

【新規】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
超高齢社会の時代、住み慣れたところで暮らし続けていくには、地域福祉のまちづくりが大切です。介護・介護予防・生活支援サービスなどが一体となって生活を支える「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
しょうがいのある人(児)の生活を支える事業(障害者総合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仕組み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、皆さんと一緒に考えます。			
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
制度の内容や、一人ひとりに合わせた避難支援・見守り支えあい計画の作成について説明します。			
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や各種手続き、特定健診の内容をわかりやすく説明します。			
【新規】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
健康づくりの観点から、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。いきいきと元気に過ごすために、健康について一緒に考えてみませんか。			
わたしたちの老後を支える国民年金	保険医療課	☎65-6516	30分
国民年金の制度や仕組みについて、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。			



生涯学習

【新規】「長浜子どものちかい」「長浜子育て憲章」を知っていますか 市民ぐるみの子育て・子育てのための環境づくり	教育改革推進室	☎65-8604	20～60分
平成26年4月に策定した「長浜子どものちかい」「長浜子育て憲章」について、策定の趣旨や内容などをわかりやすく説明します。 市民ぐるみの子育て・子育て環境づくりについて、一緒に考えてみませんか。			
絵本の読み聞かせってなあに？	図書館運営室 (長浜図書館)	☎63-2122	60分
子どもと一緒に楽しむ絵本の読み聞かせは、大人も心なごむひとときです。自由に楽しめる家庭での読み聞かせとはまた違う、大勢の子どもたちに向けての読み聞かせのコツを知って、もっと絵本を楽しみましょう！			

 文化・歴史			
「文化財」について学んだり、勾玉や鏡を作ってみませんか		文化財保護センター	☎64-0395 60～90分
歴史や文化財についての話のほか、火おこしや勾玉づくり、鏡の鑄造などの体験学習も実施しています。			
あなたが選ぶ歴史のお話 ～長浜の歴史・文化を学ぶ～		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説明します。「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、歴史・文化に関する要望にできる限り応えます。			

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？」「異文化コミュニケーションで大事なことは？」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、ブラジルの生活習慣や伝統、文化についても紹介します。

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。外国人が多く住む自治会からも気軽に問合せください。

講座②：がん編 「がん」は他人事と思っていませんか。市民の死亡原因第1位である「がん」。「がん」のメカニズムと予防方法、検診の大切さを話します。
--

講座③：歯周病編 痛みが出るのがほとんどなく、気づかないうちに進行する歯周病。日本人が歯を失う原因の第1位です。自分でできる歯周病の予防と対策、また全身との関係について話します。

講座④：食事編 毎日の食事は健康をつくる土台です。食生活を振り返り、自分にとってちょうどいい食事を知り、見直してみませんか。
--

講座⑤：うつサインと気づいた時の対応方法 「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のサインに気づき、こころを元気にするためのヒントを話します。

講座⑥：身近な人のゲートキーパーになりませんか 周りに悩んでいる人や、いつもと違う様子の人はいませんか。気づいて話しかけ、傾聴して、必要であれば専門家につなぎ、その後も見守る「ゲートキーパー」を養成します。

子育てワンポイントアドバイス 乳幼児期の子どもの発達	健康推進課	☎65-7779	60分
各時期に合わせた子どもの成長、発達について話します。			
【新規】見直そう！生活習慣と子どもとのルールづくり	健康推進課	☎65-7779	30分
保護者のスマートフォンなどの利用が子ども(幼児期)の生活リズムにどのような影響を与えるかを説明し、生活リズムをつくっていくことの大切さについて話します。			
食育で元気モリモリ！ 長浜っ子&むし歯予防作戦	健康推進課	☎65-7779	60分
就学前の親子が対象です。体験や遊びを交えながら、食事のバランスやむし歯予防について、エプロンおばさん'S(栄養士、歯科衛生士)が話します。			
知っていますか？ 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。そんな時に慌てなくてもいいように、病院の受診の仕方を話します。			
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	70分
感染症予防について話します。予防の基本である手洗いについて、実演も行います。			



福祉

防ごう！子ども虐待	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。				
怒らない子育てを学びませんか		子育て支援課	☎65-6544	30～60分
子どもとのコミュニケーションの取り方、褒め方のコツなど、怒らない子育てについて話します。				
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 地域包括支援課	☎65-7789 ☎65-7841	30～60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、介護保険制度の仕組みや介護・福祉のサービスについて話します。				
認知症になっても安心して暮らせるまちづくり		地域包括支援課	☎65-7841	30～60分
認知症について学んだキャラバンメイトが、認知症になっても安心して暮らせる地域をつくるために、認知症の症状や対応、接し方のポイントなどを、寸劇を交えながら楽しく、わかりやすく説明します。				
高齢者の尊厳を守るために		地域包括支援課	☎65-7841	30～60分
「成年後見制度」や高齢者虐待防止など高齢者の権利擁護について、わかりやすく説明するとともに、相談窓口を紹介します。				
転倒予防	～転ばない体づくりのために～	地域包括支援課	☎65-7841	30～60分
転ばない体づくりのため、保健師や介護予防サポーターが「きやんせ体操」を中心に、毎日続けられる運動を紹介します。				
栄養改善	～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	30～60分
要介護状態になる原因の一つである低栄養の予防や改善の方法を、毎日の生活に活かせるよう栄養士が話します。				
お口の元気はからだの元気、口から始まる介護予防		地域包括支援課	☎65-7841	30～60分
歯科衛生士が、要介護状態になる原因の一つである口腔機能の低下について説明します。また、その予防につながる「きやんせ体操 お口版」の紹介や具体的な口腔ケアの仕方を説明します。				