

令和7年度（2025.5.1～2026.4.30）



射水市公式Vチューバー
いみず雫

射

水

市

出

前

講

座

市民の皆さんの希望に応じて皆さんが集まっている場所に職員が出向き、「いいところ」や「いいもの」が詰まった射水市の政策や取組についてお話しします。

Zoomを用いたオンライン開催もできます。
詳しくは、市ホームページをご覧ください。

射水市 出前講座

検索



● どんな人が受講できるの？

- ・市内に在住、勤務、通学している方で構成される団体・グループ(原則10名以上)が対象です。
- ・自治会、老人クラブ、会社、学校などの団体をはじめ任意のグループも受講できます。

※ただし、営利・宗教・政治等を目的とする開催や出前講座の目的に反すると判断した場合を除きます。

● 費用負担はあるの？

- ・会場費やその他の準備にかかる経費などは、受講者側の負担とします。
- ・講座に必要な材料などは申込団体で準備していただく場合があります。
- ・会場の確保、参加者への周知、進行などは受講者が行ってください。

● いつ来てくれるの？

- ・年末年始(12月29日～1月3日)を除く午前9時～午後9時の間に行います。
- ・質疑応答も含め、原則1講座90分です。(希望により、時間の短縮も可能です。)

※業務の都合により、ご希望の日時にお受けできない場合がありますので、ご了承ください。

● 決まった場所じゃないとだめなの？

- ・原則10名以上集まることのできる市内の場所であれば、どこへでもお伺いします！



● どうやって参加するの？

.....

- ①受講したい講座・日時・場所を決めてください。
 - ②希望日の30日以上前までに申込書を講座の担当課または未来創造課へ提出してください。（窓口・メール・FAX）
 - ③決定通知書をお送りします。（申込書受理から1～2週間後）
- ※事前に講座の打ち合わせをしたい場合は、担当課へご連絡ください。
- ④受講
 - ⑤アンケートの回答をお願いします。

● お問い合わせ

.....

〒939-0294

射水市新開発410番地1 射水市役所 未来創造課

電 話 : 51-6614

F A X : 51-6668

M A I L : mirai@city.imizu.lg.jp



ご注意ください！

この講座では、講座に対する質問・意見交換はできますが、
要望や苦情を受け付ける場ではありません。ご理解の程、よろしくお願いします。



射水市市政出前講座は、射水市総合計画の中で様々な取組の方向性を示した
7つの「まちづくりの基本方針」に基づいて分類しています。

第Ⅰ部 新しい命 育む未来

講 座		問合せ先
101	射水市子育て情報局—こども・子育て支援の取組— こどもの健やかな成長や親自身の子育てライフを充実したものにするための参考に していただくために、射水市が行っている子育てに関する事業についてご紹介します。	子育て支援課 ☎:51-6629 FAX:51-6660 ✉:kosodate@city.imizu.lg.jp
102	地域のちからでこどもを育む—社会教育活動としての 放課後対策事業— 市内15小学校区で実施している放課後こども教室・土曜学習推進事業について説 明します。	生涯学習・スポーツ課 ☎:51-6637 FAX:51-6663 ✉:shougaku-spo@city.imizu.lg.jp
103	じいちゃんばあちゃんの孫育て談義 射水市家庭教育アドバイザーがファシリテーターとなり、孫育てについて、祖父母が日頃 から感じていることをお互いに語り合いながら悩みや知恵を共有します。	
104	図書館へのいざない 図書館利用法を紹介します。 (1)図書館の仕事、利用法 (2)図書の探し方 (3)雑誌・新聞・郷土資料の活用法	中央図書館 ☎:57-4646 FAX:57-4311 ✉:lib-chuou@city.imizu.lg.jp
105	射水市教育振興基本計画 本市が目指す教育の目標や施策の取組について説明します。	学校教育課 ☎:51-6635 FAX:51-6662 ✉:gakkou@city.imizu.lg.jp
106	乳幼児の健康管理 お子さんの感染症や熱中症などの予防、注意点及び望ましい生活習慣など健康管理に ついてお話しします。	こども福祉課 ☎:52-7080 FAX:52-7073 ✉:kodomo@city.imizu.lg.jp
107	ニュースポーツ・ゆるスポーツ教室 誰でも気軽にすぐに楽しむことのできるニュースポーツ、ゆるスポーツ、パラスポーツ教室 を行います。(モルック、ボッチャ、卓球バレー、エアボールゲーム等)	生涯学習・スポーツ課 ☎:51-6637 FAX:51-6663 ✉:shougaku-spo@city.imizu.lg.jp
108	凧づくり教室 (小学生対象) 小学生などを対象に凧の作り方を教えます。(講師料・材料費要)	観光まちづくり課 ☎:51-6676 FAX:82-7874 ✉:kankou-machi@city.imizu.lg.jp
109	射水のさかな(小学生向け、一般も可) 水産資源の保護・管理やつくり育てる漁業について説明し、環境保全の大切さを学びま す。	農林水産課 ☎:51-6677 FAX:51-6692 ✉:nourinsui@city.imizu.lg.jp
110	消費者トラブルから自分を守ろう！(中学生から新社会人向け) 「契約」とは何か。契約時に気を付けることや各年代に多い消費者トラブルの事例などを 紹介し、被害に遭わないためのポイントを分かりやすく説明します。	生活安全課 ☎:51-6623 FAX:51-6655 ✉:seikatsu@city.imizu.lg.jp
111	かしこい消費者になろう！(小学校高学年向け) 契約と約束のちがい、お金との上手なつきあい方などについて分かりやすく説明します。	

