え方 ～介護環境コーディネートはこうでねえと～	60		介護環境（福祉用具・住宅改修など）についてのお話し
49	心臓と運動の話	60		心臓の疾患と運動についての解説
50	やってみよう！手の体操と折り紙ワークショップ	60		手の体操と折り紙のお話しと実技
51	元気に食べて元気におしゃべり！ ～オーラルフレイルを予防しましょう～	60		栄養摂取とコミュニケーションについてのお話しと実技
52	本当に知っていますか、吃音（きつおん）のこと ～安心してどまれる社会をこの地域から～	60		吃音（どもり）の正しい知識について
53	安心してお薬を使うために：高齢者向け	60		高齢者向けの正しいお薬の飲み方と注意点
54	大切な未来のために（薬物乱用防止・危険ドラッグ）：学生向け	60		身近に潜む薬物・危険ドラッグから身を守るために知っておきたいポイントを学生向けに話しします
55	MRI 検査で何がわかる？～CT 検査との違いや発見のできる疾患～	60		MRI 検査でわかること、CT 検査との違いについて
56	糖尿病の検査について～経験してみませんか、自己血糖測定～	60		国民病とも言われるほど罹患率の高い糖尿病。早い段階で予防・対応できるよう、まずは自分の血糖値を知ってみませんか？
57	心臓のお話～心不全の検査を知ろう～	60		超高齢社会で急増する心不全。早期発見・対応のために知っておきたい知識を学びます。
58	嚥下調整食とは？	60		嚥下調整食の定義、分類、調理のポイントについて
59	もしもの話をもっと身近に ～人生会議のススメ～（齋藤）	60～90	みまき温泉 診療所 ☎61-6002	最後まで自分らしく生きるためのヒント
60	住み慣れた地域で暮らし続けるための 「在宅医療」とは（齋藤）	30～60		在宅医療を安心して始められるために知っておきたいこと
61	生命の話	30～60	助産所 とうみ ☎62-0168	幼児から高校生を対象に生命の誕生のしくみ、命の大切さ
62	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
63	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		これから子どもを生み育てる世代の方を対象に、妊娠・出産を含めた正しい知識を学びこれからの人生を考える
64	子育て・孫育て講座	60～120		昔と今の子育ての違いを学ぶ
65	市の農業用水	40	農林課 ☎64-5894	農業用水について
66	市の防災重点農業用ため池	30		ため池ハザードマップについて
67	市の農業振興計画	40		市の農業振興計画について
68	農地の相続及び土地利用に係る諸手続き	60		農地の相続、利用権設定、転用等の諸手続きについて
69	デマンド交通「とうみレッツ号」	60	商工観光課 ☎64-5895	「とうみレッツ号」の利用方法について

No.	講座名	時間(分)	担当課	内 容
70	住宅が建設できる場所はどのようなところ？	30～60	建設課 ☎64-5882	住宅の建築に必要な土地の条件や申請手続きについて
71	都市計画制度	60		都市計画の制度全般
72	生活に欠かせない上水道と下水道	120	上下水道課 ☎64-5884	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)
73	やさしい家庭介護	応相談	社会福祉 協議会 ☎62-4455	寝たきり高齢者、認知性高齢者の介護方法
74	はじめようボランティア！ ～さあ、地域での活躍はどこから？～	20		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
75	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
76	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
77	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がある人の体験談
78	成年後見人制度を知ろう	60～90		成年後見人制度や日常生活自立支援事業
79	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
80	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
81	災害時支えあい台帳登録制度	60～90		災害発生時に避難所等への移動に際し、配慮が必要な方を 普段から地域で把握して支えあうための仕組みづくり

●問い合わせ先 地域づくり支援課 地域コミュニティ推進係 電話 75-5506