

市民ふれあい講座

【問合せ・申込み】

秘書広報課

☎ 773-6658

FAX 772-3055

市民ふれあい講座は、市の職員が集会などに直接出向き、講座一覧に掲げた施策や事業などをわかりやすく説明する事業です。

気軽に申し込みください。

対象

おおむね10人以上の市民が参加し、市内で開催される集会

会場の手配

集会の開催・運営、会場の手配などは申込者が行ってください（25番の火災予防教室は除く）

実施する日時

希望を確認し、日程調整します。

時間は午前9時～午後9時の間で、1講座の所要時間は約1時間です。（21番のバスの乗り方講座は午前9時～夕暮れ前までの間に開催。24番の普通救命講習会は約3時間）

講座メニュー

希望の講座を下記の講座一

覧から選択してください。一覧以外の内容を希望する場合は、ご相談ください。

費用

市職員の派遣費用、資料代は不要です。

集会の開催・運営経費、会場使用料、有料の資料を指定した場合の経費は、申込者でご負担ください。

申込み

開催希望日の14日前までに、申込書を秘書広報課か、講座担当課にご提出ください。後日、決定通知書を送付します。

※郵送・ファックスでも申込み可。申請書は、秘書広報課、

大和・塩沢市民センターまで（市ウェブサイトからダウンロード可）

注意

市民ふれあい講座は、要望や苦情相談などを行う場ではありません。

令和2年度 市民ふれあい講座一覧

番号	メニュー名	内容	担当係・班名
1	防災座談会	防災をテーマに意見交換。ハザードマップ・防災ハンドブックの活用	総務課 防災庶務班
2	マイナンバーカード出張受付	マイナンバーカードを利用してできるサービスの説明と申請受付を出先で行う	市民課 市民班
3	農業所得の申告方法	農業の収支内訳書、減価償却費の作成方法	税務課 市民税係
4	住民税・所得税のしくみ	市・県民税と所得税の計算方法と申告方法	税務課 市民税係
5	考えようごみ問題	ごみの分別と再資源化、ごみ処理の現状と問題点	廃棄物対策課 廃棄物対策係
6	介護保険のしくみと利用方法	介護保険のしくみ、利用方法、サービス事業所の紹介、地域包括ケア	介護保険課 介護保険係
7	介護予防で体もいきいき	介護予防の取り組み、簡単な体操	介護保険課 各地域包括支援センター
8	お口の健康で心も体も元気	口腔と介護予防の関連、健口体操と口腔ケア	
9	頭いきいき脳リフレッシュ(認知症予防)	認知症の予防と実際の取り組み	
10	認知症サポーター養成講座	認知症の正しい理解と接し方	
11	出張健康講座	自己流ではない自分に合った食事の方法を学習	
12	ウォーキングロード・健康ウォーキング	地域のいいところを発見しながら、市内の健康ウォーキングロードを歩きます	
13	血圧の正しい測り方から学ぶ健康管理	健康的な生活には血圧の管理が大切です。あなたの血圧の知識は古いかも？	
14	南魚沼市民の血管が危ない！	市民の健康実態を知って、健診結果を活用しましょう	
15	楽しく食育	乳幼児期から高齢期までの食育を学習（料理講習も開催可）	
16	飲酒と心の健康 ～お酒の上手な飲み方～	お酒の賢い飲み方を教えます	保健課 保健業務班
17	うつ病の理解と対応、心のサポートを考える	ストレスを乗り切るために必要なことや、サポート方法などを学習	
18	お口の健康教室	健康の第一歩はお口から。80歳になっても20本以上の健康な歯を保つための方法を学習	
19	がん予防と早期発見	生活習慣の改善でがん予防。健診、人間ドックやがん検診の必要性と効果を学習	
20	ことば・こころを育む育児力アップ講座	赤ちゃんの言葉と心の成長を促すかわり方、スキンシップなどを教えます	
21	バスの乗り方教室	バスを使った乗降の仕方や運賃表の見方などの説明、体験	都市計画課 都市計画係
22	子どもの上手なほめ方	叱ることを減らしてほめ上手になるコツを教えます	子ども・若者育成支援センター 育成支援係
23	南魚沼市の文化財	市の文化財の説明	社会教育課 文化振興班
24	普通救命講習会	心肺蘇生法・止血法・AED使用法など	消防本部 警防課 救急係
25	火災予防教室	消火器・公設消火栓の使い方など（会場：南魚沼市消防本部）	消防本部 予防課 予防係