第2部 元気な産業 多彩な仕事

講 座		問合せ先
201	中小企業を支援します 中小企業への融資制度など、支援策について説明します。	商工企業立地課 ☎:51-6675 FAX:57-1105 ✉:kigyousui@city.imizu.lg.jp
202	射水市の中小企業振興について 射水市中小企業・小規模企業振興基本条例及び第3次射水市中小企業振興計画の概要について説明します。	
203	射水の養殖について 市内で取り組むサクラマス養殖の概要について説明します。	農林水産課 ☎:51-6677 FAX:51-6692 ✉:nourinsui@city.imizu.lg.jp
204	射水市の農業について 国の政策、市内の農産物等を紹介します。	
205	森林の役割と現状について 森林の役割や現状について紹介します。	
206	企業を誘致しよう 市内工業団地の概要と企業立地助成制度について説明します。	商工企業立地課 ☎:51-6675 FAX:57-1105 ✉:kigyousui@city.imizu.lg.jp

第3部 住みたい 住み続けたい

講 座		問合せ先
301	地籍調査ってなに？ 土地取引の円滑化、災害の復旧、課税の適正化のため、一筆ごとの土地の所有者、地番、地目、面積及び境界に関する調査を行う地籍調査について説明します。	用地課 ☎:51-6681 FAX:51-6694 ✉:youchi@city.imizu.lg.jp
302	市道の現状と整備手法 現状の市道概要と整備状況について、市道整備に対する基本方針と整備手法について説明します。	道路課 ☎:51-6682 FAX:51-6695 ✉:douro@city.imizu.lg.jp
303	安全な道を維持しよう 市道の道路側溝、舗装、街灯、カーブミラーなどの維持管理及び道路法に基づく申請手続、新規設置の方法などについて説明します。	
304	庄川の治水事業の現況 射水市内を流れる1級河川「庄川」の治水事業の現況について説明します。	河川・港湾課 ☎:51-6684 FAX:51-6694 ✉:kasen-kouwan@city.imizu.lg.jp
305	港の役割と利用状況 港の役割と富山新港の利用状況について説明します。	
306	射水ベイエリアの取組について 射水みなとまちづくり方策における富山新港東西埋立地の土地利用とみなとを中心としたまちづくりの指針について説明します。	
307	射水の水道 射水市水道事業の経営状況やビジョン、水道料金の仕組み等について説明します。	上下水道業務課 ☎:84-9641(上水道業務係) ☎:84-9647(下水道業務係) FAX:84-9653 ✉:gyoumu@city.imizu.lg.jp
308	射水の下水道 射水市下水道事業の経営状況やビジョン、下水道使用料の仕組み等について説明します。	
309	暮らしと水道 射水市の水道施設や水道水が家庭に届くまでの仕組みなどを暮らしに役立つ豆知識とともに説明します。	上水道工務課 ☎:84-9644 FAX:84-6300 ✉:jousui-koumu@city.imizu.lg.jp
310	暮らしと下水道 家庭などからの汚水(トイレのし尿、台所やお風呂の排水)と雨水(道路や住宅地に降った雨)を処理する下水道の役割について説明します。	下水道工務課 ☎:84-9648 FAX:82-8276 ✉:gesui-koumu@city.imizu.lg.jp

