

令和7年度長沼町出前講座メニュー表

1 生活・くらし				
番号	講座テーマ	講座内容	担当係	所要時間
1	ごみの分け方・出し方	長沼町でのごみの分け方・出し方について	町民生活係	20分
2	戸籍	日本の戸籍制度について	町民生活係	20分
3	選挙	日本の選挙制度について	町民生活係	20分
4	交通安全	交通安全について	町民生活係	20分
5	防犯	防犯対策について	町民生活係	20分
6	マイナンバー（個人番号）	日本のマイナンバー制度について	町民生活係	20分
7	下水道処理	長沼町の下水道処理の仕組み・施設について	下水道係	20分
8	町営バス	町営バスの運行について	管理係	20分

2 行政・財政・まちづくり				
番号	講座テーマ	講座内容	担当係	所要時間
9	町財政	長沼町の財政状況について	財政管財係	適宜 (30分～60分)
10	町税	長沼町の町税などについて ※税分野は必要に応じます	税務係	適宜
11	広聴	広聴活動の状況について	広報情報係	30分
12	タンチョウも住めるまちづくり	タンチョウも住めるまちづくりについて	企画政策係	30分
13	長沼ブランド	町のブランド力向上やマーケティングなど	ブランド戦略係	30分
14	町道・町管理河川	町道と河川の概要について	管理係 土木係 治水対策係	20分

3 防災・救急				
番号	講座テーマ	講座内容	担当係	所要時間
15	防火・救急普及講習	防火の知識・消火器取扱い訓練・応急手当（止血法他）について	長沼消防	2時間
16	普通救命講習	心肺蘇生法・AED取扱い・応急手当（止血法他）について	長沼消防	3時間
17	防災	長沼町の防災体制や防災基礎知識について	総務係	30分
18	治水対策	長沼町を水害から守る治水対策事業（排水機場などの整備）について	治水対策係	20分

4 保健・福祉・子育て

番号	講座テーマ	講座内容	担当係	所要時間
19	高齢者・障がい者向け施策	長沼町の高齢者・障がい者向けの各種サービスについて	福祉係	20分
20	介護保険制度 ～介護保険を受けるには	保険料について、介護保険の申請とサービスを受けるまでの手続き、介護保険サービスについて	介護支援係	20分
21	生活習慣病の予防	健診データからわかる身体のしくみ・生活習慣病予防のための食生活	保健係	1時間
22	簡単！リラックスストレッチ&ヨガ体操	対象に合わせた簡単なストレッチやヨガ体操	保健係 (運動指導室)	1時間
23	お腹引き締めリフレッシュ体操	体の疲れを取り除きながら、お腹を引き締めて内臓脂肪にアプローチ	保健係 (運動指導室)	1時間
24	高齢者の権利と利益を守ろう	成年後見制度や消費者被害について	地域包括支援センター	1時間
25	介護予防で生涯現役！	<ul style="list-style-type: none"> ・認知症について ・フレイル予防について ・季節の健康管理について（夏・冬） ・地域包括支援センターの仕事について 	地域包括支援センター	適宜 (30分～60分)
26	認知症を学び地域で支えよう	認知症サポーター養成講座	地域包括支援センター	90分
27	腰や膝を守る筋カトレーニング	腰痛、膝関節痛を防ぐために、日常生活で鍛えられる筋力アップ実践指導	地域包括支援センター (運動指導室)	1時間
28	簡単イス体操で脳トレ運動	イスに座って、簡単な脳トレ運動	地域包括支援センター (運動指導室)	1時間
29	保育園の入園	入園対象者、保育時間、保育料について	子ども支援係	30分
30	子育てについて	子育て支援センター出前遊び方講座	次世代育成係	1時間
31	国民健康保険制度	<ol style="list-style-type: none"> ①保険料について（計算方法及び各種軽減制度について） ②マイナ保険証又は資格確認書について ③医療機関における患者の負担割合について ④医療給付制度の概要及び申請方法について（高額療養費、療養費等） 	国保年金係 税務係	30分
32	後期高齢者医療制度	<ol style="list-style-type: none"> ①保険料について（算定方法及び軽減制度などについて） ②マイナ保険証又は資格確認書について ③医療機関における患者の負担割合について ④医療給付制度の概要及び申請方法について（高額療養費、療養費等） 	国保年金係 税務係	30分
33	年金制度	年金の受給資格、保険料、手続きの内容について	国保年金係	30分

5 教育・文化・スポーツ

番号	講座テーマ	講座内容	担当係	所要時間
34	地域学校協働活動本部事業	地域学校協働活動本部事業の紹介について	社会教育係	30分
35	高齢者教育	長沼町の高齢者教育について	社会教育係	30分
36	生涯学習	長沼町生涯学習推進計画について	社会教育係	30分
37	歴史・文化	長沼町の歴史・文化について	社会教育係	30分
38	よみきかせ	本のよみきかせ	図書館	30分
39	学校教育	長沼町の学校教育について	学務係	1時間
40	高齢者のためのストレッチング	腰痛・肩こり防止を中心としたストレッチング	スポーツセンター	1時間
41	転倒予防トレーニング	高齢者・転倒経験者を対象とした予防体操講座	スポーツセンター	1時間
42	ポッチャ教室	「ポッチャ」の実技教室	スポーツセンター	2時間

現時点での講座メニューで実費料金が必要なものはありません。所要時間は目安です。