講座メニュー

令和6年9月１日現在

講　　座　　名	内　　容	時間（分）	担　　当
選挙出前講義	学校や専門学校等を対象に、選挙のルールや投票の仕方を中心に、未来の有権者を育てる講座。	40～	総務課
交通安全・防犯教室	地域での犯罪(子供に対する犯罪・ひったくり犯罪・交通安全・特殊詐欺など)情報を紹介し、対策等を参加者とともに考えていきます。	20～60	安全安心まちづくり課
防災教室	さまざまな災害から身を守るため、ご近所の皆さんと一緒に防災意識を高めましょう。	30～60	
在宅避難普及啓発講座 ～おうちで　ひなん～	もしものときに自宅が安全であれば避難所に行かなくても大丈夫！ 発災時、自宅で過ごすためにはどうしたらいいかお話します。	60	
食生活について	健康にすごすための食生活・生活習慣病予防の食生活について、離乳食・こどもの食事についてお話しします。	30～60	保健福祉課
食中毒予防について	家庭でできる食中毒の予防についてお話しします。		
子育て支援について	地域の子育て支援情報や子育て支援室の取り組みをお話しします。		
あなたの感染対策 大丈夫？！	ノロやロタウイルス、インフルエンザに新型コロナ、結核はそれぞれ感染対策が異なります。正しい手洗いや咳エチケット、換気に消毒などの方法を感染症にあわせてお話しします。	45～60	
ある日、突然がんになる… がんサバイバーに 聞いてみよう	乳がん･胃がんの経験者が、がんの診断から家族への告知、治療、現在の生活についてユーモアたっぷりに、併せて保健師が正しい健康情報をお話しします。「がん」を本当に知ることであなたの未来が変わるかもしれません。	45～60	
あなたもチャレンジ！ 大人の体力測定	血管年齢、握力、足趾力、骨折リスクなど、ご希望のメニューで測定を行い、保健師が測定の内容に応じた健康に関するお話をします。	45～60 人数による	
え⁉どうしよう‼ 生理がこない‼	望まない妊娠を避けるため、正しい避妊方法、妊娠と体と心の健康、性感染症等について、生徒・学生向け、保護者や関係者向けなど、対象に合わせて保健師がお話しします。	45～60	
「知っておきたい！アルコールと健康の関係」 ～やってみよう！アルコールパッチテスト～	アルコールパッチテストでアルコールに弱い体質なのかチェック。併せて保健師がアルコール、たばこ、薬物などに関するお話をします。内容は応相談。	45～60	

※この事業は、区民の皆さんに市政・区政の各種事業への理解を深めていただくものですので、要望や苦情のお申し込みはご遠慮ください。