311	公共交通のかしこい使い方(コミュニティバス、のるーと射水など) コミュニティバスやのるーと射水のかしこい利用方法(時刻表の見方や予約の方法等)について説明します。 地域あいのリタクシー補助制度の説明等も行います。	生活安全課 ☎:51-6623 FAX:51-6655 ✉:seikatsu@city.imizu.lg.jp
312	空き家の実態と対策 市内の空き家の実態、支援策及び取組みについて紹介します。	観光まちづくり課 ☎:51-6676 FAX:82-7874 ✉:kankou-machi@city.imizu.lg.jp 建築住宅課 ☎:51-6683 FAX:51-6696 ✉:kenchiku@city.imizu.lg.jp
313	建物を建てる前に 建物を建築する際の法規制や木造住宅の耐震改修等にかかる支援事業などについて説明します。	建築住宅課 ☎:51-6683 FAX:51-6696 ✉:kenchiku@city.imizu.lg.jp
314	災害に備えて 災害から身を守るために必要な知識の習得や対応の仕方、備え等について説明します。また、ハザードマップの活用方法や避難情報を確実に受け取る方法、地域の避難場所や自主防災組織についても説明します。 ※気象状況等により、中止する場合がございますので、あらかじめご了承ください。	防災・資産管理課 ☎:51-6632 FAX:51-6650 ✉:shisankanri@city.imizu.lg.jp
315	避難行動要支援者登録制度について 災害時に安全な場所に避難するなど一連の行動に不安がある高齢者等に対して、地域でできる避難支援制度や福祉避難所について説明します。	地域福祉課 ☎:51-6625 FAX:51-6657 ✉:chiiki@city.imizu.lg.jp
316	交通安全・防犯対策 交通安全・防犯教室(闇バイト加担を含む)を開催します。	生活安全課 ☎:51-6623 FAX:51-6655 ✉:seikatsu@city.imizu.lg.jp
317	悪徳商法、特殊詐欺に気を付けよう！(一般向け) 最近の悪質商法や特殊詐欺の手口や消費者トラブルの事例などを紹介し、被害に遭わないためのポイントをわかりやすく説明します。	

第4部 自分らしく あなたらしく

講 座		問合せ先
401	男女共同参画社会って？ 男女共同参画社会に向けた市の取組とDV(ドメスティック・バイオレンス)について説明します。	市民活躍・文化課 ☎:51-6622 FAX:51-6654 ✉:shiminbunka@city.imizu.lg.jp
402	人権って？ いじめ、親の子への虐待、障がいのある人への偏見差別など、基本的人権問題について説明します。	
403	成年後見制度とは？ 認知機能が衰え、判断能力が十分でなくなった人が不利益を被らないようにするには、どうすればよいでしょう。財産管理などを本人に代わって法的な代理人が行う制度「成年後見制度」について説明します。	地域福祉課 ☎:51-6625 FAX:51-6657: ✉:chiiki@city.imizu.lg.jp

第5部 寄り添い 支え合う

講 座		問合せ先
501	地域支え合いネットワーク事業って？ あなたの地域の支え合い事業をご存じですか？射水市地域支え合いネットワーク事業の概要と、各地域での支え合い活動の事例をご紹介します。	地域福祉課 ☎:51-6625 FAX:51-6657 ✉:chiiki@city.imizu.lg.jp
502	地域共生社会の実現に向けて～「いみず地域共生プラン」の概要～ 地域共生社会の実現を目指し、「みんながつながり支え合う 笑顔でいきいき暮らせるまち 射水」の理念のもと、射水市社会福祉協議会とともに策定したいみず地域共生プランについてご紹介します。	

