

平成31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	電話番号
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	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要望に応じて対応します。	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仕組み	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	にかほ市自殺対策計画について	『誰も自殺に追い込まれることのない「にかほ市」』を目指し策定。その概要を講話。	60	健康推進課	32-3000
	12	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、味噌汁塩分測定、調理実習等	150	健康推進課	32-3000
	13	障がい者福祉について	障害者サービスの種類と申請方法について	30	福祉課	32-3034
	14	私たちの上水道	上水道事業について	30	ガス水道局	37-3131
	15	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
	16	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
	17	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	18	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
	19	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
	20	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
	21	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ニーズ調査結果から)	30	子育て長寿支援課	32-3040

平成31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	電話番号
子育てしやすいまち	22	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
	23	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
	24	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	子育て長寿支援課	32-3040
	25	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
高齢者が元気なまち	26	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
	27	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
	28	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
	29	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
	30	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
	31	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	子育て長寿支援課	32-3042
	32	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
	33	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
	34	高齢者の介護予防について (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
	35	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
	36	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
	37	認知症予防について	認知症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
	38	チャレンジ！脳活ゲームをしてみよう！	タッチパネルを使っての脳活ゲームと楽しい認知症予防講座	90	地域包括支援センター	32-3045
	39	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
	40	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
	41	生涯自分らしく生きるために	自分らしい生きささるとは？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？	30	地域包括支援センター	32-3045
	42	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

平成31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	電話番号
人と文化が豊かなまち	43	ジオパークについて	鳥海山・飛島ジオパークについて	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	60	文化財保護課	43-2005
	45	転倒予防チェックと畳の上でできる運動	転倒予防チェック、スクエアステップ、ラジオ体操、にかほ体操など行います。	60	スポーツ振興課	33-8855
	46	市民みんなが観光案内人	市内の観光スポット・魅力を紹介しします。	60	観光課	43-3230
	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	白瀬南極探検隊記念館	38-3765
稼ぐ力がまち	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
魅力がまち	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	マイナンバー制度について	マイナンバー制度についてわ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次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始動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 ※申告期間等につき、1月～3月は対応できません。	30	税務課	43-7505
	59	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月～3月は対応できません。	30	税務課	43-7505
	60	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
	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	総合政策課	43-7509