

## 令和8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 代表者が、開催希望日の2週間前までに、講座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。
  - ・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.38Action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団体につき年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<br>☎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<br>☎64-5806               | 総合計画の概要と地方創生の取り組みについて                               |
| 5   | 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                         |
| 6   | 絵を見てお話ししよう！<br>～対話鑑賞にチャレンジ～ | 60    | 文化・スポーツ<br>振興課<br>☎71-0670      | 対話を用いた絵画鑑賞講座  |
| 7   | おはなしサービス                    | 30～60 | 図書館<br>☎64-5886                 | 紙芝居、パネルシアター、読み聞かせ                                   |
| 8   | 青少年の健全育成<br>～メディアリテラシー講座～   | 応相談   | 地域づくり<br>支援課<br>☎75-5506        | 「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) |
| 9   | 分館活動を盛り上げよう                 | 60～90 |                                 | 分館活動の在り方や盛り上げ方について                                  |
| 10  | 子育てとしつけの話                   | 60～90 |                                 | 元教員の公民館長が子育ての悩みを取り上げて、わかりやすく解説します                   |
| 11  | 国民健康保険の話                    | 60    | 市民税務課<br>☎75-8810               | 国民健康保険の制度と手続き                                       |
| 12  | 国民年金の話                      | 60    |                                 | 国民年金の制度と手続き   |
| 13  | 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                                    |
| 14  | 税金の話                        | 60    | 市民税務課<br>☎64-5877               | 地方税の種類やしくみ  |
| 15  | クリーンリサイクルタウン東御市<br>〈説明編〉    | 30    | 生活環境課<br>(クリーンセンター)<br>☎63-6814 | (1) 東御市のごみ出しルールとごみ・資源物の現況                           |
| 16  |                             | 30    |                                 | (2) 生ごみリサイクルシステムについて                                |
| 17  | クリーンリサイクルタウン東御市<br>〈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   |
|-----|-------------------------------|--------|----------------------|--|
| 18  | 生活環境の話                        | 30     | 生活環境課<br>☎64-5896    | 身近な生活環境の問題と環境基本計画  |
| 19  | 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   |
| 20  | 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  |
| 21  | 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   |
| 22  | ジェンダーってなあに？                   | 30～60  | 人権同和政策課<br>☎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  |
| 23  | 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。<br>生活における様々な場面から考えてみましょう。                                 |
| 24  | こども大綱と市こども計画                  | 15～30  | 子ども家庭支援課<br>☎71-0450 | 国と市のこどもと子育て支援施策の取り組み   |
| 25  | 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   |
| 26  | 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こどもにもわかりやすく学びます。   |
| 27  | 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。   |
| 28  | 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   |
| 29  | 医療と介護の出張相談                    | 60     | 福祉課<br>☎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。   |
| 30  | ～知ろう「認知症」のこと～<br>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。<br>症状を正しく知り、支えるサポーターになりましょう。                     |
| 31  | 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。                            |
| 32  | ずく出し教室<br>～長引く痛みをラクにする工夫～     | 60     |                      | 長引く痛みとうまく付き合うために「痛みのしくみ」を知って日常生活をラクにする工夫をお伝えします。                             |
| 33  | 「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。   |
| 34  | 「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・足腰を守る筋トレ・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。                |
| 35  | 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。                            |
| 36  | 出張「どす来いクラブ」                   | 60     |                      | 通所型サービスBを運営するどす来いサポーターが、体操、脳トレ、レクリエーション等を出張開催します。                            |
| 37  | もしもの話をもっと身近に<br>～人生会議のすすめ～    | 60     |                      | もしものに備えて自分が受けたい医療やケアを話しておく「人生会議」についてお伝えします。                                  |
| 38  | 住み慣れた地域で暮らし続けるための「在宅医療」とは     | 60     |                      | 在宅医療について知り、人生の最終段階まで自分らしく暮らし続けるために必要なことを考えます。                                |
| 39  | Action 健康づくりウォーキング講座          | 60～90  | 健康推進課<br>☎64-8883    | 効率的で正しい歩き方、インターバル速歩、ポールウォーキング、スロージョギングなど歩く健康づくり講座                            |
| 40  | 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。 |

