

# いつでも どこでも 市民ふれあい講座

【問合せ・申込み】秘書広報課

☎ 773・6658 📠 772・3055

市の職員が市民を対象とする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。気軽にお申し込みください。

**対** 10人程度で、市内で開催する集会など

**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9:00~21:00の間で、1講座の所要時間は約1時間です。(24番のバスの乗り方教室は9:00~夕暮れ前の間に開催。26番の普通救命講習会は約3時間)

**講座メニュー** 講座一覧から選んでください。

※一覧以外の内容を希望する場合は要相談

**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** 講座内での要望や苦情相談などはご遠慮ください。

## 令和5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 市民班
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	
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 市民税係
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	
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、ごみやリ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	
8	市民ごみ講座	ごみの現状、施設の現状、ごみ減量の取組、新ごみ処理施設の整備計画	新ごみ処理施設整備室
9	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
10	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
11	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	
12	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	
13	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	
14	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
15	健康栄養教室	子どもから高齢者の食事まで、自己流ではない自分に合った食事のポイントをお伝えします	
16	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	
17	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?	
18	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	
19	お酒の賢い飲み方	おいしいお酒を長く楽しむために、お酒の賢い飲み方を考えてみませんか	
20	こころの健康を考える	ストレスとうまく付き合うポイントや、心の病をもつ人との付き合い方、生きづらさを抱えた人への寄り添い方などを学習。内容は相談できます	
21	本当は怖い! 歯周病	歯周病、お口だけの問題だと思っていませんか? 実は全身にも影響が...! 歯周病について学習します	
22	やさしいがんの知識 ~がんによる早すぎる死や生活の質の低下を防ぐために~	がんのリスクとなる要因や予防するための生活習慣、検診や治療方法を学びます。内容は、肺がん、胃がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がんなどから選べます	
23	災害時にも活用できる “パッククッキング”	耐熱のポリ袋を使って、1つの鍋で複数の料理を同時につくる方法をお伝えします(実習希望の場合、食材料費は参加者負担)	
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:9:00~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