

いつでもよいでも 市民ふれあい講座

問・申書広報課

☎ 7733-6658
F 772-3055

内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
すく説明します。気軽に
申し込みください。

対おおむね10人程度の市民が
参加する、市内で開催され
る集会など

会場の手配

集会などの開催・運営、会
場の手配などは申込み者が
行ってください。(27番の火
災予防教室は除く)

実施する日時

希望を確認し、日程調整な
どを行います。

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。(24番バスの
乗り方教室は午前9時～夕暮
れ前までの間に開催。26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。

一覽以外の内容を希望する
場合は、ご相談ください。
費市職員の派遣費用、資料代
は不要です。

集会などの開催・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
込み者でご負担ください。

申開催希望日の14日前までに、
申込書を秘書広報課か、講
座担当部署にご提出くださ
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(市
民ふれあい講座)で検索)
からダウンロード可
他講座は、要望や苦情相談な
どを行う場ではありません。
ご了承ください。



令和4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	防災マップなどを活用して、防災をテーマに講習会を行う	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張して行う	市民課
3	人権について考えよう!	さまざまな人権問題を通して、人権について学びます	市民班
4	農業所得の申告方法	農業の収支内訳書の作成と減価償却費の計算	税務課
5	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	市民税係
6	環境衛生センター施設見学	可燃・不燃ごみ処理施設の見学、ごみやりサイクルについての説明	廃棄物対策課・ 新ごみ処理施設 整備室
7	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、新ごみ処理施設建設計画に関すること	介護保険課 介護保険係
8	介護保険のしくみと利用方法	介護保険の仕組み、利用方法、サービス事業所の紹介	介護保険課 介護保険係
9	高齢者の権利侵害に備える	高齢者が巻き込まれやすい被害から自分を守る方法、準備	介護保険課 各地域包括 支援センター
10	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
11	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	介護保険課 各地域包括 支援センター
12	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	介護保険課 各地域包括 支援センター
13	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	介護保険課 各地域包括 支援センター
14	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	保健課 保健業務班
15	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	保健課 保健業務班
16	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?	保健課 保健業務班
17	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	保健課 保健業務班
18	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)	保健課 保健業務班
19	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
20	うつ病の理解と対応、心のサポートを考える	ストレスを乗り越えるために必要なことや、サポート方法などを学習	保健課 保健業務班
21	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	保健課 保健業務班
22	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和効果を学習	保健課 保健業務班
23	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関わり方、スキンシップなどを教えます	保健課 保健業務班
24	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(時間:午前9時～夕暮れ前まで)	都市計画課 都市計画係
25	南魚沼市の文化財	市の文化財の説明	社会教育課 文化振興係
26	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
27	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