

③高齢者が元気なまち

番号	テーマ	講座内容	時間(分)	担当課	電話番号
25	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
26	健康寿命をのばすために ～生活習慣病等の予防と食生活～	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・生活習慣改善講話と栄養士による栄養・食生活講話等を行います。	60	健康推進課	32-3000
27	高齢期の食生活 ～健康寿命をのばす食生活～	高齢期に必要な低栄養・ロコモティブ症候群・認知症予防のための食生活についての講話と調理実習(栄養士)	150	健康推進課	32-3000
28	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	子育て長寿支援課	32-3042
29	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	子育て長寿支援課	32-3042
30	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等の日常生活に直結した支援策について、紹介します。	40	子育て長寿支援課	32-3042
31	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	子育て長寿支援課	32-3042
32	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
33	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
34	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
35	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
36	認知症予防について	認知症予防の講話、実技	60	地域包括支援センター	32-3045
37	認知症について(物忘れチェック)	認知症タッチパネルで、物忘れの心配をチェック	60	地域包括支援センター	32-3045
38	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
39	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
40	人生の最期を考える	人生の最期をどう過ごしたいか、そのためには何が必要かみんなで考えます。	30	地域包括支援センター	32-3045
41	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？みんな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

④人と文化が豊かなまち

42	ジオパークについて	鳥海山・飛鳥ジオパークについて	60	観光課	43-3230
43	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
44	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・池田修三について	90	文化財保護課	43-2005
45	池田修三さんの木版画の魅力	木版画家・池田修三さんの作品とふるさと象潟のかかわりについて	90	文化財保護課	43-2005
46	畳でできる運動	スクエアステップ、ラジオ体操、にかほ体操、簡単体力チェックなど行います	30	スポーツ振興課	33-8855
47	斎藤憲三とフェライトのはなし	郷土の偉人・斎藤憲三の生涯と功績について	60	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	白瀬南極探検記念館	38-3765

⑤稼ぐ力が強いまち

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

⑥若者に魅力のまち

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
----	-----------	------------------	----	-------	---------

⑦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及び使用方法について	30	総務課	43-7507
54	マイナンバー制度について	マイナンバー制度について分かりやすく説明します	60	まちづくり推進課	43-7510
55	国際交流・姉妹都市交流	姉妹・友好都市交流について	30	まちづくり推進課	43-7510
56	第2回にかほ市総合発展計画について	平成29年度から前期基本計画が開始したまちづくりの指針について	30	総合政策課	43-7509
57	市のお財布事情について	市財政の推移と現状について	30	総合政策課	43-7509
58	確定申告について	主な経費、控除対象項目の説明 ※1～3月は申告期間等につき対応不可	30	税務課	43-7505
59	税のしくみについて	税の種類としくみについて ※1～3月は申告期間等につき対応不可	30	税務課	43-7505
60	市議会のはなし	市議会のしくみ、運営について	30	議会事務局	43-7511
61	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	商工政策課	43-7600

出前講座の申し込みについて

- ▶ 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…祝日、お盆、年末年始を除く日の、午前10時～午後8時まで150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(但し開催に係る経費は申込者が負担する)
    - 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カ月前までに市役所またはお近くの公民館へ提出
    - ②生涯学習課から承諾書を申込者へ送付
    - ③講座開催
    - ④講座終了後、実施報告書を市役所やお近くの公民館へ提出
- ※各様式は市ホームページ、担当窓口等から入手してください。

問 生涯学習課 ☎ 38・2171

「出前講座」をお気軽にご利用ください。  
市役所職員が担当分野の講師としてお話しする出前講座に、平成29年度は70件の申し込みがあり延べ1,955人の市民の皆さんが受講しています。  
市民一人ひとりが市政の主役です。ぜひ、あなたのおまちに職員を出前します」

にかほ市職員 出前講座

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	コミュニティバス運行と公共交通	コミュニティバスの利用と、持続可能な公共交通の維持、確保のための取り組み	30	まちづくり推進課	43-7510
2	男女共同参画社会の実現	男女共同参画社会の実現に向けて	30	まちづくり推進課	43-7510
3	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を要望に応じて対応	30	防災課	43-7504
4	にかほ市の都市計画について	都市計画の概要について	30	建設課	38-4306
5	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	建設課	38-4306
6	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	ごみの分別とリサイクルについて	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について	30	生活環境課	32-3033
8	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	30	生活環境課	32-3043
9	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～	がん・心臓病・脳卒中・高血圧・糖尿病・高脂血症・歯周疾患等の予防や、心の健康づくりについての講話。運動・休養・たばこ・アルコール・栄養・口腔等の生活習慣改善についての講話	60	健康推進課	32-3000
10	心ははればれゲートキーパー養成講座	身近な人が発する自殺の危険なサインに「気づき」その人に「声かけ」、相談窓口「つなぐ」役割を担うボランティアの養成研修です。	90	健康推進課	38-4200
11	健康食セミナー ～生活習慣病等の予防と食生活～	減塩食、食事バランスチェック、みそ汁塩分測定、調理実習等	150	健康推進課	32-3000
12	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
13	私たちの上水道	上水道事業について	30	ガス水道局	37-3131
14	私たちの都市ガス	都市ガス事業について	30	ガス水道局	37-3131
15	救命講習について	呼吸や心臓が停止した時の心肺蘇生法や応急手当など	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

②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・スキンシップ・栄養・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	32-3000
19	親子食育クッキング教室	年長児から小学生の親子を対象に、親子で学ぶ食育講座と調理実習(栄養士)	150	健康推進課	32-3000
20	子育て支援について	子育て家庭の現状と子育て支援の計画について(次世代育成支援行動計画二ニ調査結果から)	30	子育て長寿支援課	32-3040
21	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	子育て長寿支援課	32-3040
22	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	子育て長寿支援課	32-3040
23	ひとり親家庭に対する支援策について	1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	子育て長寿支援課	32-3040
24	児童虐待防止について	児童虐待の状況や対応状況、家庭児童相談員について	30	子育て長寿支援課	32-3040