

東淀川区出前講座「まいど！東淀川こぶし隊」講座メニュー

令和8年4月更新

番号	講座名	内 容	時間	担当	実施状況
1	区役所ってどんなところ？	区役所の業務内容について、小学生を対象にお話しします	30分程度	企画総務課 総務	○
2	戸籍の届出や住民票・印鑑証明関係などの手続きについて	出生届、婚姻届、住所の変更など、暮らしに必要な手続きについてお話しします	20分程度	窓口サービス課 住民情報	○ (3.4月を除く)
3	マイナンバーカード取得の手続きについて	マイナンバーカードの取得手続き及び利活用（コンビニ取得利用）についてお話しします	30分程度		
4	国民健康保険のあらまし	大阪市の国民健康保険制度の目的やしきみ、必要な届出・手続き、高額療養費など保険の給付について説明します	30分程度	窓口サービス課 保険年金 (保険)	○
5	国民年金のあらまし	国民年金に加入するときの届出・手続き、保険料の免除申請など、制度の概要について説明します	30分程度		
6	後期高齢者医療制度のあらまし	後期高齢者医療制度の目的やしきみについて説明します	30分程度		
7	介護が必要になったら	介護保険制度の仕組みと利用の仕方についてお話しします	30分程度	保健福祉課 介護保険	○
8	人権を考える	本市では、一人ひとりの人権が尊重され、すべての人が自己実現をめざして、生きがいのある人生を創造できる、自由、平等で公正な社会を実現していくために、様々な取組を進めています。この講座では、大阪市がどんな取組をしているかわかりやすくお話しします	15～30分程度	地域課 地域	○
9	防犯・交通安全について	(1) 日常生活で意識する防犯対策や知っておきたい防犯情報についてお話しします	1時間程度	地域課 安全まちづくり	○
		(2) 自転車を利用する際の注意点などの交通ルール・マナーについてお話しします	1時間程度		
10	防災について	地震や風水害に対する備えや、いざという時の行動についてお話しします	30～60分程度		
11	食生活を見直しませんか？	(1) 生活習慣病予防のための食生活についてお話しします	各1時間程度	保健福祉課 保健子育て	○
		(2) お年寄りのための食生活についてお話しします			
		(3) 子どもの食生活についてお話しします			
		(4) バランスのよい食事についてお話しします			
12	食中毒の予防について	食中毒の種類とその予防法についてお話しします	45分程度	保健福祉課 生活環境	○
13	生活習慣病予防について	メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）など生活習慣病の予防についてお話しします	30分程度	保健福祉課 健康相談	○
14	がん予防について	胃がん・乳がん・子宮がん・肺がん等の早期発見、早期治療についてお話しします	30分程度		
15	感染症予防について	結核や流行している感染症の予防などについてお話しします	30分程度		
16	高齢者の健康について	健康でいきいきと暮らしていくための日常生活の注意についてお話しします（介護予防・認知症予防など）	30分程度		
17	こころの健康について	ストレスとの上手な付き合い方やこころの健康づくりについてお話しします	30分程度		
18	熱中症予防について	熱中症予防の具体的な方法についてお話しします	30分程度		
19	子育て支援室ってどんなところ	0歳から18歳までの子育て相談ができることや虐待防止についてのお話しします	30分程度	保健福祉課 保健子育て	○