

# 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 FAX 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。

**対象** 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。

**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。(22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。

**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・ファックスで申し込み可。QR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。



申込書は



## 令和8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	資源循環推進課
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	資源循環推進課・新ごみ処理施設整備室
5	安心した毎日を過ごすために～成年後見制度って何だろう～	成年後見制度について	介護高齢課 長寿いきいき係
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	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	健康推進課 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	健康寿命を延ばそう	生活習慣病予防についてお話しします	
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、お酒のかしこ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	
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”	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	熱中症から身を守るために	熱中症予防対策や初期症状に気づくポイント、熱中症と思われる人に気づいた時の行動、などわかりやすくお話しします	
21	南魚沼市の文化財	身近にある、でもあまり知られていない文化財について解説します	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使用法など	消防本部 警防課 救急係
23	住宅の防火・防災講習	一般家庭の火災対策、地震対策	消防本部 予防課 予防係