503	障害者差別解消法とは？障がい特性を理解し、誰もが住みよいまちづくり 障害者差別解消法及び県条例について説明します。また、身体、知的、精神、発達障がいなど様々な障がい特性と対応について説明します。	社会福祉課 ☎:51-6626 FAX:51-6658 ✉:fukushi@city.imizu.lg.jp
504	障がい者福祉サービス 射水市内の障がい者手帳取得者の状況、障がい者手帳の申請方法、手帳の等級等に 応じて受けることができるサービス等について説明します。	
505	障害者虐待防止法とは？ 障害者虐待防止法の内容、通報の方法、対応などについて説明します。障がい者を含 め、誰もが安心して住み慣れた地域で共に生活できるまちをつくりましょう。	
506	手話を学ぼう！～聴覚障がい者の理解と支援～ 聴覚障がい者のコミュニケーション手段である手話であいさつしてみませんか？聴覚障が い者の生活や文化の理解と支援方法についてお話しします。	
507	点字を学ぼう！～視覚障がい者の理解と支援～ 視覚障がい者が手で触って読む点字を打ってみませんか？視覚障がい者についての理 解と支援方法についてお話しします。	
508	介護保険サービスって 介護サービスを利用するための手順（介護認定申請など）や介護サービス利用の仕方、 利用者負担について説明します。	介護保険課 ☎:51-6627 FAX:51-6666 ✉:kaigo@city.imizu.lg.jp
509	国民健康保険制度について 国民健康保険加入・脱退の手続や高額療養費、国保医療費の状況について説明しま す。	保険年金課 ☎:51-6628 FAX:51-6659 ✉:nenkin@city.imizu.lg.jp
510	後期高齢者医療制度について 後期高齢者医療制度のしくみについて説明します。	
511	将来に備える国民年金 20歳からの国民年金への加入、老後を支える国民年金、保険料の免除制度など、国 民年金制度の概要について説明します。	
512	高齢者の在宅福祉対策事業の概要 介護保険サービス以外の在宅高齢者等に対する事業の概要を説明します。	地域福祉課 ☎:51-6625 FAX:51-6657 ✉:chiiki@city.imizu.lg.jp
513	認知症サポーター養成講座 認知症に関する基礎知識や認知症の人への接し方などについてお話しします。受講者 には、認知症サポーターの証をお渡しします。	
514	はじめよう！きららか射水100歳体操 全国で広まっている百歳体操をご存知ですか？誰でも手軽にできる重りを使った筋力体 操『きららか射水100歳体操』をご紹介します。	
515	めざせ健康長寿～運動を続けてフレイル予防～ 健康長寿のためには要介護の手前であるフレイルから脱却、または予防することがカギと なります。理学療法士が安全で効果的な運動について実技も交えてお話しします。	
516	脳いきいき健康講座 MCI(軽度認知障害)について、早期発見、早期治療及び予防法について正しく学び、 認知症を予防しましょう。認知症チェックテストを実施し、自分の認知機能の状態も確認し ます。	
517	自分らしく暮らすための 知っ得！終活講座 人生の終わりまであなたはどのように過ごしたいですか？自分らしく暮らすため、終活支 援ノートの活用方法をお伝えします。 ※保健師や社会福祉士等が説明します。	

