

行政出前講座

☎市民活躍課(☎65-8711)

市職員が地域に出向き、市の取組や暮らしに役立つ情報などを説明します。

今年度は60の講座を用意しました。

下記講座から選り、気軽にお申し込みください。

申込みの方法は次のとおりです。講座に関する問合せは各担当課まで。

【申込みできる人】

市内在住または在勤の10人以上のグループ

※自治会や老人クラブ、まちづくり委員会、趣味・同好会など

【申込方法】

①講座名②希望日③グループ名および代表者名④連絡先⑤参加人数⑥会場を、各担当課へ直接電話でお知らせください。なお、都合により、希望の日時に開催できない場合がありますので、あらかじめご了承ください。

【会場】

申し込んだグループで用意してください。

【料金】

無料

※会場使用料などの経費、原材料費などは、申込みグループでご負担ください。

■表の見かた

講座名	担当課	連絡先	所要時間
-----	-----	-----	------



健康・福祉

みんなで健康づくり！ むびょうたん+1	健康推進課	☎65-7779	30～60分
----------------------------	-------	----------	--------

講座①：歯周病予防 【む】むし歯・歯周病予防に正しい歯磨き！
気づかないうちに進行する「歯周病」は、全身に大きな影響を与える病気です。歯周病とその予防方法について詳しく話します。

講座②：口から始める介護予防 【む】むし歯・歯周病予防に正しい歯磨き！
歯科衛生士が、要介護状態になる原因のひとつである口腔機能低下の原因と、その予防について紹介します。

講座③：野菜をとろう 【び】ビタミン豊富 野菜プラス1皿
管理栄養士が、野菜の働きや食事のバランスについて話します。

講座④：たばこ・お酒 【よ】よしやめよう!ここで喫うのは分煙や禁煙、節酒を行うきっかけづくりとして、タバコによる健康への害や、健康的なお酒の飲み方について話します。

講座⑤：上手に減塩 【う】うま味を利用して 塩分マイナス2g
塩分の摂り過ぎは、高血圧など様々な病気を引き起こす要因となります。管理栄養士が身近で手軽な減塩方法を紹介します。

講座⑥：心とからだに休息を 【たん】短時間でも心とからだに休息を
私たちの日常生活の環境の中にあるストレス。心を健康に保つためのヒントやよい睡眠について保健師が話します。

講座⑦：うつサインとゲートキーパー 【たん】短時間でも心とからだに休息を
保健師が命の門番とも位置付けられる人、ゲートキーパーの養成講座を実施します。

講座⑧：運動のすすめ プラス10からはじめよう 【+】プラス10分運動を
保健師が「1日に今より10分間多く身体を動かす「+(プラス)10」」の説明と、簡単にできる運動について紹介します。

講座⑨：転倒予防 【+】プラス10分運動を
保健師や運動指導士が、転ばない体づくりのために毎日続けられる運動を紹介します。

講座⑩：生活習慣病 【1】1年に1回健(検)診を受け自分の身体を知ろう!
さまざまな病気を起こす生活習慣病。生活習慣病の見つけ方や悪化させない方法について保健師が話します。

講座⑪：がん 【1】1年に1回健(検)診を受け自分の身体を知ろう!
2人に1人はがんにかかる時代。予防のための生活習慣やがん検診について保健師が話します。

栄養改善～食べ方の工夫で今日からいきいきと～	健康推進課	☎65-7779	60分
-------------------------------	-------	----------	-----

栄養士が、要介護状態を防ぐために栄養バランスのとれた食事が摂れるよう、毎日の生活で実践できるように紹介します。

感染症から身を守る～予防は正しい手洗いから～	健康推進課	☎65-7779	70分
-------------------------------	-------	----------	-----

保健師が感染症予防について話します。特に予防の基本である手洗いについて、実演も行います。

知ってますか？休日の受診方法	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の受診方法について話します。

【新規】高齢者の在宅医療と介護	長浜米原地域医療支援センター	☎65-2755	60～90分
------------------------	----------------	----------	--------

