

令和7年度 にかほ市出前講座メニュー

分野	No.	テ ー マ	講 座 内 容	時間 分	担 当 課	連絡先
快適に暮らせるまち	1	地域公共交通について	公共交通の確保・維持に対する取り組み等について	40	総務課	43-7507
	2	にかほ市の防災について	市の防災に対する取り組みなど要望に応じて対応します。	60	防災課	43-7504
	3	にかほ市景観計画について	景観計画の概要について	40	建設課	38-4307
	4	国民健康保険のあらまし	国民健康保険制度の仕組み	30	市民課	32-3032
	5	ごみの分別とリサイクルについて	ごみの分別やりサイクルなどごみ処理の現状と不法投棄について	30	生活環境課	38-3910
	6	悪質商法に巻き込まれないために	悪質商法の手口やトラブル事例の紹介とその対処法について	60	生活環境課	32-3043
	7	成人期壮年期の心と体の健康づくり	がん・心臓病・脳卒中・高血圧・糖尿病・高脂血症・歯周疾患等の予防のため、運動・休養・たばこ・アルコール・口腔ケア等において望ましい生活習慣を学びます。	60	健康推進課	32-3000
	8	心の健康づくりとゲートキーパー講座	家族や仲間、自分自身のメンタルヘルス不調(抑うつ、不眠、食欲不振等)に気づき、対処する方法等を学びます。	60	健康推進課	32-3000
	9	障がい者福祉について	障がい者サービスの種類と申請方法について	30	福祉課	32-3034
	10	障がい者福祉についてⅡ	障がいの理解について	30	福祉課	32-3034
	11	成年後見制度について	成年後見制度の概要、成年後見支援センターの取り組みなど	30	福祉課	32-3041
	12	重層的支援体制整備事業について～地域共生社会を目指して～	介護・障がい・子育て・生活困窮等が複雑化・複合化した問題を抱える方に対する支援について	60	福祉課	32-3041
	13	私たちの上水道	上水道事業の講話	30	上下水道課	74-7090
	14	下水道のはなし	下水道のしくみと役割、維持管理、下水道への接続など	30	上下水道課	74-7090
	15	突然の病気やケガに関するおはなし	突然の病気やケガに対して、家族や職場でできる手当や、事故予防、また災害の備えについて	90	消防本部	38-2310
	16	住宅用火災警報器の設置と消火器の取り扱いについて	平成23年6月からすべての住宅に義務付けとなった住宅用火災警報器の設置と消火器の取り扱いについて	30	消防本部	38-2824
子育てしやすいまち	17	にかほ市が目指す学校教育について	学校教育の現状や今後の動向をもとにしたにかほ市が目指す学校教育について	30	学校教育課	38-2266
	18	子どもの健やかな成長発達のために～子どもの健康づくり～	子どもの月齢・年齢に合わせた育児全般についての講話(う歯予防・スキンケア・インフルエンザ等の感染症予防・熱中症予防・生活習慣改善等)。	60	こども家庭センター	38-4200
	19	にかほ市の保育所・認定こども園について	にかほ市の保育所・認定こども園の状況や事業について	30	こども家庭センター	32-3040
	20	子育て世代への各種助成について	児童手当や児童扶養手当、すこやか子だから祝金等の助成や給付について	30	こども家庭センター	32-3040
	21	ひとり親家庭に対する支援策について	一人親家庭に対する助成や支援、母子・父子自立支援について	30	こども家庭センター	74-4045
	22	子ども家庭相談について	子どもやその家庭への支援と児童虐待防止の取り組みについて	30	こども家庭センター	74-4045

