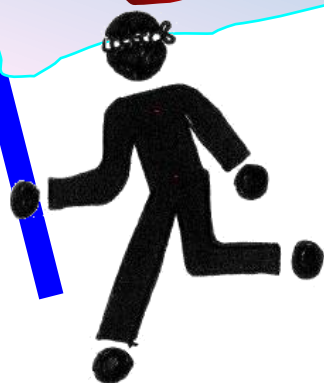


城東区役所 出前講座

あ~らよ♪

出前一方



__ 区民の皆さんの暮らしに関わる身近な問題について、もっと知りたいことはありませんか？ __

__ 城東区役所では、職員が直接皆さんの所に伺い、市政・区政に関してわかりやすく説明、解説する「職員出前講座」を実施しています。地域での学習会や学校、事業所での研修会などに__
__ ご利用ください。 __

講座メニューは31 講座をご用意しております。

- 開催時間は、平日の午前10時から午後8時までの2時間以内です。
- 申し込みは、10人以上の団体で、城東区内の場所をご用意ください。
- ご希望の講座を指定して、講座希望日の10日前までに区役所にお申し込みください。

(注)講師や担当課の業務の都合により、日時の調整をさせていただくことやご希望に添えない場合がありますので、ご了承ください。

お願い

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、要望や苦情のみのお申し込みはご遠慮ください。

— お申し込み・お問い合わせは 城東区役所総務課 Tel6930-9625 —

出前講座 あ～らよ♪「出前 一庁」 お品書き

番号	講座名	内容	時間	担当
101	選挙ってなに？	選挙制度やしくみについて模擬投票も体験いただきながら説明します。（小学生から高校生向け）	50 分	総務課
102	運営方針ってなに？	城東区運営方針とは、全市的な方針を踏まえ、区における「施策の選択と集中」の全体像を示す方針として毎年度策定しており、区の目標・使命、課題やその解決のための戦略と具体的取組を示したものです。 区民の皆さんに区政への関心や理解を深めていただくため、わかりやすくお話しします。	20 分	
201	災害への備えを考える	巨大地震や大雨などが危惧される中、身を守るためには日ごろからの備えが大切です。 自助・共助による自主防災対策に取り組みましょう。	60 分	市民協働課（防災）
202	マンション防災 在宅避難のススメ	マンションにお住まいの方に向けた防災の基本知識や、在宅避難するにあたっての注意点についてわかりやすくご説明します。災害が起きたときの、避難の考え方、災害被害を抑えるためにどのような対策が必要か考えていきましょう	60 分	

番号	講座名	内容	時間	担当
203	花と緑のまちづくり推進事業 ってなに？	自分たちのまちを、花と緑のあふれる まちにするため、種から花を育て、ま ちかどに植え付けを行う「種から育て る地域の花づくり支援事業」について ご紹介します。	20 分	市民協働課（市民活動支援）
204	「アイラブ城北川プロジェクト」っ てなに？	城北川一帯が「城東区が誇るランドマー ク」「いつでも自由に憩い・集い・楽し いと感じる親水エリア」となり、地域住 民同士のコミュニケーションの輪がい っそう広がるようにと、区民の皆さんが 策定された「アイラブ城北川プロジェク ト（城北川アメニティゾーン化計画）」 の取組みをご紹介します	20 分	
205	人権問題について考える	子どもの人権・高齢者問題・同和問題な ど、ビデオを見ながら人権問題について 考えましょう。	20～ 60 分	
206	城東区を音楽文化あふれるまち に	「城東区吹奏楽フェスティバル（区内 中学校・高等学校 吹奏楽部による演 奏）」、区民グループによる「JOTO 合唱祭」や「JOTO 区ラシック」な ど、城東区で取り組んでいる、音楽文 化あふれるまちづくりをご紹介します。	20 分	
207	生涯学習ってなに？	「学ぶ」ということを通じて能力の向上 をめざすとともに、楽しい人間関係や豊 かな生活を構築するために、生涯学習を 始めましょう。城東区ではいつでも、ど こでも、だれもが学ぶことができる環境 整備を推進しています。（生涯学習の概 要、各ルールの紹介、各種情報提供など）	20 分	市民協働課（市民活動支援）
208	地域活動協議会とは？	平成25年12月より、区内全域で発足 した「地域活動協議会」について、ご説 明します。	20 分	市民協働課 （地域連携）

