

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。

対象 市民や市内に在勤・在学の人に参加して、市内で開催する集会など。(人数は要相談)

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。(23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。(20番バスの乗り方教室は9:00～夕暮れ前の間に開催。22番の普通救命講習会は約3時間)

費用 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。

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

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・ファックスで申込み可。

申請書配布 秘書広報課(市ウェブサイトからダウンロード可)

その他 講座内での要望や苦情相談などは受け付けません。



令和6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	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	市民課 市民班
3	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
4	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	廃棄物対策課・新ごみ処理施設整備室
5	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、介護保険サービス事業所の紹介	介護保険課 介護保険係
6	撃退!高齢期の生活トラブル～自分らしく生きるための備え～	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
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)	認知症の予防と実践の取り組み	
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	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	
12	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	お酒のかしこい飲み方	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	
16	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	
17	本当は怖い!歯周病	歯周病、お口だけの問題だと思いませんか?実は全身にも影響が...!歯周病について学習します	
18	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	
19	災害時にも活用できる“パッキングクッキング”	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)	
20	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(時間は9:00～夕暮れ前まで)	都市計画課 都市計画係
21	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
22	普通救命講習会	心肺蘇生法・止血法・AED使用方法など	消防本部 警防課 救急係
23	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