令和７年度生涯学習出前講座メニュー表

出前講座は、みなさんの希望により、市が職員を講師として派遣する制度です。
なお、講師や会場の都合で希望日に開催できない場合があります。

■開催時間：午前９時～午後９時のうち２時間以内（平日・休日問わず）　■開催場所：市内の会場
■対象：市内に居住・勤務、または市内の学校に在籍する１０人以上のグループ　■講師料：無料
■申込方法・期限：事前に下記問合先まで相談の上、講座開催希望日の１４日前までに申込書を提出
※申込書は下記窓口及び市ホームページへ備え付け
■申込・問合先　生涯学習スポーツ課社会教育係（電話２６－２３４３）

１．市民生活

No.	講　座　名	講　座　の　内　容	対象者
1	深川市のまちづくり	市総合計画、総合戦略、人材育成、国際交流、公共交通について	成人
2	深川市の財政状況	市の財政の現状と課題	中学生以上
3	市役所の組織と仕組み	市役所の仕事について	小学生以上
4	「広報ふかがわ」づくり	「広報ふかがわ」の作成過程と意見交換	中学生以上
5	情報公開制度の仕組みについて	情報公開制度について	成人
6	「深ナビ」による情報発信	「深ナビ」の概要と利用可能な民間ブログやSNSの説明	成人
7	デジタル社会への第一歩	スマートフォン、マイナンバーカード、キャッシュレス決済等の概要	成人
8	身近な税金のおはなし	税金のしくみ	小学生以上
9	知っておきたい国民年金	国民年金制度の概要	成人
10	国民健康保険制度について	国民健康保険制度の概要	成人
11	後期高齢者医療制度について	後期高齢者医療制度の概要	成人
12	選挙制度のあらまし	選挙制度について、新有権者教育等	中学生以上
13	市庁舎の機能について	市庁舎の概要と備える機能について説明	小学生以上
14	消費者被害防止について	消費生活（消費者トラブル）について	小学生以上

２．救急・防災

No.	講　座　名	講　座　の　内　容	対象者
1	とっさの時の手当の方法	救急講習：応急手当ての知識と技術の習得	10歳以上
2	火事を出さないために	火災の実態と住宅防火対策	中学生以上
3	市の防災体制	災害に対する市の備えについて	小学生以上

３．健康

No.	講　座　名	講　座　の　内　容	対象者
1	生活習慣病予防対策（重症化予防）	生活習慣病（糖尿病、高血圧など）の理解と予防するための食事と運動	成人
2	メタボリックシンドローム対策	メタボリックシンドロームの理解と予防するための食事と運動	成人
3	歯のための８０２０運動	歯と口腔ケアについての講話	小学生以上
4	健康づくりのための食生活	バランスのとれた食事・野菜350ｇについての講話、調理実習（材料費受講者負担）	小学生以上
5	たばこからの脱出	禁煙チャレンジの方法とポイント・たばこの害	成人
6	こころの健康づくり	うつ病やアルコール依存症、睡眠などについての講話、ゲートキーパー養成講座など	成人
7	健康づくりのための運動講座	無理なくできる運動をみつけるための体験	成人
8	第二次健康ふかがわ２１について	健康づくり計画第二次健康ふかがわ２１のポイント	成人
9	感染症対策・熱中症予防	インフルエンザ予防や感染症対策、熱中症予防についての講話	成人
10	人工透析について	腎臓病と透析治療・透析のしくみ	成人
11	生活習慣病について	生活指導ほか	成人
12	からだの検査のお話	放射線検査機器種類と検査内容・臨床検査とは	成人
13	薬の豆知識（※注１）	薬の正しい使用方法・副作用について	成人
14	家庭看護について	食事の工夫・褥瘡（じょくそう）の予防・口腔ケア	成人

※注１：No.13「薬の豆知識」対応可能時間：平日は午後6時以降、休日は要相談

３．健康

No.	講　座　名	講　座　の　内　容	対象者
15	尿もれのお話	尿もれの対策や紙おむつのつけ方、尿とりパッドの使い方についての講話	成人
16	フレイル予防は元気なうちから	フレイル予防についての講話、フレイルチェックの実施	成人
17	ライスパワー体操体験会	運動や社会参加の必要性とライスパワー体操の体験	成人
18	高齢期に取り組みたい運動について	自宅で簡単にできる運動についての講話と実技（筋力の維持、転倒予防、膝痛・腰痛予防など）	成人
19	高齢期の食生活について	高齢期に気をつけたい低栄養の予防や食事バランスのポイントについての講話	成人
20	お口の健康と口腔ケアについて	高齢期のお口の健康（話す、噛む、飲み込む機能）と口腔ケアについての講話と実技	成人
21	認知症予防について	認知症予防についての講話と脳トレなど	小学生以上

４．育児・福祉

No.	講　座　名	講　座　の　内　容	対象者
1	子育ち（乳幼児編）	子育てを楽しくするために	成人
2	深川市子ども・子育て支援事業	具体的な子育て支援事業	成人
3	障がい者計画講座	市障がい者計画のあらまし	成人
4	障がいがある方のための福祉サービス	障がい者の福祉サービス事業と諸手続き	小学生以上
5	介護保険について	介護保険制度の概要	小学生以上
6	高齢の方のための福祉	高齢者の福祉計画・制度について	小学生以上
7	介護が必要になったら	介護認定からサービスの受給まで	小学生以上
8	成年後見制度について	成年後見制度について	成人

５．住環境

No.	講　座　名	講　座　の　内　容	対象者
1	深川市の都市計画	都市計画の概要	中学生以上
2	道路のおはなし	市の道路の現状	小学生以上
3	生活に密着した水道の維持・管理	市の水道について	小学生以上
4	下水道のある暮らし	市の下水道について	小学生以上
5	ごみ処理とリサイクルについて	ごみの分け方・出し方・処理方法、リサイクル等について	小学生以上
6	深川市環境基本計画	深川市環境基本計画のあらまし（深川市の環境を守る取り組みについて）	小学生以上
7	今日から始める脱炭素	家庭や学校、職場など身近なところから取り組める地球温暖化対策について	小学生以上

６．産業・観光

No.	講　座　名	講　座　の　内　容	対象者
1	深川市の農業について	深川市の農業概要	小学生以上
2	農地の知識アラカルト	農地の転用・売買など	成人
3	深川市の観光について	観光紹介	小学生以上
4	深川市の祭りの紹介	祭りの紹介	小学生以上

７．学校教育・社会教育

No.	講　座　名	講　座　の　内　容	対象者
1	これからの学校教育について	教育の動向、学校・家庭・地域のあり方	成人
2	子どもたちの現状と家庭の役割について	データが語る子どもたちの現状と家庭の役割について	成人
3	男女共同参画社会を目指して	男女共同参画社会について	中学生以上
4	青少年が健やかに成長するために	青少年の健全育成について	成人
5	深川市の歴史・文化について	深川市の歴史・文化財等について	小学生以上

８．その他

No.	講　座　名	講　座　の　内　容	対象者
1	上記以外で希望するメニュー	希望により調整	