

## 行政出前講座

☎ 市民活躍課（☎6518711）

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54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、各担当課まで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時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】  
申し込みをした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、原材料費などは、申し込みをしたグループで負担ください。

講座名	担当課	連絡先	所要時間
-----	-----	-----	------



## 生涯学習

【新】絵本の読み聞かせつてなあに	生涯学習文化課 (長浜図書館)	☎63-2122	60分
長浜の歴史を知る講座	歴史遺産課	☎65-6510	30～90分
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	60～120分

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



## 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
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
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。

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。

地域で支える避難支援と日ごろの見守り～「いつも」のつきあいが「もしも」に生きる～	社会福祉課	☎65-6536	40～60分
自主防災のすすめ 防災出前講座	防災危機管理局	☎65-6555	60～90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。



## 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	☎65-7759	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。

適切な睡眠で心も体も元気に！～まわりの人の変化に気づいて、あなたもゲートキーパー～	健康推進課	☎65-7759	60分
---	-------	----------	-----

悩みを傾聴する「ゲートキーパー」の養成講座を実施しています。適切な睡眠のとり方もご紹介します。

介護予防出前講座～転ばない体づくり～	健康推進課	☎65-7759	60分
--------------------	-------	----------	-----

保健師や運動指導士が、「きんせ体操」を中心に転ばない体づくりのために、毎日続けられる運動を実践を通して紹介します。

お口の元気はからだの元気 早めに取組もう、口から始める介護予防	健康推進課	☎65-7759	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」など口腔ケアの仕方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	☎65-7759	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。

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	☎65-7759	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。

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。

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、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。

【新】高齢者の尊厳を守るために	高齢福祉介護課	☎65-7789	30～60分
-----------------	---------	----------	--------

高齢者虐待の予防と早期発見のポイントをわかりやすく説明します。

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	60～90分
-------------	--------------------	----------	--------

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

【新】地域福祉の推進について～地域の絆とともに育み支えあうまちの実現を目指して～	社会福祉課	☎65-6536	30～40分
--	-------	----------	--------

誰もが安心してその人らしい生活を送ることができる『地域共生社会』の実現をめざして、一人ひとりができることは何か、皆さまと一緒に考えます。

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	60～90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。



## まちづくり

避難所開設運営訓練	防災危機管理局	☎65-6555	120分
-----------	---------	----------	------

地震などの災害時に、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。

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	30～60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	農業振興課	☎65-6522	90分
----------------	-------	----------	-----

野生鳥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。

長浜市がめざすまちづくり	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。