518	季節の健康管理（夏編・冬編） 夏編は熱中症予防について、冬編はインフルエンザや新型コロナウイルス、ノロウイルスなどの感染症予防についてお話しします。	保健センター ☎:52-7070 FAX:52-7071 ✉:hoken@city.imizu.lg.jp
519	Let'sトライ! IMIZUSHI 健康8【実践】 +10(プラステン)の運動編 健康づくりのための行動目標『Let'sトライ! IMIZUSHI 健康8』から、いつもの生活に+10(プラステン)の運動を取り入れる方法を一緒にやってみましょう!	
520	1日5皿の野菜料理で いみずのACE(エース)をねええ! 『Let'sトライ! IMIZUSHI 健康8』の栄養・食生活編です。野菜たっぷりのバランスの良い食事による、生活習慣病予防についてお話しします。	
521	ずっと自分の歯で 定期的に歯科健診を! 『Let'sトライ! IMIZUSHI 健康8』の歯の健康編です。いつまでもおいしく食べるために、定期的に健診を受ける重要性和、毎日の歯みがきのポイントを説明します。	
522	受けよう!がん検診 特定健診 活かそう!けんしん結果 『Let'sトライ! IMIZUSHI 健康8』の健診・検診編です。定期的にけんしんを受けることの重要性や結果の活かし方についてお話しします。	
523	睡眠十分(じゅうぶん) 心も体も健やかに 『Let'sトライ! IMIZUSHI 健康8』の休養、こころ編です。睡眠は心や体とつながっています。質の良い睡眠のとり方や、上手なストレスとの付き合い方についてお話しします。また、ゲートキーパーについても説明します。	
524	STOP! 高血糖～動脈硬化を防いで体も心も若々しく～ 体も心もいつまでも若々しくいるために血糖値を下げ、血管の老化(動脈硬化)を防ぐポイントについてお話しします。	

第6部 みつけて、みがく 知って、広める

講 座		問合せ先
601	射水市の観光振興・みどころ案内 射水市の観光振興、観光施設、名所・イベントなどについて説明します。	観光まちづくり課 ☎:51-6676 FAX:82-7874 ✉:kankou-machi@city.imizu.lg.jp
602	射水市の魅力を発信!～SNSを活用した取組～ LINE公式アカウントや、公式Vチューバーなどを活用した本市の魅力発信の取組について説明します。	未来創造課 ☎:51-6614 FAX:51-6668 ✉:mirai@city.imizu.lg.jp

第7部 人と人 今と未来をつなぐ

講 座		問合せ先
701	多文化共生社会に向けて 国際交流員等が出身国と日本との文化・風習などの違いについてお話しします。	市民活躍・文化課 ☎:51-6622 FAX:51-6654 ✉:shiminbunka@city.imizu.lg.jp
702	共に考える協働のまちづくり 本市の市民協働事業について、条例の概要や協働事業の事例等を交えながら説明します。	
703	コミュニティセンターを活用した地域づくり コミュニティセンターを活用した地域づくりについて、指定管理者制度や各コミュニティセンターの取組事業を交えて説明します。	
704	地球環境を守ろう 家庭でできるエコライフ活動について説明します。	環境課 ☎:51-6624 FAX:51-6656 ✉:kankyou@city.imizu.lg.jp
705	射水市のごみ処理とリサイクル ごみ処理とリサイクルの現状について説明します。	

