

出 前 講 座 テ ー マ 一 覧 （令和7年4月1日現在）

番号	カテゴリー	テ ー マ	内 容	担 当
1	区政	中央区役所のご案内	区役所の主な仕事についてフロアごとに説明します。 庁舎内のご案内もいたします。	総 務
2		中央区の主な施策と方針	区役所が重点的に取り組む施策・事業を、わかりやすくお話します。	区 政 企 画
3	防災	自主防災のすすめ	南海トラフ巨大地震などの想定されている災害や、家庭・事業所・地域等における日頃からの備えについて、わかりやすくお話します。	市 民 協 働
4		マンション防災のすすめ	マンションにお住まいの方むけの日頃からの備え（各住戸での自助・マンション内での共助）等について、わかりやすくお話します。	市 民 協 働
5		避難生活に備えましょう（健康管理編）	災害時の避難生活における健康管理等、季節に応じてお話します。 例）新型コロナ、熱中症、衛生対策、メンタルヘルス等	地域保健活動
6	安全安心	犯罪にあわないための防犯教室	子どもの安全を守るための紙芝居やパワーポイントを用いた防犯教室及び高齢者を対象とした特殊詐欺被害やひったくりに遭わないための防犯教室です。また、学校園等の施設を対象とした不審者対応のための防犯教室もおこなっています。	市 民 協 働
7		交通事故にあわないための交通安全教室	園児、児童を対象とした基礎的な交通ルールから大人向けの交通ルールやマナーを学んでいただく交通安全教室です。	市 民 協 働
8	生涯学習	生涯学習はじめよう！ ～中央区の生涯学習情報の紹介～	あなたの暮らしと地域をイキイキと！生涯学習のはじめ方についてお伝えします。	市 民 活 動 支 援 ・ 教 育
9	国民健康保険	知っておこう！高額療養費のしくみ	入院など高額の出費が見込まれるときの軽減の手続きなどをお話します。	保 険
10	保健福祉	高齢者の福祉について	「いつまでも住み慣れた地域で暮らしたい。」そんな願いがかなえられるよう高齢者の福祉施策・福祉サービスなどについてお話します。	保 健 福 祉
11	介護保険	介護保険の利用方法について	介護保険のサービスの利用を考えておられる方やそのご家族の方などに制度のしくみと利用方法についてお話します。	介 護 保 険
12	食 育	からだにええよお～（栄養）	各年代にあわせた食育や生活習慣病予防の食生活等についてお話します。 （調理実習を希望される場合はご相談ください）	健 康 推 進
13	こころとからだの健康づくり	健康チャレンジ！ あなたの生活習慣を見直しませんか？	区民の方々を対象に、健康寿命を延ばすため「こころ」と「からだ」の健康づくりについてお話します。 （生活習慣病予防やストレス対処法など） ※ただし、通常産業保健スタッフが行うべき活動は対象外とします。	地域保健活動
14	介護予防	お住まいの地域で 百歳体操をはじめませんか？	高齢者の通いの場づくりや閉じこもり予防のために、「いきいき百歳体操（筋力体操）」「かみかみ百歳体操（お口の健康）」「しゃきしゃき百歳体操（認知機能の向上）」を地域で実施してみませんか？ それぞれの体操の効果や方法についてお話します。（体験可能）	地域保健活動
15	感染症予防	感染症について考えてみませんか？	結核やインフルエンザ、ノロウイルス、性感染症（HIV・梅毒・クラミジア等）各種感染症についての解説や予防対策等についてお話します。性感染症予防等、学校教育現場でもぜひご活用ください。	地域保健活動
16	食中毒予防	みんなで防ごう食中毒	家庭での食中毒対策や食品の衛生的な取扱いについてお話します。	生 活 環 境
17	害虫駆除	住まいの害虫対策	住まいに発生する衛生害虫の防除、対処方法についてお話します。	生 活 環 境
18	選 挙	小・中・高校生向け投票体験講座	授業の一環として、実際の選挙で使用される機材による模擬投票を行います。 （小・中・高校対象）	総 務