

## 令和5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	20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！	<ul style="list-style-type: none"> <li>・認知症について</li> <li>・フレイル予防について</li> <li>・季節の健康管理について（夏・冬）</li> <li>・地域包括支援センターの仕事について</li> </ul>	地域包括支援センター	適宜 (30分～60分)
27	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
28	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
29	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
30	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
31	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
32	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
33	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
34	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
35	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
36	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
37	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
38	歴史・文化	長沼町の歴史・文化について	社会教育係	30分
39	よみきかせ	本のよみきかせ	図書館	30分
40	学校教育	長沼町の学校教育について	学務係	1時間
41	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
42	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探講座	スポーツセンター	1時間
43	ボッチャ教室	「ボッチャ」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。