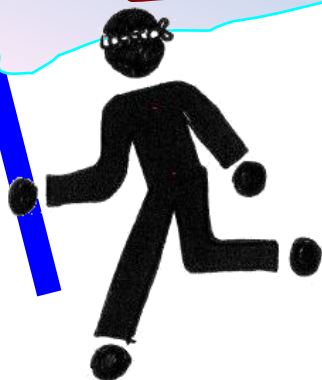


あ~らよ♪

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 26 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。

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、各ルームの紹介、各種情報提供など）	20分	
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	

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ます。	30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。体操の内容や効果についてお話します。一度、体験してみませんか。	60分	保健福祉課（保健活動）（注） 務づけられている事業所は対象となりません。 講座により法律で産業医の設置が義務づけられていない事業所は対象となりません。
602	生活習慣病予防について	生活習慣病の予防についてお話します。	30～60分	
603	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ます。	60分	

番号	講座名	内容	時間	担当
604	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)
605	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	
606	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)
607	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	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)