新

新

706	ごみの分け方、出し方 ごみの種類や分別の仕方を説明します。	
707	食品ロス、食品廃棄物の削減 食品ロス、食品廃棄物の現状や行政等による削減の取組を説明します。	
708	海洋ごみ問題について 射水市における海洋ごみ問題について学び、海洋ごみを減らすために私たちにできることを考えます。	環境課 ☎:51-6624 FAX:51-6656 ✉:kankyou@city.imizu.lg.jp
709	「ゼロカーボンシティいみず」の実現を目指して 「ゼロカーボンシティいみず」の実現を目指し、射水市における地球温暖化対策の取組を紹介しします。	
710	エコバック作り 新聞紙を使ってエコバックを作ります。	ミライクル館 ☎:55-8650 FAX:55-8665 ✉:miraicle@city.imizu.lg.jp
711	ペットボトルで風車作り 500ccペットボトルを使って、風車を作成します。	※月・水・金のみ開催可能 (祝日の場合は不可)
712	いみずの文化財 射水市内の文化財(文化財、遺跡、地域の歴史など)について紹介しします。	生涯学習・スポーツ課 ☎:51-6637 FAX:51-6663 ✉:shougaku-spo@city.imizu.lg.jp
713	射水の美術家たち 市ゆかりの美術家のうち、日本画家の郷倉千靱・和子、彫刻家の長谷川義起を中心に、その人と作品について紹介しします。	新湊博物館 ☎:83-0800 FAX:82-0802 ✉:hakubutsu@city.imizu.lg.jp
714	「いろいろ ひろがる ムズムズ射水」～みんなで創る いみずの未来～ 第3次総合計画(2023-2032)において、目指す将来像とその実現のための主な施策について説明します。また、将来像実現のために何ができるかを個人やグループで話し合い、みんなで「いみずのまちづくり」について考えます。	政策推進課 ☎:51-6612 FAX:51-6646 ✉:seisaku@city.imizu.lg.jp
715	市民と行政の架け橋—広報と広聴— 市民参画のまちづくりに大切な広報と広聴事業の概要を説明します。	未来創造課 ☎:51-6614 FAX:51-6668 ✉:mirai@city.imizu.lg.jp
716	みんなで考えようこれからの公共施設 公共施設を取り巻く現状や課題を踏まえ、射水市が目指す公共施設の将来像を説明します。	公共施設マネジメント推進課 ☎:51-6638 FAX:51-6648 ✉:shisetsu-mg@city.imizu.lg.jp
717	射水市における行財政改革への取組 射水市における行財政改革の取組とその進捗状況について説明します。	未来創造課 ☎:51-6614 FAX:51-6668 ✉:mirai@city.imizu.lg.jp
718	射水市の財布の中身 予算の概要や財政状況について説明します。	財政課 ☎:51-6616 FAX:51-6649 ✉:zaisei@city.imizu.lg.jp
719	市税のしくみ 市民税、固定資産税その他市税全般について課税の仕組みから納税の方法までを説明します。	課税課 ☎:51-6618 FAX:51-6651 ✉:kazei@city.imizu.lg.jp 収納対策課 ☎:51-6620 FAX:51-6652 ✉:shuno@city.imizu.lg.jp
720	市議会のしくみ 議会の構成や運営、請願や陳情の方法、傍聴などについて説明します。	議事調査課 ☎:51-6610 FAX:51-6645 ✉:gikai@city.imizu.lg.jp

721	SDGsについて 国連が掲げる持続可能な開発目標(SDGs)について、その概要や国内の取組、個人や企業でできる取組について、事例等を交えて説明します。	政策推進課 ☎:51-6612 FAX:51-6646 ✉:seisaku@city.imizu.lg.jp
722	地方創生の取組について 射水市の人口減少の状況やその影響について、参加者と認識を共有するとともに、人口減少抑制や地方創生を目指すための「射水市創生総合戦略」の内容について説明します。また、とやま呉西圏域連携中枢都市圏で取り組む圏域の魅力向上と地域活性化に向けた具体的な連携事業を紹介します。	
723	射水市DXビジョンについて DX(デジタルトランスフォーメーション)で目指す未来の姿についてお話しします。	未来創造課 ☎:51-6614 FAX:51-6668 ✉:mirai@city.imizu.lg.jp
724	マイナンバーカードについて マイナンバーカードの取得方法や、マイナンバーカードを利用したサービスについて説明します。	市民課 ☎:51-6621 FAX:51-6653 ✉:shimin@city.imizu.lg.jp
725	【入門編】はじめてのスマホ体験教室 プロの講師がスマートフォンの操作の仕方を丁寧に教えます！貸出機(iphone)を使う教室です。概ね65歳以上の方であれば、どなたでもご参加いただけます。	地域福祉課 ☎:51-6625 FAX:51-6657 ✉:chiiki@city.imizu.lg.jp ※定員は10～20名。 開催は平日のみ。 開催2か月前までに お申し込みください。
726	【基本編】もっとわかるスマホ体験教室 「マップ(地図)」や「LINE」、インターネット等の使い方を学習します！貸出機(iphone)を使う教室です。概ね65歳以上の方であれば、どなたでもご参加いただけます。	
727	【応用編①】はじめてのスマホ決済 スマホ決済に特化した教室です！貸出機(iphone)を使う教室です。概ね65歳以上の方であれば、どなたでもご参加いただけます。	
728	【応用編②】防災/詐欺防止 スマホで防災情報を受け取る方法や、詐欺メールの例と対処法について学習します！貸出機(iphone)を使う教室です。概ね65歳以上の方であれば、どなたでもご参加いただけます。	
729	【応用編③】LINEをもっと知ろう LINEの使い方について詳しく学習します！貸出機(iphone)を使う教室です。概ね65歳以上の方であれば、どなたでもご参加いただけます。	