「これまでの人生を整理して、自分らしく生きるために」をテーマに、これからの在宅医療・介護について考えます。

介護保険のいろは～認定申請と保険サービス利用方法～	高齢福祉介護課	☎65-7789	30～60分
----------------------------------	---------	----------	--------

介護保険サービスや要介護認定など、制度の仕組みについて話します。

みんなでつくる「地域包括ケアシステム」	高齢福祉介護課	☎65-7789	30分
----------------------------	---------	----------	-----

介護・介護予防・生活支援サービスなどが一体となって、地域での生活を支える「地域包括ケア」の取組について話します。

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
----------------------	----------	----------	-----

福祉サービスの仕組みなどの紹介をはじめ、誰もが自分らしい生活を送ることができる、すみよいまちづくりについて考えます。

発達しょうがいってなあに？	しょうがい福祉課 (児童発達支援センター)	☎65-6904	60分
----------------------	--------------------------	----------	-----

発達しょうがいに対する正しい知識を学び、対応の仕方など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	社会福祉課	☎65-6536	60分
------------------------------	-------	----------	-----

制度の内容及び避難支援・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。



保険・医療

わたしたちの健康を支える国民健康保険	保険医療課	☎65-6512	30分
---------------------------	-------	----------	-----

国民健康保険制度の仕組みをわかりやすく説明します。

知って得する！？ 国民健康保険の医療費と健康づくり	保険医療課	☎65-6512	30～60分
----------------------------------	-------	----------	--------

国民健康保険の医療費の現状や、生活習慣病の早期発見・重症化予防に役立つ健康づくり活動を紹介します。

利用していますか？家計にやさしいジェネリック医薬品	保険医療課	☎65-6512	20分
----------------------------------	-------	----------	-----

ジェネリック医薬品をご存知ですか。ジェネリック医薬品をうまく利用して、家計負担を軽減しましょう。

私たちの老後を支える国民年金	保険医療課	☎65-6516	30分
-----------------------	-------	----------	-----

国民年金の制度やしくみについて、わかりやすく説明します。

後期高齢者医療制度のあれこれ	保険医療課	☎65-6527	30～60分
-----------------------	-------	----------	--------

後期高齢者医療制度の仕組みや各種手続きをわかりやすく説明します。

「マル福」ってなあに？	保険医療課	☎65-6527	30～60分
--------------------	-------	----------	--------

福祉医療費助成制度や子ども医療費助成制度の仕組みや各種手続きをわかりやすく説明します。



防災・安全

自主防災のすすめ 防災出前講座	防災危機管理局	☎65-6555	90分
------------------------	---------	----------	-----

地震や水害などの被害想定や危険性の説明をはじめ、防災知識の習得と防災意識の高揚を図ることができる講座を実施します。

避難所開設運営訓練(HUG)	防災危機管理局	☎65-6555	120分
-----------------------	---------	----------	------

避難所を開設・運営するうえで注意すべき点などについて理解を深める疑似体験型プログラムを実施します。

ご自宅の耐震性能を知っていますか	開発建築指導課	☎65-6543	60分
-------------------------	---------	----------	-----

木造住宅の耐震性や改修工事の補助制度について、わかりやすく説明します。

【新規】地域の交通安全教室～交通安全教室の企画・運営～	市民活躍課	☎65-8711	60～90分
------------------------------------	-------	----------	--------

地域の皆さん(交通安全推進員など)と一緒に必要な交通安全教育を考え、地域ぐるみの交通安全教室等を実施します。

自主防犯のすすめ～みんなでつくり安心のまち～	市民活躍課	☎65-8711	30分
-------------------------------	-------	----------	-----

市内の犯罪発生件数状況や自主防犯活動の取組方法、グループの組織化の方法を説明するほか、自治会向け補助制度を紹介します。

【新規】家庭での出火防止対策	湖北地域消防本部 予防課	☎62-5194	30～120分
-----------------------	-----------------	----------	---------

過去の住宅火災の原因をもとに、自宅の防火安全チェックや出火防止対策を考えます。