

番号	テーマ	講座内容	時間 (分)	担当課	電話番号
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ぶ	60	健康推進課	32-3000
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等、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（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、話題の脳トレ等の実技	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、対応の仕方を学ぶ	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ぶ	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	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	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組みの紹介	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）	自分らしく生きるとは？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
39	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

40	ジオパーク	鳥海山・飛島ジオパークの講話	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
43	軽運動	B.S.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、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	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	60	観 光 課	43-3230
46	大人の科学実験「磁石づくり」 NEW	科学館来館者イベント「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	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 ※「大人の科学実験」と合わせて60分の構成も可	30	フェライト子ども科学館	32-3150
48	白瀬臺と南極	郷土の偉人・白瀬臺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	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

52	移住・定住	移住・定住促進事業の概要	30	連携推進課	43-7510
----	-------	--------------	----	-------	---------

⑦市民と行政が協働でつながるまち

53	情報公開制度	情報公開制度の内容及利用方法	30	総 務 課	43-7507
54	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
55	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
56	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
57	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
58	市議会のはなし	市議会のしくみ、運営	30	議会事務局	43-7511
59	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
60	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、次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。

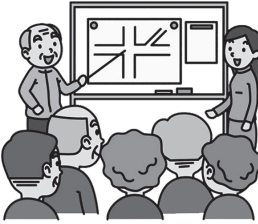
▶ **対 象**…市内の自治会・団体等が実施する学習会等で、参加人数が10人以上

▶ **開催日等**…年末年始を除く日の10:00～20:00までの90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

番号	テーマ	講座内容	時間 (分)	担当課	電話番号
1	地域公共交通	公共交通の確保・維持に対する取組み等	40	連携推進課	43-7510
2	にかほ市の防災	市の防災に対する取組み等を要望に応じて対応	60	防 災 課	43-7504
3	にかほ市景観計画	景観計画の概要	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しくみ	30	市 民 課	32-3032
5	ごみの分別とリサイクル	ごみの分別やリサイクル等、ごみ処理の現状と不法投棄	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	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ぶ	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ぶ	60	健康推進課	32-3000
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
10	障がい者福祉Ⅱ	障がいの理解	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等	30	福 祉 課	32-3041
12	重層の支援体制整備事業 ～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	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、下水道への接続等	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	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	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	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	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	にかほ市の保育所・認定こども園の状況や事業	30	こども家庭センター	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、すこやか子ども祝金等の助成や給付	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	ひとり親家庭に対する助成や支援、母子・父子自立支援	30	こども家庭センター	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	こども家庭センター	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
----	--------------	------------------	----	-------	---------