

お知らせ

生活習慣病予防と〇次予防	健康推進課	☎️7779	60～90分
高血圧や肥満などの生活習慣病を予防する方法をみなさんと一緒に考えていきます。また、今年から京都大学と共同で行う〇次予防(自分の体質を知り環境と生活を変えることで、病気を予防すること)の取り組みについてもお話します。			
これであなたも国民健康保険士！	保険医療課	☎️6512	60分
「保険料はどうやって決まるの?」、「納付方法は?」、「どんな給付が受けられるの?」、「自己負担額は?」など、国民健康保険全般について説明します。			
体力を測定してみませんか？	生涯学習スポーツ課	☎️8787	120分
健康増進、体力向上のために、体力診断テストの実施を支援します。 例) テスト用具の貸出。測定方法の説明など			



福祉

「しょうがい福祉のまちづくり」	福祉課	☎️6518	60～90分
障害者自立支援法に基づくしょうがい福祉サービスのほか、各種支援事業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、すみよいまちづくりについてみなさんとともに話しあって考えます。			
介護保険のいろは	高齢福祉介護課	☎️7789	60分
「1号保険料」、「2号保険料って何が違うの?」、「どうしたら給付が受けられるの?」などの疑問にお答えし、介護保険の上手な使い方、改正介護保険についてわかりやすく説明します。			
ちょっと困った！どうしたらいいの？	高齢福祉介護課	☎️7789	60分
地域住民の介護・福祉に関する相談窓口を、介護あんしん窓口職員の劇で啓発します。			
あなたは大丈夫？認知症は人ごとではありません。	高齢福祉介護課	☎️7789	60分
認知症になっても地域で暮らしつづけられるように、地域住民のかかわりや地域づくり、介護福祉サービスなどの利用等について、介護あんしん窓口職員の劇で啓発します。			
認知症になってもこのまちで自分らしく暮らせるために	高齢福祉介護課	☎️7789	60分
認知症は病気です。あれっと思ったら早めに受診するなど、ビデオ等を使って認知症を正しく理解してもらうための啓発を行います。			
一生現役 主役はわたし ～介護予防編～	高齢福祉介護課	☎️7789	60分
運動機能の向上、低栄養予防、口腔機能向上など、さまざまな方面から、介護予防について説明します。また、市の高齢者の実態、改正介護保険について説明します。			
一生現役 主役はわたし ～転倒予防編～	高齢福祉介護課	☎️7789	60分
転倒予防について実践を交えて紹介します。また、市の高齢者の実態、改正介護保険について説明します。			



くらし

明るい選挙のすすめ ～考えてみませんか、大切な一票～	選挙管理委員会	☎️6503	30～60分
選挙の制度やしぐみ、ひとりの有権者として選挙運動に関係する場合に気をつけなければならないことなどを説明します。			
消費者トラブル110番	環境保全課	☎️6567	120分
悪質商法などの被害にあった時、みなさんならどうしますか？消費契約のトラブルにあわないための心構えを紹介します。また、トラブルに遭ってしまったときの相談窓口について紹介します。			

お知らせ

長浜市行政出前講座MENU

－講座の出前、承ります！－

市民のみなさんが、知りたい、聞きたい市の施策や制度などについて、市の職員が直接出向いてお話しする「行政出前講座」。

「行政の制度はわかりにくい」、「私のまちの歴史が知りたい」、「健康を保つには？」など、みなさんが日ごろ感じておられる身近な疑問など、市政について気軽に学んでいただけます。

お気軽に**ご注文**ください。

ご注文の方法は？	
●注文できる人	市内在住または在勤の10人以上(参加者)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
●注文方法	各担当課へ直接電話で、ご希望の講座名、出前希望日、グループ名および代表者名、連絡先、参加人数、会場をお知らせください。
●会場	お申込みされたグループでご用意ください。
●料金	無料。ただし、会場使用料などの経費、原材料費などはお申込みグループでご負担ください。

講座に関する全般的なお問合せは 市民協働課（☎️8722）へ

■表の見かた	講座名	担当課	連絡先	所要時間
	内		容	



健康

認知症につよい脳をつくろう	健康推進課	☎️7779	60～90分
認知症になる前から低下し始める脳の機能を知り、これらの機能を鍛える生活について説明します。			
メタボリックシンドロームを知っていますか？	健康推進課	☎️7779	60～90分
最近テレビや新聞などでよくいわれる「メタボリックシンドローム」とはどういうものかご存じですか？メタボリックシンドロームについての説明や生活習慣病予防のためのお話をします。			
子どもの事故と応急手当	健康推進課	☎️7779	60～90分
赤ちゃんの成長はめざましく、行動範囲も日々広がっていきます。気を付けていても、ちょっとしたことで事故は起こってしまいます。事故予防と事故が起こってからの対処方法について説明します。			
口からはじめる元気づくり	健康推進課	☎️7779	60～90分
口は食べ物の入り口でもあります。健康生活の入り口でもあります。お口の手入れが全身の健康に影響を与えます。歯磨き方法から入れ歯のお手入れまで、年代にあわせて説明します。			
若さをつくる食事メニュー ～いきいき長寿食～	健康推進課	☎️7779	60～90分
高齢期を元気に過ごすための食事について（低栄養予防を中心に）お話します。			
バランスのよい食事ってどんな食事？～栄養バランスガイド～	健康推進課	☎️7779	60～90分
年齢に応じた食事内容を栄養バランスガイドを使って説明します。			
いきいき老化予防 ～頭とからだいつまでも元気に！～	健康推進課	☎️7779	60～90分
高齢期を元気に過ごすための頭とからだの老化予防の方法について説明します。			