番号	講座名	内容	時間	担当
301	戸籍の届出や住民票・印鑑証明関係など“暮らしの手続き”について	子どもが生まれたときには出生届、結婚するときは婚姻届、引越しするときは住所の変更届、印鑑証明が必要なときは印鑑登録が必要です。 そんな暮らしに密着した手続きなどをお話します。	30 分	窓口サービス課 (住民情報)
401	高齢者が病気になったとき	高齢者（70歳まで、70～74歳、75歳以上）の国民健康保険、後期高齢者医療制度について説明します。	30 分	窓口サービス課 (保険年金)
402	国民健康保険のあらまし	医療保険制度の中の国民健康保険とそのあらましについて説明します。	30 分	
403	後期高齢者医療制度とは？	後期高齢者医療の内容を説明します。	30 分	
501	子どもの食生活	子どもの心身両面にわたる健やかな成長にむけての食生活のポイントについてお話しします。	30 分	保健福祉課 (保健)
502	健康に過ごすための食生活	生活習慣病の予防、食・栄養についてお話しします。	30 分	
503	高齢者の食生活	元気に長生きできる食生活のポイントについてお話しします。	30 分	
504	メタボリックシンドロームとその予防	メタボリックシンドロームはなぜ悪いか、また予防についてお話しします。	30 分	
505	糖尿病について	糖尿病とは？一般的な内容から合併症についてお話しします。	45 分	

番号	講座名	内容	時間	担当
601	いきいき・かみかみ・しゃきしゃき百歳体操 って何？ ～みんなのできる介護予防～	「いきいき百歳体操」は、手・足首におもりをかけて座って行う筋力運動です。 「かみかみ百歳体操」は、飲み込む、食べる力をつける運動です。 「しゃきしゃき百歳体操」は、脳を活性化させる体操です。 週に1～2回実施をすることで効果があります。 参加者の声からも大好評です。一度、体験してみませんか。	90 分	保健福祉課（保健活動） （注）講座により法律で産業医の設置が義務づけられている事業所は対象となりません。
602	COPD （慢性閉塞性肺疾患） ってご存知ですか？	COPDになっても初期には自覚症状がありません。そのため気がつかないまま症状が悪化し息切れにより生活に支障が出てことがあります。早期発見のためにCOPDについて、学んでみませんか？「COPDの危険度をはかるチェックリスト」を実施しています。ぜひやってみましょう！	60 分	
603	あなたの体力年齢は実年齢より若い!? ～やってみよう！体力測定～	「体力」は人間が健康で生活していくためには必要なもの。車や交通機関の発達により歩く時間や活動量が以前より減っていませんか？ 自分の体力がどのくらいか実際に測定し、今後の健康維持に役立ててみませんか。	90 分	
604	受けよう健診！ 健康づくりの第1歩	健診は自分の健康を知るはじめの第1歩です。 「特定健診・特定保健指導って何？」「がん検診で何がわかるの？」など健診についてわかりやすくお話しします。	60 分	
605	こころの健康づくり	こころの健康は、毎日をいきいきと過ごすための基本です。さあ、こころの健康づくりを始めてみませんか？ ストレスやうつ、物忘れなどのこころの問題やその予防、つきあい方についてわかりやすくお話しします。	60 分	

番号	講座名	内容	時間	担当
606	手洗いでバイ菌バイバイ！ ～親子で出来る感染予防～	インフルエンザ・ノロウイルス感染症をはじめ感染症予防のため、手洗いを見直しませんか？親子で出来る効果的な手洗いについてお話しします。	30 分	保健福祉課 (保健活動)
607	認知症を予防するためには	年をとると物忘れが多くなりますが、年齢相応の物忘れと、認知症による物忘れは内容が違います。認知症を予防するためにはどのような生活をしたらよいのか？脳をどのように活性化させたらよいのか？など、一緒に楽しく学んでみませんか？	60 分	
608	食中毒の予防について	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。	30 分	保健福祉課 (生活環境)
609	ねずみ・害虫対策について	ねずみやゴキブリ・ダニ等に関して家庭での防除方法をお話しします。	30 分	
701	親子で楽しく遊ぼう！	遊びを通して、親子のふれあいを深めます。・親子で一緒に遊んでももらいます(主に低年齢の子供(0～3歳)と親向け)。	30 分	保健福祉課 (子育て教育)
702	学校選択制とは？	城東区では、平成 27 年 4 月入学から市立の小中学校での学校選択制を実施しています。 学校選択制はどのような制度なのか？どのようにして学校を選択するのか？その基本的な考え方について説明します。	20 分	
703	こんな時に使える介護保険	・介護が必要になった時、介護保険を使って自分らしく暮らしましょう。 ・介護予防って、どんなサービス？ ・介護保険料の納付とサービスご利用の関係。	60 分	保健福祉課 (介護保険)