

## 行政出前講座のご案内



## 産 業

<b>「人・農地プラン」を作成しよう！</b>	農政課	☎65－6522	60分
「人・農地プラン」とは、地域農業における課題について地域で話し合い、5年先の地域農業のあり方について集落ぐるみで検討し作成する、地域農業の維持・発展のための道しるべとなる計画です。作成する目的や作成手順、メリット等について詳しく説明します。			

## 消費生活

<b>消費者トラブル110番</b>	消費生活相談室	☎65－6567	90～120分
・「悪質商法のトラブルに遭わないために」・「トラブルに遭ってしまったときの対応について」わかりやすく説明します。			

## 健 康

<b>子育てワンポイントアドバイス</b> ①事故防止と対応の仕方	健康推進課	☎65－7779	60分
乳幼児の生活やその中に潜む事故の危険性および対応の仕方について話します。			
<b>②乳幼児期の子どもの発達について</b>	健康推進課	☎65－7779	60分

子どもはどのように発達していくのかを話します。

<b>知ってますか？休日の病院のかかり方</b>	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時に限って、病気になることがありますか?そんな時に慌てなくてもいいように、病院の受診の仕方を話します。

<b>健康はあなたのため、家族のため、みんなのため</b> ①がん編	健康推進課	☎65－7779	60分
---------------------------------------	-------	----------	-----

長浜市民の死亡原因第1位であるがん。身近な人をがんで亡くさないために、がんのメカニズムと予防方法、検診の大切さをお伝えします。

<b>②高血圧・糖尿病編</b>	健康推進課	☎65－7779	60分
------------------	-------	----------	-----

脳卒中・心臓病・腎不全の原因である高血圧、糖尿病のメカニズムと予防方法の案内。血液検査の数値の見方、特定健診の大切さをお伝えします。

<b>「大切なあなたの力になりたい」</b> ～うつサインと、気づいた時の対応方法～	健康推進課	☎65－7779	60分
---	-------	----------	-----

「うつ病ってどんな病気?」「気づいたときにはどうしたらいいの?」「どのように接したらいいの?」あなたやあなたの大切な人のうつサインに気づき、こころを元気にするためのヒントをお伝えします。

<b>振り返ってみよう!毎日の食事</b> ～あなたにちょうどいい「食事バランスについて～	健康推進課	☎65－7779	60分
--	-------	----------	-----

「食事バランスコマ」をもとに、毎日の食事を振り返り、自分にとって`ちょうどいい食事。を知り、食生活を見直してみませんか。

<b>改めて知ろう！歯と口のこと</b>	健康推進課	☎65－7779	60分
----------------------	-------	----------	-----

- ①講話：歯科衛生士 「むし歯予防編」または「歯周病予防編」のいずれかです。講話の内容は相談のうえ決定します。
- ②効果的な歯みがき方法
- ③セルフチェック

<b>感染症から身を守ろう ～予防は正しい手洗いから～</b>	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話します。特に予防の基本である正しい手洗い方法について実演も行います。			

<b>後期高齢者医療制度のあれこれ</b>	保険医療課	☎65－6527	30分
-----------------------	-------	----------	-----

後期高齢者医療制度のしくみをわかりやすく説明します。

<b>みんなでささえあう国保</b>	保険医療課	☎65－6512	30分
--------------------	-------	----------	-----

国保制度のしくみについてわかりやすく説明します。

## 福 祉

<b>しょうがい福祉のまちづくり</b>	しょうがい福祉課	☎65－6518	60分
----------------------	----------	----------	-----

しょうがいのある人・子どもの教育や就労、社会参加を支援するしくみや、生活を支える事業（障害者自立支援法サービスなど）について説明します。また、しょうがいの有無に関わらず、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。

<b>長浜市避難支援・見守り支えあい制度について</b> ～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。

<b>介護保険のいろは</b>	高齢福祉介護課	☎65－7789	30分
-----------------	---------	----------	-----

「介護保険サービスってどんなものがあるの?」「要介護認定はどうやって受けたらいいの?」など、介護保険制度のしくみやサービスの利用方法について話します。

<b>認知症になっても安心して暮らせるまちづくり</b> ～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。この講座を受けた人は認知症サポーターとなり、その証として「認知症の人のためにお手伝いします」というメッセージを込めた「オレンジリング」を渡します。

<b>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～</b>	地域包括支援課	☎65－7841	70～90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。

<b>介護予防 ～食べ方の工夫で今日からいきいきと～</b>	地域包括支援課	☎65－7841	70～90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試食を交えながら管理栄養士から学びます。

<b>介護予防 ～転ばないからだづくりのために～</b>	地域包括支援課	☎65－7841	70～90分
------------------------------	---------	----------	--------

下肢筋力向上体操「ながはまきゃんせ体操」を普通の生活の中で実践できるように、介護予防サポーターとともに実践を交えて紹介します。

<b>あなたの気づき・勇気が「子ども虐待防止」につながります</b>	子育て支援課家庭児童相談室	☎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わかりやすく説明します。



## 生涯学習

<b>絵本の読み聞かせてなあと？</b>	長浜図書館	☎63－2122	60～120分
----------------------	-------	----------	---------

園・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

<b>長浜の歴史を学ぶ</b>	文化財保護センター	☎64－0395	60分～90分（講座） 120分～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や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。

<b>歴史体験講座</b>	文化財保護センター	☎64－0395	30～90分（講座による）
---------------	-----------	----------	---------------

《体験講座》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）

<b>あなたが選ぶ歴史のお話 ～長浜の歴史・文化を学ぶ～</b>	長浜城歴史博物館	☎63－4611	30～90分
----------------------------------	----------	----------	--------

学芸員が郷土の歴史や文化について話します。「湖北の先人について詳しく知りたい」、「地元の歴史について学びたい」など、皆さんの歴史文化に関する要望にできる限り応えます。



## 国際交流

<b>ブラジルからこんにちは！ ～異文化を学びましょう～</b>	市民協働推進課	☎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話します。また生活習慣や伝統、文化について紹介します。

<b>日本へようこそ ～日本での暮らしについて学びましょう～</b>	市民協働推進課	☎65－8711	30～60分
------------------------------------	---------	----------	--------

外国人住民向けに、日本の生活習慣や文化、自治会という組織について、国際交流員が説明します。外国人住民が多く住む自治会からもぜひ問合せください。