

出前講座 テーマ一覧 (令和8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します。	市民協働
5		災害時における健康管理について	災害時における健康管理について、季節に応じてお話しします。 例)感染症、熱中症、衛生対策、メンタルヘルス等	地域保健活動
6		個別避難計画を作成しましょう	災害発生時、避難所まで安全に移動することができるよう「個別避難計画」を作成して災害に備えます。 (※要介護、障がいがある方が対象となります。)	福祉
7	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
8		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
9	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
10	後期高齢者医療保険	教えて！後期高齢者医療制度	後期高齢者医療制度のしくみ・給付・保険料等についてわかりやすく説明します。	保険
11	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します。	福祉
12		中央区地域福祉ビジョンとは？	「中央区として、地域での福祉をどのように考え、どのように取り組んでいくか」、理念や目標、取組方針など、各テーマに沿ってわかりやすくお伝えします。	福祉
13	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します。	介護保険
14	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
15	こころと体の健康づくり	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、通常産業医が行うべき活動は対象外とします。	地域保健活動
16	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)」「しやしやし百歳体操(認知機能の向上)」を地域で実施していませんか？それぞれの体操の効果や方法についてお話しします。(体験可能)	地域保健活動
17	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
18	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します。	健康推進
19	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します。	健康推進
20	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