

いつでもどこでも
市民ふれあい講座

問・申 秘書広報課

☎ 773・6658
F 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、講座一覧の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 おおむね10人程度の市民が参加し、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。(26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。(22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。25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 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3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先発で行う	市民課 市民班
3	農業所得の申告方法	農業の収支内訳書の作成と減価償却費の計算	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	
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	介護保険の仕組み、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 介護保険課 各地域包括支援センター
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	
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	保健課 保健業務班
11	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	
12	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	
13	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	
14	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?	
15	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	
16	楽しく食育	乳幼児期から老齢期までの食育を学習(料理講習も開催可)	
17	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学びます	
18	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、サポート方法を学習	
19	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	
20	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	
21	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学びます	都市計画課 都市計画係
22	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)	
23	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学びます	子ども・若者相談支援センター 相談支援係
24	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
25	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
26	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