| No. | 講座名                                       | 時間(分) | 担当課               | 内容   |
|-----|---|-------|-------------------|--|
| 41  | Action からだ動かして、すっきり改善教室                   | 60    | 健康推進課<br>☎64-8883 | 奥からほぐれるストレッチング、筋力トレーニング、太極拳風リズム体操、ラクでよい姿勢のつくり方など、ご希望に沿った健康づくりに役立つ運動教室                                    |
| 42  | 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。   |
| 43  | 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<br>・生活習慣病を防ぐための生活習慣<br>・市で実施している健診、がん検診の受け方   |
| 44  | 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。   |
| 45  | 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。  |
| 46  | 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   |
| 47  | こころの上手な付き合い方                              | 30    |                   | うつ病などのこころの病気や、こころの健康を保つための生活、予防法について   |
| 48  | 将来のために知っておきたい、心と身体の健康～プレコンセプションケア～        | 60    |                   | 男女問わず、性や妊娠・健康に関して正しい知識を持ち、将来の健康やライフデザインについて一緒に考えます。(中高生～妊活世代まで、ご希望の内容についてご相談ください。)                       |
| 49  | 知って得する正しい体の使い方                            | 60    | 市民病院<br>☎62-1711  | 正しい姿勢・動作・歩行についての解説と実技  |
| 50  | フレイルは突然来ない 転ぶ前・折れる前・動けなくなる前に              | 60    |                   | 日常生活でできるフレイル予防のポイント  |
| 51  | 介護環境の整え方<br>～介護サービスを使って穏やかに暮らしましょう～       | 60    |                   | 要介護になっても穏やかに暮らし続けられるための、いざという時に役に立つお話  |
| 52  | 心臓と運動のお話                                  | 60    |                   | 運動と心臓の関係についてのお話と心臓に良い運動の体験   |
| 53  | 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実技<br>※人数10名とし、10名を超える場合は役員の方にお手伝いをお願いする場合があります。  |
| 54  | 元気に食べて、元気におしゃべり！<br>～オーラルフレイルを予防しよう～      | 60    |                   | お口のフレイル予防についてのお話しと実技   |
| 55  | 本当に知っていますか、吃音（きつおん）のこと～安心してども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  |
| 56  | 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  |
| 57  | 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お話しします   |
| 58  | 「病院のヒミツ兵器！？」MRIとCTをゆる～く解説します              | 60    |                   | MRI検査でわかること、CT検査との違いについて<br>※平日水曜日の午後2時からのみとなります。<br>※開催希望日の2か月前までに申込してください。<br>※勤務状況によりご希望に添えない場合があります。 |

| No. | 講座名                            | 時間(分)  | 担当課                 | 内容  |
|-----|--------------------------------|--------|---------------------|---|
| 59  | 血糖値が語るカラダの今<br>～体験！自己血糖測定～     | 60     | 市民病院<br>☎62-1711    | 国民病とも言われるほど罹患率の高い糖尿病。自分の血糖値を知り、早い段階で予防・対応しましょう。<br>※平日対応はできません。(土日祝日のみ) |
| 60  | 心臓のお話～心不全を知ろう～                 | 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。<br>※平日対応はできません。(土日祝日のみ)        |
| 61  | 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   |
| 62  | ロコモについて                        | 60     |                     | ロコモの理解と予防のための筋トレを体験   |
| 63  | 認知症と認知症予防について                  | 60     |                     | 認知症と予防について  |
| 64  | 感染と感染症対策について                   | 60     |                     | 各種感染症の説明と対策方法について   |
| 65  | 糖尿病の食事について                     | 60     |                     | 糖尿病の食事療法について  |
| 66  | リズム体操で転倒予防                     | 60     |                     | 歌に合わせて足踏み等の運動<br>※重介助の方には介助者が必要です                                       |
| 67  | 生命の話                           | 30～60  | 助産所とうみ<br>☎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  |
| 68  | 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  |
| 69  | ライフデザインセミナー<br>～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                      |
| 70  | 子育て・孫育て講座                      | 60～120 |                     | 昔と今の子育ての違いを学ぶ   |
| 71  | 市の農業用水                         | 40     | 農林課<br>☎64-5898     | 農業用水について  |
| 72  | 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  |
| 73  | 市の農業振興計画                       | 40     | 農林課<br>☎64-0535     | 市の農業振興計画について  |
| 74  | 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  |
| 75  | デマンド交通「とうみレッツ号」                | 60     | 商工観光課<br>☎64-5895   | 「とうみレッツ号」の利用方法について  |
| 76  | 住宅が建設できる場所はどうか<br>ところ？         | 30～60  | 建設課<br>☎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  |
| 77  | これからのまちづくり                     | 60     |                     | 都市計画マスタープラン及び立地適正化計画について  |
| 78  | 生活に欠かせない上水道と下水道                | 120    | 上下水道課<br>☎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)  |
| 79  | 地域のいきいきサロンで仲間づくり・健康づくり         | 45～60  | 社会福祉協議会<br>☎62-4455 | いきいきサロンは、参加者の心身、そして地域にとってどんな良いことがあるのか考えます                               |
| 80  | 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  |
| 81  | 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  |
| 82  | 知っていますか？介護保険の使い方               | 60     |                     | 「介護保険」を使うにはどうしたらいいの？利用方法やサービスの内容を紹介します。                                 |
| 83  | 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  |
| 84  | 介護予防体操・レクリエーション                | 60     |                     | 介護予防センター職員が頭と身体をおもいっきり使う楽しい介護予防レクリエーションを行います。                           |
| 85  | はじめよう、福祉マップで地域づくり              | 60     |                     | 福祉マップ・支えあいマップの概要とつくり方   |
| 86  | 災害時支えあい台帳づくり                   | 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                      |