番号	テーマ	講座内容	時間 (分)	担当課	電話番号
24	健康寿命をのばすために	生活習慣病や要介護状態の予防についてテーマを決めて、 保健師による病気の予防・生活習慣改善講話等	60	健康推進課	32-3000
	〜生活習慣病等の予防〜	体健師による例式の予防・生活百貨以普講話等		PC/ACI E/CUIT	02 0000
25	にかほ市の高齢者福祉	にかほ市の高齢者福祉のサービス、支援体制、地域づくり	60	長寿支援課	32-3042
26	介護保険制度	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	60	長寿支援課	32-3042
27	高齢者生活支援	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 装置の設置等の日常の生活に直結した支援策の紹介	40	長寿支援課	32-3042
28	高齢者福祉サービス	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	40	長寿支援課	32-3042
29	高齢者の介護予防(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(口腔)	お口の手入れや噛む、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(栄養)	高齢者にとって望ましい食事	30	地域包括支援センター	32-3045
32	認知症施策	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	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	もの忘れチェックをしてみよう	もの忘れチェックをしながら認知機能低下予防について 学びます	60	地域包括支援センター	32-3045
35	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
36	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
37	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	60	地域包括支援センター	32-3045
38	にかほ市地域包括ケアシステム	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の紹介	60	地域包括支援センター	32-3045
39	終活(エンディングノートの活用)	自分らしく生ききるとは?そのために必要なこととは? 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
40	あったかふれあい座談会	自分の住むこの地域で年をとっても住み続けるために何が 必要か?人との絆は?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

## ④人と文化が豊かなまち

41	ジオパーク	鳥海山・飛島ジオパークの講話	60	観光課	43-3230
42	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
43	市のスポーツの取組み	スポーツ推進計画を基にしたスポーツの取組みを紹介	30	スポーツ振興課	33-8855
44	軽運動 NEW	BSスポーツクラブにかほスタッフとスポーツ推進委員 による軽運動等(実技)※年間10回まで	60	スポーツ振興課	33-8855
45	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
46	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	60	観光課	43-3230
47	齋藤憲三とフェライトのはなし	郷土の偉人・齋藤憲三の生涯と磁性素材フェライトの不 思議	60	フェライト子ども科学館	32-3150
48	白瀬矗と南極	郷土の偉人・白瀬矗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

### ⑤稼ぐ力が強いまち

49	市の農林業	農林業振興施策	30	農林水産課	38-4303
50	市の漁業	漁業振興施策	30	農林水産課	38-4303
51	ほ場整備事業	象潟前川地区ほ場整備事業の概要	30	農村整備課	38-4304
52	市の商工業	商工業振興施策の概要	30	商工政策課	43-7600

### ⑥若者に魅力あるまち

 53 移住・定住
 移住・定住促進事業の概要
 30 商工政策課 43-7600

### ⑦市民と行政が協働でつながるまち

Ī	54	情報公開制度	情報公開制度の内容と利用方法	30	総務課	43-7507
	55	マイナンバー制度・マイナンバーカード	マイナンバー制度やカードの活用方法(保険証利用等)	20	総務課	43-7507
	56	市のお財布事情	市財政の推移と現状 ※6月および12~2月は対応不可	30	財政課	43-7512
	57	確定申告	主な経費、控除対象項目の説明  ※1~3月は対応不可	30	税務課	43-7505
	58	税のしくみ	税の種類としくみ   ※ 1 ~ 3 月は対応不可	30	税務課	43-7505
	59	市議会のはなし	市議会のしくみ、運営	30	議会事務局	43-7511
	60	地方創生	にかほ市まち・ひと・しごと創生総合戦略の概要	30	総合政策課	43-7509
	61	わくばにかほ(旧上浜小学校)	ベンチャー企業創出の場の内容(視察可)	30	総合政策課	43-7509

# にかほ市職員出前講座

問 生涯学習課☎38 - 2171

市役所職員が講師となる出前講座について、下記のとおり随時開催しています。 市民一人ひとりが市政の主役です。ぜひ「出前講座」を利用ください。

- **▶対 象**…市内の自治会・団体等が実施する学習会等で、参加人数が 10 人以上
- ▶**開催日等…**年末年始を除く日の10:00 ~ 20:00 までの120分以内
- ▶会 場…市内の公民館や自治会館など(申込者が確保する)
- ▶経 費…講師料無料(ただし開催にかかる経費は申込者が負担する)
- ▶受講までの流れ…①講座を選択し、担当課に連絡・協議の上、申込書を実施日の1カ月前までに希望する講座の担当課へ提出/②申し込みがあった担当課から承諾書を申込者へ送付/③講座開催/④講座終了後、実施報告書を講座を受講した担当課へ提出
- ※各様式は市HP、担当窓口等から入手してください。

