

出前講座メニュー

区役所編

番号	講座名	講座概要(内容)	時間	担当	
1	選挙のしくみについて	選挙のしくみ、制度のあらましを分かりやすく説明します。	30分	企画総務課	総務
2	新有権者向け投票啓発講座	将来の有権者(小・中・高校生)向けに投票に行くことの大切さ、投票の方法などを模擬投票をまじえて分かりやすく説明します。	60分		
3	防災講座	災害(地震や水害など)の基礎知識とその備え、そして自助、共助の大切さについてお話します。	30~60分	市民協働課	市民協働
4	フッピ隊のあんぜん教室	地域安全対策チームによる主に保育所・幼稚園児に対する身の回りの安全対策(不審者対応、横断歩道の渡り方など)についてお話します。	30分		
5	出生届から始まる暮らしの手続きについて	出生届から住所の異動、結婚の届けや戸籍のしくみなど、暮らしに必要な手続きについてお話します。	30分	窓口サービス課	住民登録 戸籍
6	国民健康保険のあらまし	国民健康保険のしくみや必要な届出・手続きについて説明します。	30分		保険年金
7	高額療養費について	入院などで高額な医療費が見込まれるときの手続きについて説明します。	30分		
8	高齢者の医療制度について	70歳以上の医療制度について、後期高齢者医療制度も含めて説明します。	30分		
9	障がい者に対する保健福祉サービスについて	身体・知的・精神障がい者に対する手帳の交付方法や各種支援サービスについて説明します。	30分	保健福祉課	地域福祉
10	高齢者に対する福祉サービスについて	高齢者を対象とした在宅福祉サービスについて説明します。	30分		介護保険・ 高齢者福祉
11	介護が必要となったとき	介護保険サービスを利用するための認定申請から始まる手続きの流れ等を説明します。	30分		
12	乳幼児の健康づくり	乳幼児の発達・発育や子育て(生活リズム、病気の予防、予防接種の受け方等)、母と子の健康づくりについてお話します。	30分		
13	食育講座	乳幼児から高齢者まで、各世代に応じたテーマでの食生活についてお話します。	30~60分		
14	健康寿命を延ばそう	骨・関節・筋肉・神経といった運動器が、肥満・痩せ・加齢・けが・運動不足によって痛みや筋力・骨量の低下をきたし、介護が必要となる危険性の高い状態をロコモティブシンドロームと呼ばれています。いつまでも健康でいるためにはどうしたらよいか、一緒に考えます。また、簡単な体力測定や「いきいき百歳体操」などを実施することも可能です。	30~60分		保健
15	感染症を防ごう	インフルエンザやノロウイルス、新型コロナウイルス、結核、HIVなど、私たちの身の回りには、たくさんの感染症があります。感染症の正しい知識と予防についてお話します。	30分		
16	こころの健康づくり	ストレス、うつなどの予防や、アルコールとの上手な付き合い方や睡眠など「こころの健康」についてお話します。	30~60分		
17	食中毒予防のおはなし	手洗い方法や調理する上でのポイントなど、食中毒を防ぐために気を付けるべきことについて、食品衛生監視員がお話します。	30~60分		