新

◆ 消防署メニュー

※申込みは消防署で行ってください

火事を出さないで 火事を出さないために、日ごろから注意すべき事項や、火事から身を守るために必要な知識などについて説明します。また火災発生時、初期消火に慌てないよう消火器の取扱いを実際に体験することも可能です。(消火器は水消火器を使用します。)	射水消防署 予防課 ☎:56-9481 FAX:56-9543 ✉:imizu-fire@city.imizu.lg.jp 新湊消防署 予防課 ☎:82-8337 FAX:82-6826 ✉:shin-fire@city.imizu.lg.jp
---	---

◆ 射水市民病院メニュー

【問合せ先】

未来創造課

☎:51-6614

FAX:51-6668

✉:mirai@city.imizu.lg.jp

- ・1ヶ月に開催できる講座数は2回です(先着順)。
- ・申込みは、1団体につき年1回までです。
- ・申込みは、3ヶ月前から受け付けます。
- ・実施期間は、4～12月の平日午後です。

講 座		内 容	
801	がん予防について	がんの予防についてお話しします。 ①乳がん ②胃がん ③大腸がん からお選びください。	外科医師
802	あなたの骨は大丈夫？ コツコツはじめる骨の健康管理術	男性の5人に1人、女性の3人に1人が骨粗鬆症と言われていますが、骨粗鬆症は早期に診断することで骨折を予防できます。 希望する分野を1つ(①検査 ②栄養 ③運動 ④お薬から)お選びください。	骨粗鬆症 サポート チーム
803	薬のあれこれ	お薬を安全に用いるためのさまざまな知識について分かりやすくお話しします。	薬剤科
804	今日からできる転倒予防	転倒は、骨折や寝たきりの原因となります。「転ばない身体」を作るため一緒に運動を始めましょう。運動しやすい服装でご参加ください。	リハビリ テーション科
805	健康長寿の食事法	健康で長生きするには食事が大切です。栄養バランスの良い食事について分かりやすくお話しします。	栄養管理科
806	感染症から家族を守りましょう	インフルエンザ、ノロウイルス、新型コロナウイルスから家族を守るには正しい知識が必要です。感染症にかからない、うつさないための基本的な方法についてお話しします。	感染管理 認定看護師
807	認知症とうまく付き合おう	認知症とは何か。症状、話し方、ケアの仕方など認知症とうまく付き合う方法についてお話しします。	萩野 認知症看護 認定看護師
808	今日から始める終活	「人生の【終】わりについて考える【活】動」 終活の必要性やエンディングノートの書き方をお話しします。	湯川緩和ケア 認定看護師
809	「安心、安全に食べるコツ」	食事のためのポジショニング指導、食事介助の方法など少しでも長く「口から食べる」ことを続けられるよう支援します。	安念 摂食嚥下障害看護 認定看護師
810	排尿障害について	排尿障害とは何か。症状、対処方法などについてお話しします。	久々江 皮膚・排泄ケア 認定看護師

新

こちらもご利用ください

みえる・わかる・わかり合える ミーティング

市民のみなさんと行政が同じ情報を共有し、
行政とのわかり合い、地域間のわかり合いを進めます。

メニュー	市長の出前講座	市長とのコーヒートーク	市長の まちまわり
内 容	市長が市政全般について 講演します	市長と参加者が飲食を ともにしながら、 まちづくりを語り合います	市長が地域の状況を視察後、 地域課題を話し合います
時 間	約1時間 (質疑含む)	約1時間	その都度異なる
場 所	申込時に開催場所を お知らせください	申込時に開催場所を お知らせください	各地区
定 員	その都度異なる	20名以内	その都度異なる
申込み 方 法	日程調整が必要です。 未来創造課(☎51-6614)へ お問い合わせください。		日程調整が必要です。 市民活躍・文化課 (☎51-6622)へ お問い合わせください。