## ①快適に暮らせるまち

1 コミュニティバス運行と公共交通 にかほ市の防災							
ロミューディハス連行と公共交通   確保のための取組み   40   総 特 課 43-7504   10   10   10   10   10   10   10	番号	テーマ	講座内容	時間 (分)	担当課	電話番号	
3 にかほ市景観計画	1	コミュニティバス運行と公共交通		40	総務課	43-7507	
4 国民健康保険のあらまし	2	にかほ市の防災	市の防災に対する取組みなどを要望に応じて対応	60	防災課	43-7504	
5 ごみの分別とリサイクル 6 悪質商法に巻き込まれないために 7 成人期壮年期の心と体の健康づくり ~生活習慣病を予防しよう~ 8 心の健康づくりとゲートキーパー養成講座 NEW 9 障がい者福祉	3	にかほ市景観計画	景観計画の概要	40	建設課	38-4307	
<ul> <li>8 悪質商法に巻き込まれないために 成人期壮年期の心と体の健康づくり 次患等の予防や心の健康づくりの講話および運動・休養・たばこ・アルコール・口腔等の生活習慣の書面語が というの健康がよりとゲートキーパー養成講座 NEW</li></ul>	4	国民健康保険のあらまし	国民健康保険制度のしくみ	30	市民課	32-3032	
7 成人期壮年期の心と体の健康づくり	5	ごみの分別とリサイクル	ごみの分別やリサイクルなど、ごみ処理の現状と不法投棄	30	生活環境課	38-3910	
<ul> <li>7 ~生活習慣病を予防しよう~</li> <li>8 心の健康づくりとゲートキーパー養成講座 NEW</li> <li>9 障がい者福祉 ロップ・インスの種類と申請方法</li> <li>10 障がい者福祉 ロップ・インスの種類と申請方法</li> <li>11 成年後見制度</li> <li>12 重層的支援体制整備事業 ~地域共生社会を目指して~</li> <li>13 私たちの上水道</li> <li>14 下水道のはなし</li> <li>15 突然の病気やケガに関するはなし NEW</li> <li>16 体室用ル(繁起界の影響と当かは異の取り扱い)</li> <li>17 本達のはなし NEW</li> <li>18 本達のよるなと役割、維持管理、下水道への接続など 実然の病気やケガに関するはなし NEW</li> <li>19 を表述されることを発表しまます。 20 はない NEW</li> <li>11 本 は 課 32-3041</li> <li>12 を表述の表示を表示に対する支援</li> <li>13 を表しまする方に対する支援</li> <li>14 下水道のはなし NEW</li> <li>15 突然の病気やケガに関するはない NEW</li> <li>16 を実現の影響と当かよりでして、変素や歌場でできる手当や、事故予防、また災害の備え マロなど で大での住宅に義務付けとなった住宅 30 当防本部 38-2310 学成23年6月からすべての住宅に義務付けとなった住宅 30 当防本部 38-2310</li> </ul>	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	60	生活環境課	32-3043	
8 心の健康 ア 、 り と ケート キーハー 養成講座 NIEW 9 障がい者福祉 10 障がい者福祉 1 障がい者の理解 30 福祉課 32-3034 10 障がい者福祉 1 障がい者の理解 30 福祉課 32-3034 11 成年後見制度 成年後見制度の概要、成年後見支援センターの取組みなど 30 福祉課 32-3041 12 重層的支援体制整備事業	7		疾患等の予防や心の健康づくりの講話および運動・休養・	60	健康推進課	32-3000	
10   障がい者福祉日   障がい者の理解   30   福 祉 課 32-3034   11   成年後見制度   成年後見制度の概要、成年後見支援センターの取組みなど   30   福 祉 課 32-3041   12   重層的支援体制整備事業   小護・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   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対して、家族や職場でできる手当や、実然の病気やケガに対して、家族や職場でできる手当や、実体が、また災害の備え   90   消防本部   38-2310   38-2324   38-2824   38-2824   38-2824   38-2824   38-2824   38-2824   38-2824   38-2824   38-2824   30   14   15   15   15   15   15   15   15	8	心の健康づくりとゲートキーパー養成講座NEW		60	健康推進課	32-3000	
成年後見制度   成年後見制度の概要、成年後見支援センターの取組みなど   30   福 祉 課   32-3041   12   重層的支援体制整備事業   へ地域共生社会を目指して〜	9	障がい者福祉	障がい者サービスの種類と申請方法	30	福祉課	32-3034	
12 重層的支援体制整備事業	10	障がい者福祉Ⅱ	障がい者の理解	30	福祉課	32-3034	
12 ~地域共生社会を目指して~ NEW た間題を抱える方に対する支援 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 ア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 25 25 25 25 26 26 26 26 26 26 26 26 26 26 26 26 26	11	成年後見制度	成年後見制度の概要、成年後見支援センターの取組みなど	30	福祉課	32-3041	
14 下水道のはなし	12	NEW		60	福祉課	32-3041	
25	13	私たちの上水道	上水道事業の講話	30	上下水道課	74-7090	
10 天然の内式やケカに関するはなし <b>いまい</b> 事故予防、また災害の備え 90   行門の本部 30-2310 <b>16</b>   分之田ル≪鑿起界の設署と消ル界の取り切り 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 20   消防大空 38-2824	14	下水道のはなし ル		30	上下水道課	74-7090	
	15	突然の病気やケガに関するはなし NEW	事故予防、また災害の備え	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		30	消防本部	38-2824	

# ②子育てしやすいまち

17	にかほ市が目指す学校教育	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	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の講話(う歯予防・スキンシップ・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	健康推進課	38-4200
19	にかほ市の保育所・認定こども園	にかほ市の保育所・認定こども園の状況や事業	30	子育て支援課	32-3040
20	子育て世代への各種助成	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	30	子育て支援課	32-3040
21	ひとり親家庭に対する支援策	ひとり親家庭に対する助成や支援、母子・父子自立支援	30	子育て支援課	74-4045
22	子ども家庭相談	子どもやその家庭への支援と児童虐待防止の取組み	30	子育て支援課	74-4045

# ③高齢者が元気なまち

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

13 NIKAHO City Public Relations Magazine 市民と行政の架け橋 広報 にかほ 12