

お知らせ

認知症になっても安心して暮らせるまちづくり ～認知症サポーター養成講座～	地域包括支援課	☎65-7841	60～90分
認知症の人が安心して暮らせるまちにするために、長浜市認知症キャラバンメイトが認知症サポーターを養成する講座を行います。受講いただいた人は認知症サポーターとなり、その証として「認知症の方のためにお手伝いします」というメッセージのある「オレンジリング」とテキストをお渡しします。			
認知症を正しく理解して予防しましょう	地域包括支援課	☎65-7841	60～90分
認知症は予防や進行を遅らせることが可能な場合がある病気です。認知症を正しく理解して、予防する方法を学びます。			
介護予防～お口の元気はからだの元気　口からはじまる介護予防～	地域包括支援課	☎65-7841	60～90分
高齢期を有意義に過ごすためには、おいしく食べ、楽しく話し、大いに笑うことが大切です。口の元気はからだの元気につながることから、口腔機能を見直し、口の清掃や口腔体操の重要性について歯科衛生士から学びます。			
介護予防　～食べ方の工夫で今日からいきいきと～	地域包括支援課	☎65-7841	60～90分
低栄養状態になると、筋力が低下し、転倒や骨折を起こしやすくなるだけでなく、日常生活動作が徐々に低下し、やがては介護状態を引き起こします。高齢期をいきいきと過ごせるための食生活について管理栄養士から学びます。			
介護予防　～転ばないからだづくりのために～	地域包括支援課	☎65-7841	60～90分
下肢筋力向上体操「ながはまぎゃんせ体操」を普段の生活の中で実践できるように介護予防運動サポーターとともに実践を交えて紹介します。			
介護予防　～自分の体の能力を知ろう～	地域包括支援課	☎65-7841	60～90分
自分の体の能力を知ることは介護予防の第一歩です。筋力・柔軟性・バランス能力などの測定をします。			
あなたの気づき・勇気が「子ども虐待防止」につながります	子育て支援課	☎65-6544	30～60分
子ども虐待とはどのような行為なのか。子どもへの虐待の影響・虐待に気づくためのポイントなどをわかりやすく説明します。			



教育

絵本の読み聞かせってなあに？	教育指導課 図書館	☎63-2122	60～120分
学校や家庭で、盛んに行われている読み聞かせ。実際にやってみたいけれど、どうすれば？絵本の選び方や、対象にあわせた読み聞かせの仕方などをわかりやすく紹介します。			



文化・歴史

歴史文化に関する講座	長浜城歴史博物館	☎63-4611	30～90分
長浜城歴史博物館では、学芸員が湖北地域の自治会やサークル活動などの会場に出張し、歴史にまつわる講座を開催します。「戦国武将に関する話を聞きたい」や「地元の歴史について深く知ってみたい」など、市民の皆さんの歴史文化に関するあらゆる要望に出来る限りお答えします。			
歴史体験講座	教育総務課 文化財保護センター	☎64-0395	30～90分
次の体験講座を出前します　1.勾玉を作ろう～古代の装身具～蠟石を削って勾玉を作ります。古代の技術を体験し、製作する感動が得られます。サンドペーパーで作るので安全です。(材料費300円～500円)　2.火おこしをしよう　古代の人々がどのようにして火を起こしていたかを体験できます。また、火の大切さについても学びます。　3.縄文時代の模様を描こう　縄文土器の文様を紙粘土に描きます。(材料費100円)			
長浜の歴史を学ぶ	教育総務課 文化財保護センター	☎64-0395	60～90分（講座） 120～240分（現地研修）
《講座》1. 長浜市の古代を学ぶ（縄文時代から奈良時代までの歴史を遺跡を中心に学びます）　2.戦国時代の長浜（戦国時代の長浜をわかりやすく説明します） 3.長浜の遺跡を知る（葛籠尾崎湖底遺跡、史跡古保利古墳群などの遺跡を解説します）　4.湖北の仏像（仏像の見方や市内にある仏像のお話です）　5.戦国大名浅井氏と小谷城（浅井亮政、久政、長政の三代の生涯から湖北の戦国時代を考えます）　《現地研修》1.小谷城跡探訪　浅井氏三代が築いた日本屈指の山城跡を探訪します。探訪のコースがいくつかあります。　2. 長浜市の歴史的な建造物　長浜市が修復を手がけた歴史的な建造物を現地で解説します。			



