



健康・福祉

みんなで健康づくり！～学ぼう生活習慣病予防～	健康推進課	☎65-7779	30～60分
------------------------	-------	----------	--------

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。

健康はあなたのため、家族のため、みんなのため～がんについて学びましょう～	健康推進課	☎65-7779	30分
--------------------------------------	-------	----------	-----

がんにならないための生活習慣やがん検診について話します。

うつのサインに気づいてあなたもゲートキーパー	健康推進課	☎65-7779	60分
------------------------	-------	----------	-----

うつ病やうつ病を取り巻く現状、悩みを傾聴する「ゲートキーパー」について紹介します。

介護予防出前講座～転ばない体づくり～	健康推進課	☎65-7779	60分
--------------------	-------	----------	-----

保健師や運動指導士が、転ばない体づくりのために「きんせ体操」など毎日続けられる運動を、実践しながら紹介します。

お口の元気はからだの元気 早くに取り組もう、口から始める介護予防	健康推進課	☎65-7779	60分
----------------------------------	-------	----------	-----

歯科衛生士が、口腔機能低下の原因とその予防につながる「きんせ体操 お口版」など、口腔ケアの方法について紹介します。

高齢期の栄養改善～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の栄養バランスの工夫について、毎日の生活で実践できるように話します。

意外と知らない！？休日・夜間の受診方法	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適切な受診の方法を話します。

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。特に予防の基本である手洗いについて、実演も行います。

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。

【NEW】第2期長浜市地域福祉計画について	社会福祉課	☎65-6536	30分
-----------------------	-------	----------	-----

新たに策定した「第2期長浜市地域福祉計画」について説明します。

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、住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。

最後まで自分らしく生きるために	長浜米原地域医療支援センター	☎65-2755	90分
-----------------	----------------	----------	-----

人生の最終段階における医療について、「自分はどうか」をエンディングノートを活用して考えてみませんか。



まちづくり

身近なところから、男女共同参画と女性活躍推進を学ぼう！	人権施策推進課	☎65-6560	30分
-----------------------------	---------	----------	-----

ジェンダーチェックシートやクイズを通し、男女共同参画と女性活躍推進についてわかりやすく説明します。

人権ってなあに？～身近なところから人権を学ぼう～	人権施策推進課	☎65-6560	30分
--------------------------	---------	----------	-----

ビデオやじんけんクイズを通じて、人権について一緒に学びます。

鳥獣害に立ち向かう集落づくり	森林整備課	☎62-6526	90分
----------------	-------	----------	-----

野生獣の効果的な防除対策のほか、各種支援制度について説明します。集落環境点検を実施し、有効な被害防止策を実践します。

長浜市が目指すまちづくり	総合政策課	☎65-6505	40～60分
--------------	-------	----------	--------

長浜市がめざすまちの姿とそれを実現するための考え方について、「長浜市総合計画」などを用いて説明します。

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56の講座を用意しました。

下記講座から選び、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。各講座については、各担当課へお問い合わせください。

【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や原材料費などは、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
-----	-----	-----	------



生涯学習

【NEW】情報発信のすすめ～効果的なPR方法を知ろう～	市民広報課	☎65-6504	180分 (実践含)
-----------------------------	-------	----------	---------------

広報ながはまや報道機関を活用した情報発信の方法、写真撮影のコツやテクニックを紹介します。

図書館の達人になろう～図書館の上手な使い方～	生涯学習文化課 (長浜図書館)	☎63-2122	40～60分
------------------------	--------------------	----------	--------

本を探す、予約する、貸出期限を延長するなど、図書館を使いこなすヒントを紹介します。

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

「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、皆さんのご要望にできる限りお応えします。



防災・安全

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。

家庭での出火防止対策	湖北地域消防本部 予防課	☎62-5194	30～60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。

救命講習 「救命の連鎖」の第1歩	湖北地域消防本部 警防課救急係	☎62-6194	90分～
------------------	--------------------	----------	------

目の前で誰かが倒れたり、意識を失うなど、もしもの時の対応を学ぶ救命講習を実施します。

地域の交通安全教室～地域で交通安全教室を企画・運営しましょう！～	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～みんなでつくろう安心のまち～	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。

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

制度の内容や避難支援・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。

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などの説明をはじめ、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ていただく疑似体験型プログラムを実施します。