

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いの?」など介護保険制度の仕組みや介護・福祉サービスについて話します。

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

超高齢社会の時代、住みな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
----------------------	----------	----------	-----

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しく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ができる、すみよいまちづくりについて考えます。

【新規】発達しょうがいてなあと?	しょうがい福祉課(児童発達支援センター)	☎65－6904	60分
-------------------------	----------------------	----------	-----

発達に課題のあるお子さんが、地域の中で温かく見守られ自分らしく暮らせるよう、発達しょうがいに対する正しい知識を学び、対応のしかたなどについてみなさんと考えます。

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	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（個別計画）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をわかりやすく解説します。

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

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。

【新規】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
---------------------------------------	-------	----------	-----

みなさん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しくみや各種手続きをわかりやすく説明します。

「マル福」ってなあと?	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しく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】図書館の達人になろう ～図書館の上手な使い方～	長浜図書館	☎63－2122	60分
------------------------------------	-------	----------	-----

「読みたい本が図書館の棚にない」「図書館にどんな本があるか知りたい」そんなときは…。図書館を使いこなすワザを紹介します。

長浜の歴史を知る講座 ～長浜の歴史はおもしろい!～	歴史遺産課	☎65－6510	30～90分
----------------------------------	-------	----------	--------

ふるさと・長浜の豊かな歴史や文化について学びませんか。「長浜ゆかりの人物について知りたい」「地元の歴史を学びたい」など、皆様のご要望にできる限りお応えします。



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～	市民活躍課	☎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、ブラジルの生活習慣や伝統、文化について紹介します。ブラジル料理の体験学習も可能です。

日本へようこそ ～日本での暮らしについて学びましょう～	市民活躍課	☎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もぜひお申込みください。

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について～	健康推進課	☎65－7779	60分
---	-------	----------	-----

赤ちゃんから6歳くらいまで、子どもはどのような成長発達をしていくかを話します。

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	30～45分
-------------------------------	-------	----------	--------

保護者のスマホ等の利用と乳幼児期の子どもの生活リズムとの関連についてお伝えするとともに、子どもへの関わり方について話します。

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(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を分かりやすく説明します。

怒らない子育て学びませんか? ～子どもとのコミュニケーションのコツをお話します～	子育て支援課(家庭児童相談室)	☎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。



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：口から始まる介護予防 【む】むし歯・歯周病予防に正しい歯磨き！～口腔ケアの仕方について～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、その予防について説明します。

講座③：【新規】野菜をとろう 【び】ビタミン豊富 野菜プラス1皿なぜ野菜が身体にいいの?、どれくらい食べればいいの? といった、野菜の働きや食事のバランスについて、管理栄養士が話します。

講座④：【新規】たばこ・お酒 【よ】よしやめよう!ここで喫うのはやめたいけど、やめられないたばこお酒。分煙や禁煙をおこなうヒント、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、高血圧や心臓病など様々な病気を引き起こす要因となります。身近で手軽な減塩方法を管理栄養士が紹介します。

講座⑥：【新規】こころ・睡眠 【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話します。

講座⑦：うつサインと気づいたときの対応方法 【たん】短時間でも心とからだに休息を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⑧：ゲートキーパーになりませんか? 【たん】短時間でも心とからだに休息を悩んでいる人に声をかけて傾聴し、必要であれば専門家につないで、その後も見守る人、ゲートキーパーの養成講座を実施します。

講座⑨：【新規】運動のすすめープラス10からはじめよう 【+】プラス10分運動を「1日に今より10分間多く身体を動かす「+(プラス)10」」の紹介と正しい運動について話します。

講座⑩：転倒予防 【+】プラス10分運動を保健師や介護予防サポーターが、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⑪：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!50代から急増する生活習慣病。いつまでも元気であるために、生活習慣病の見つけ方や悪化させない方法について話します。

講座⑫：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検診の紹介など、がんの早期発見・治療の大切さについて話します。

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	30分
--------------------------------	-------	----------	-----

栄養士が、要介護状態になる原因のひとつである低栄養の原因やその改善の方法について、毎日の生活で実践できるように話します。

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お話します。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しかたを話します。

高齢者の尊厳を守るために	高齢福祉介護課	☎65－7789	30～90分
---------------------	---------	----------	--------

高齢者虐待および予防の説明をわかりやすく行い、相談窓口を紹介します。

【新規】高齢者の在宅医療について	高齢福祉介護課	☎65－7789	30分
-------------------------	---------	----------	-----

病気になっても住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを続けることができるよう、様々な角度から考えます。