国際交流

ブラジルからこんにちは！～異文化を学びましょう～	市民自治振興課	☎65-8711	60分
異文化を理解するとはどういうことか、異文化コミュニケーションで大事なことは何か、などについてブラジル国籍の国際交流員が自身の体験を交えながらお話します。またブラジルの生活習慣や伝統、文化について紹介します。			
日本へようこそ～日本での暮らしについて学びましょう～	市民自治振興課	☎65-8711	30～60分
南米出身の外国籍市民向けに、日本の生活習慣や文化、自治会という組織について、ブラジル国籍の国際交流員が説明します。外国籍市民が多く住む自治会からもぜひお問合せください。			



産業

バイオをつかった産業おこし	商工振興課 (長浜市バイオビジネスセンター)	☎62-4810	60分
バイオテクノロジーとは、生物の持つさまざまな働きを上手に利用し、私たち人間の生活や環境保全に役立たせようという技術です。最近、遺伝子組み換え技術やクローン技術などの先端技術が話題になっていますが、醤油、みそ、ヨーグルト、鮎寿司など昔からつくられている発酵技術や植物の品種改良技術も実は身近なバイオテクノロジーなのです。長浜バイオインキュベーションセンターに入居されている企業の事業紹介をはじめ、本市が進めている、地域農林水産物とバイオテクノロジーを活用して新たな長浜ブランドをつくる「長浜アグリバイオプロジェクト」の紹介などをします。			



健康

子育てワンポイントアドバイス	健康推進課	☎65-7779	90分
子どものほめ方・しかり方や、子どもによくある病気・けが・生活の中に潜む事故の危険および対応の仕方についてお話します。			
ぽっこりお腹に要注意！！～メタボリックシンドロームを予防しよう～	健康推進課	☎65-7779	60～90分
メタボリックシンドロームとその予防方法について食事と運動の観点からお話します。			

ちょっと遠いようで、実は身近な「がん」のお話	健康推進課	☎65-7779	60～90分
日本では、男性の2人に1人、女性の3人に1人が「がん」にかかる時代になりました。ちょっと遠いようで、実は身近な「がん」のお話、皆さんで聞いてみませんか。			
ご存知ですか？子宮頸がんのこと	健康推進課	☎65-7779	30分
子宮頸がん検診と予防ワクチンについてお話します。			

感染症から身を守ろう～予防は正しい手洗いから～	健康推進課	☎65-7779	60分
インフルエンザやノロウイルスなどの感染症予防についてお話します。特に予防の基本である正しい手洗いについて実演も行います。			

お元気ですか？あなたのこころ	健康推進課	☎65-7779	60分
こころもからだと同じように、健康が損なわれ、いろいろな症状やサインが現れてきます。あなたとあなたの大切な人のサインに気づき、こころを元気にするためのヒントをお伝えします。			
高齢期の生活習慣病予防～血圧と上手につきあおう～	健康推進課	☎65-7779	60分
高齢期の生活習慣病の中でも高血圧症について、血圧をコントロールするポイントをお話します。			

知ってますか？休日の病院のかかり方	健康推進課	☎65-7779	30分
休日や祝日など、病院が開いていないときに限って、病気になることがありますか？そんな時にあわてなくてもいいように病院の受診の仕方をお話します。			

後期高齢者医療制度のあれこれ	保険医療課	☎65-6527	30分
後期高齢者医療制度のあらましやこれからの保険制度についてわかりやすく説明します。			
みんなでささえるみんなの国保	保険医療課	☎65-6512	30分
国保制度や国保の現状、これからの保険制度についてわかりやすく説明します。			



福祉

しょうがい福祉のまちづくり	しょうがい福祉課	☎65-6518	60分
身体・知的・精神・発達等にしょうがいのある人・子どもの生活を支える事業（障害者自立支援法サービスなど）や社会参加・就労・教育など生涯を通じた支援のしくみについて説明します。また、しょうがいのあるなしに関わらず、誰もが自分らしい生活を送ることのできる、住みよいまちづくりについて皆さんと考えます。			
長浜市避難支援・見守り支えあい制度について～地域で支える　避難支援と日ごろの見守り～	社会福祉課	☎65-6536	30～60分
長浜市避難支援・見守り支えあい制度の内容や長浜市避難支援・見守り支えあい計画（個別計画）の作成について説明します。			

介護保険のいろは	高齢福祉介護課	☎65-7789	30分
平成12年度に制度導入された『介護保険』の制度概要、「介護サービス」の利用の仕方などを事例を交えて紹介します。			