

令和4年度長沼町出前講座メニュー表

| 1 生活・暮らし | | | | |
|----------|--------------|----------------------|-------|------|
| 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 | 30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 | まちづくりに関する各種施策 | タンチョウも住めるまちづくりなど | 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 |
| 15 | ながぬまの農業 | 長沼町の農業概要について | 農政係 | 30分 |

| 3 防災・救急 | | | | |
|---------|-----------|---------------------------------|-------|------|
| 番号 | 講座テーマ | 講座内容 | 担当係 | 所要時間 |
| 16 | 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 |
| 17 | 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 |
| 18 | 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 |
| 19 | 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 |
| 20 | 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 | 1時間 |
| 21 | 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 | 30分 |
| 22 | 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 |
| 23 | 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 |
| 24 | 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 |
| 25 | 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 |
| 26 | 介護予防で生涯現役！ | 生活習慣病予防や認知症予防、閉じこもり予防で元気に生活し要介護状態にならないための話 | 地域包括支援センター | 1時間 |
| 27 | 腰や膝を守る筋力トレーニング | 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 | 簡単イス体操で認知症予防 | 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 | 保険料、被保険者証、医療機関における患者の負担割合、高額療養費、療養費、その他の給付について | 国保年金係 税務係 | 30分 |
| 32 | 後期高齢者医療制度 | 保険料、被保険者証、医療機関における患者の負担割合、高額療養費、療養費、その他の給付について | 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 税務係 | 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。