

大正区役所【出前講座】メニュー

番号	テーマ	内 容	所要時間	担当
1	区役所ってどんなところ？	区役所の組織機構や各窓口の担当業務、役割等について説明します	30分程度	総務課
2	広報紙ができるまで ～大正区の魅力発信！～	大正区の魅力や、SNS（Instagram・Xなど）を利用した情報発信について、また、区広報紙ができるまでの工夫や取材、その過程などについてお話します。	30分程度	
3	SDGsってなんだったかな？	テレビや新聞などでよく見聞きするSDGs。そもそも一体どういうことなのでしょう。また、日々の生活の中でどのような取り組みができるかなどを分かりやすくお話します。	30分程度	
4	あなたの一票が未来を変える！ 【小・中・高校生対象】	授業の一環として、政治や選挙に対する関心を高めることを目的に、選挙の話や模擬投票等を行います	45分程度	
5	地域防災 ～津波に備えて～	地震や風水害の基礎知識や大正区の被害想定、日頃の備えの必要性などについて説明します	30分程度	地域協働課
6	ツージ隊の交通安全教室	幼児・小学校低学年を対象に、道路上の危険や道路状況に応じた安全な歩き方を説明します	30分程度	
7	ツージ隊の防犯教室 ～みんなで守ろう「5つの約束」～	幼児・小学校低学年を対象に、危険な目に遭わないための「5つの約束」を説明します	30分程度	
8	戸籍のお話 ～戸籍は住民票とは違うもの～	戸籍制度の仕組みや戸籍の見方をわかりやすく説明します	30分程度	窓口サービス課
9	住民票や印鑑証明のいろは ～住民基本台帳制度のしくみ～	住民票や印鑑証明など、住民基本台帳制度のしくみについて説明します	30分程度	
10	知ってて便利！ マイナンバーカード活用術	暮らしに役立つ、マイナンバーカードの活用術を伝授します	30分程度	
11	そうだったの？！ 高齢者医療制度のしくみ	70歳から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分程度	
12	え？こんなことも？！国民健康保険の活用術	国民健康保険加入者の皆さんが利用できる各種内容について説明します	30分程度	
13	教えますっ！国民年金のこと	国民年金の加入の手続きや保険料の免除、納付猶予制度などについて説明します	30分程度	
14	はじめませんか♪生涯学習	「いつでも、どこでも、だれでも」思いついた時が学び時。生涯学習の魅力についてお話します	30分程度	
15	未来を担うこどものために！こどもの学習サポート	こどもたちの学習をサポートするために、区役所と学校が協力しながら取り組んでいる施策についてお話します	30分程度	
16	家庭ではぐもう！こどもの生きる力	早寝・早起き・朝ごはんといった規則正しい生活リズムの大切さについて、お話します	30分程度	
17	地域で見守り、こどもを支えよう！	重大な児童虐待ゼロをめざしての大正区の取り組みについて、お話します	30分程度	

18	知っておきたい「結核」のこと	結核は過去の病気ではありません。結核について、予防・治療を含めてお話しします	30分程度	保 健 福 祉 課
19	吸う人も吸わない人も知ってほしい「たばこ」と健康	たばこの健康への影響や吸うことへの周囲への影響、禁煙によって得られるメリットについて保健師がお話します。	30～60分	
20	ずっと元気でいたいから特定健診に行かなくちゃセミナー	健康づくりの初めの1歩！年に1度、自分の健康状態を知ることから始めましょう。特定健診の内容、受け方について保健師がお話します。	30～60分	
21	知って得するがん検診のススメ	がん検診ってどんなことするの？どうやって申し込むの？がん検診に関する気になることを保健師が、わかりやすくお話しします。	30～60分	
22	めざせ！元気な高齢者いきいき百歳体操を体験してみよう	生活に必要な筋力をきたえる簡単・安全な体操です。続けることで筋力やバランス能力に効果があります。まずは百歳体操を体験してみませんか。	30～60分	
23	知って実践！自分でできるストレスケア	ストレスとどう付き合うかを保健師がわかりやすくお話しします	30～60分	
24	カラダを守るお酒との上手なつきあい方	お酒を飲む事のメリット、デメリットを確認し、これからも健康に暮らしていくためのお酒との上手な付き合い方を保健師がお話します。	30～60分	
25	健康チャレンジ！食生活、生活習慣を見直そう！	健康づくり・生活習慣病予防のための栄養、食生活をテーマに栄養士がお話しします	30～60分	
26	おいしく、楽しく、すこやかに！食育講座	乳幼児～高校生、妊婦、子育て中の方等を対象に、食育をテーマに栄養士がお話します。	30～60分	
27	知ろう！防ごう！食中毒	最近の食中毒の発生状況や家庭でできる食中毒予防について食品衛生監視員がお話しします	30～60分	保 健 福 祉 課
28	知ってますか？介護保険制度のこと	介護保険制度の概要と手続きの方法や保険料などについて説明します	60～90分	

※ 所要時間はおおよその目安です。