令和7年度 にかほ市出前講座メニュー

分野	No.	テ ー マ	講 座 内 容	時間分	担 当 課	連絡先	
高齢者が元氣なまち	23	後期高齢者医療のあらまし	75歳以上の後期高齢者医療の概要	30	市民課	32-3032	
	24	フレイル予防	体組成(筋肉、脂肪、水分、骨量)測定等とおし、要介護状態の一手手前の状態であるフレイルへの理解とその予防について学びます。	60	健康推進課	32-3000	
	25	にかほ市の高齢者福祉について	にかほ市の高齢者福祉のサービス、支援体制、地域づくりについて	60	長寿支援課	32-3042	
	26	介護保険制度について	介護が必要になったとき、どこでどんな手続きをしたらいいか。また、どんな介護サービスがあるか、わかりやすく解説します	60	長寿支援課	32-3042	
	27	高齢者生活支援について	ちょっとした住宅のバリアフリー改修や、緊急時における通報装置の設置などの日常生活に直結した支援策について、紹介します。	40	長寿支援課	32-3042	
	28	高齢者福祉サービスについて	マッサージの助成券の発行や、介護に関する援助金制度など、市が独自で実施している制度を紹介します。	40	長寿支援課	32-3042	
	29	高齢者の介護予防について(運動)	身体機能向上を目的とした講話、実技	60	地域包括支援センター	32-3045	
	30	高齢者の介護予防について(口腔)	お口の手入れや、嚥む、飲み込む機能の向上を目的とした講話、実技	60	地域包括支援センター	32-3045	
	31	高齢者の介護予防について(栄養)	高齢者にとって望ましい食事について	30	地域包括支援センター	32-3045	
	32	認知症施策について	にかほ市の認知症施策の紹介	30	地域包括支援センター	32-3045	
	33	認知機能低下予防について	認知機能低下予防のための生活習慣病予防の講話や軽運動、話題の脳トレなどの実技	60	地域包括支援センター	32-3045	
	34	認知症サポーター養成講座	認知症を正しく理解し、対応の仕方を学びます。	90	地域包括支援センター	32-3045	
	35	認知症サポーターフォローアップ講座	認知症サポーター養成講座を受講済の方を対象に、認知症の人や家族を地域で支えるための方法を学びます。	90	地域包括支援センター	32-3045	
	36	高齢者の権利を守るために	認知症などにより判断能力が低下した高齢者が、金銭管理等安心して生活を続けていくための支援策について	60	地域包括支援センター	32-3045	
	37	にかほ市地域包括ケアシステムについて	介護が必要な状態になっても、住み慣れた地域で暮らし続けるための取り組みについて紹介	60	地域包括支援センター	32-3045	
	38	終活(エンディングノートの活用)について	自分らしく生きるとは？そのために必要な事とは？みんなで話し合ってみませんか？	60	地域包括支援センター	32-3045	
	39	あったかふれあい座談会	自分の住むこの地域で、年を取っても住み続けるために何が必要か？人との絆は？皆で考え話し合ってみませんか？	60	地域包括支援センター	32-3045	
	人と文化が豊かなまち	40	ジオパークについて	鳥海山・飛鳥ジオパークの講話	60	観光課	43-3230
		41	にかほ市の宝物	にかほ市の文化財、松尾芭蕉「おくのほそ道」、木版画家・池田修三の講話	60	文化財保護課	43-2005
42		市のスポーツの取り組みについて	スポーツ推進計画を基にしたスポーツの取り組みについて(講話)	30	スポーツ振興課	33-8855	
43		軽運動	BSスポーツクラブにかほスタッフによる軽い体操や貯筋運動、市スポーツ推進委員によるニュースポーツ(実技)	60	スポーツ振興課	33-8855	
44		eスポーツ	実際にeスポーツを体験します。	90	総務課	43-7507	
45		市民みんなが観光案内人	市内の観光スポット・魅力を紹介します。	60	観光課	43-3230	

令和7年度 にかほ市出前講座メニュー

分野	No.	テ ー マ	講 座 内 容	時間 分	担 当 課	連絡先
ち	46	大人の科学実験「磁石づくり」	科学館米館者イベント「磁石づくり」を通して、フェライトや磁石の不思議な特性をわかりやすく紹介します。	30	フェライト子ども科学館	32-3150
	47	齋藤憲三とフェライトのはなし	郷土の偉人・齋藤憲三の生涯、磁性素材フェライトとの出会いをわかりやすく紹介します。※「大人の科学実験」と合わせて60分の構成も可能です。	30	フェライト子ども科学館	32-3150
	48	白瀬轟と南極	郷土の偉人・白瀬轟の最新研究内容と知られざるエピソードの紹介	60	白瀬南極探検隊記念館	38-3765
稼 強 い 力 が ま ち	49	市の農林業について	農林業振興施策について	30	農林水産課	38-4303
	50	市の漁業について	漁業振興施策について	30	農林水産課	38-4303
	51	市の商工業について	商工業振興施策の概要について	30	商工政策課	43-7600
魅 力 の ま ち	52	移住・定住について	移住・定住促進事業の概要について	30	商工政策課	43-7600
市 民 と 行 政 が 協 働 で つ な が る ま ち	53	情報公開制度について	情報公開制度の内容と利用方法について	30	総務課	43-7507
	54	マイナンバー制度・マイナンバーカードについて	マイナンバー制度やカードの活用方法(保険証利用等)について	20	総務課	43-7507
	55	市のお財布事情について	市財政の推移と現状について ※6月及び12~2月は対応できません。	30	財政課	43-7512
	56	確定申告について	主な経費、控除対象項目の説明 ※申告期間等につき、1~3月は対応できません。	30	税務課	43-7505
	57	税のしくみについて	税の種類と仕組みについて ※申告期間等につき、1~3月は対応できません。	30	税務課	43-7505
	58	市議会のはなし	市議会の仕組み、運営について	30	議会事務局	43-7511
	59	地方創生について	にかほ市まち・ひと・しごと創生総合戦略の概要について	30	総合政策課	43-7509
60	わくばにかほ(旧上浜小学校)について	ベンチャー企業創出の場の内容について(視察可)	30	総合政策課	43-7509	