

出前講座メニュー（一般向け）

★は、新規メニューです

分類	No	講座名	内容	時間(分)	SDGs17目標	担当課
市民生活・防災	1	数字から読み解く碧南市	碧南市の人口構造や地域特性、他市町村との比較について、統計数字を用いてお話しします。	60		秘書課
	2	明日への政策について	向こう3年間の碧南市の主な政策について実施計画をもとに紹介します。	60		経営企画課
	3	碧南市公式LINEを使いこなそう！	市公式LINEの登録や設定、配信される情報についてお話しします。	60		秘書課
	4	選挙のあらまし	選挙制度、選挙の種類等についてわかりやすく説明します。	60		行政課
	5	わかりやすいへきなの財政	市の予算について、わかりやすく説明します。	60		行政課
	6	『協働』で楽しいまちづくり	協働が必要とされる時代背景と碧南市の協働の取り組みを紹介します。	60		地域協働課
	7	防災講座 ～備えよう自助・共助～	<ul style="list-style-type: none"> <li>・碧南市の防災の取り組み</li> <li>・風水害、地震の被害想定</li> <li>・個人で備えておくべきことなど、パワーポイントを使用して詳しく説明していきます。</li> </ul> ※受講者30人以上を開講条件とさせていただきます。	60		防災課
	8	マイナンバーカードの出張申請サポート	マイナンバーカードの申請をサポートします。無料の写真撮影、申請書の作成サポートを行い、その場で申請を受け付けます。 ※参加人数に応じて所要時間が変わります。 ※ほかの講座と合わせて実施することも可能です。	10～		市民課
	9	コンビニ交付サービスとは	マイナンバーカードを利用したコンビニでの証明書取得についてお話しします。市役所で実施の場合、終了後、カードがある人は市役所の「まどうけ」で実際のコンビニでの操作に近い体験ができます。 ※祝休日の翌日、12～5月など窓口が混雑する日は除きます	20		市民課
	10	本人通知制度について	住民票、戸籍を本人と同様に取得できる間柄の説明と、それ以外の方が交付を受けた場合に通知がされる制度についての解説です。市役所で実施の場合、終了後、ご希望の方には申請をお手伝いします。 ※祝休日の翌日、12～5月など窓口が混雑する日は除きます	20		市民課
	11	住宅の耐震診断・安価な耐震改修工事について	耐震診断・耐震改修補助制度の案内、安価な耐震改修方法の紹介等（地震に関する防災講座と合わせて受講もお勧めします） 終了後、木造住宅無料耐震診断の申込みもできます！	20～45		建築課
	12	耐震診断ローラー作戦	耐震診断・耐震改修の重要性をまち歩きをしてPRします（自主防災会向き・年2回程度）	120		建築課
	13	市議会について	市議会の役割や議会運営についての紹介と議場案内（議長席での記念撮影も可）	30	  	議事課

分類	No	講座名	内 容	時間(分)	SDGs17目標	担 当 課
都市基盤・産業振興	14	碧南市の公共施設について	公共施設等総合管理計画等に掲げる公共施設の現状と将来のマネジメント方針等計画の概要説明。	30～45		資産活用課
	15	知っているようで知らない！？碧南の観光資源	住んでいても意外と知らないことが多い地元の歴史や観光資源。わざわざ学んでみませんか？	60	 	商工課
	16	みんなで防ごう！消費者トラブル	契約のことや、悪質商法対策、クーリングオフなど、消費生活について勉強し、賢い消費者になろう！	60	 	商工課
	17	『大浜てらまち』を巡る旅	10のお寺が立ち並ぶ、古き良き街並みの「大浜てらまち地区」碧南市の観光スポットである「てらまち」を、ガイド付きで巡ってみませんか？大浜に残る歴史を肌で感じてみよう！御朱印巡りもできるよ！	60～180	 	商工課
	18	水に囲まれたまち 碧南の魅力再発見！～衣浦港、矢作川、油ヶ淵～	1 碧南土地の成り立ち 2 旧海岸線と現地形 3 碧南の水辺 4 水とともに発展するまち 5 最新情報	45		土木港湾課
	19	碧南の公園を知っちゃおう！	碧南市における公園の総論。タイムリーな情報の提供。碧南レールパークや碧南スケートボードパークなどもご案内します。	30～45		都市整備課
福祉・保健・医療	20	下水道浄化センター施設見学	下水道汚水処理施設の見学 (※現地集合でお願いします。)	60		下水道課
	21	障害福祉サービスについて	障害者総合支援法による障害福祉サービスの概要説明	60	 	福祉課
	22	障害者差別解消法について	障害者差別解消法の概要説明	45		福祉課
	23	高齢者疑似体験講座	高齢者体験シミュレーター「エルダートライ」を使ってお年寄りの不自由さを体験し「老い」について学びましょう。	60～90		社会福祉協議会
	24	もの忘れがあっても安心した暮らしを～成年後見制度～	認知症などの理由で判断能力が低下した方々の権利や財産を守る「成年後見制度」についてご紹介します	45～60		社会福祉協議会
	25	子育てママの応援団	親子でふれあい遊びを楽しむ	90		こども課
	26	高齢者福祉について知ろう	高齢者福祉の概要についての説明	60		高齢介護課
	27	みんなで支えるあんしん「介護保険」	介護保険のしくみと介護保険料 介護保険サービスの利用の仕方	60		高齢介護課
	28	認知症サポーター養成講座	認知症の方やその家族を地域で支えるため、認知症を理解し、その接し方などを学びます。	90		高齢介護課
	29	こんなときお役に立ちます！！地域包括支援センター	『高齢者の方の力強い味方』となる地域包括支援センターの利用方法や活動内容についてお話します。	60		高齢介護課
30	今日から始める認知症予防	認知予防や認知症の方への接し方など認知症について学びましょう。	60		高齢介護課	



分類	No	講座名	内 容	時間(分)	SDGs17目標	担当課
福祉・保健・医療	31	高齢者虐待を知ろう	高齢者虐待の現状と予防策をお伝えします。	60		高齢介護課
	32	自分らしい生活をいつまでも続けるために～介護予防サービスの上手な使い方～	自分らしくイキイキと暮らすためには「介護予防」がかかせません。介護予防が大切なわけ、介護予防サービスの上手な利用の仕方をお伝えします。	60		高齢介護課
	33	もし話（もしバナ）ゲーム（トランプ）で縁起でもない話を身近に～人生の最終段階で大切にしたいことは何ですか？～	人生の最期にどう在りたいか。だれもが大切なことだとわかっています。でも、なんとなく「縁起でもないから」という理由で避けていないでしょうか。トランプを使えば、そんな難しい話題を考えたり話し合うことができます。もし話（もしバナ）ゲームを通して考えてみませんか。	90		高齢介護課
	34	みんなで学ぶ認知症の方への声のかけ方講座	認知症の人が安心して外出できるまちづくりのため、声のかけ方、対応の仕方、連絡方法等を学びませんか。	120		高齢介護課
	35	寸劇で学ぶ認知症の方への声のかけ方講座	寸劇で認知症の方への声のかけ方等を伝授します。イベントの一コマにいかがですか？	20		高齢介護課
	36	国民健康保険ってどんな保険？	国民健康保険ってどんな人が入る保険？受けられる給付の種類についてお話します。	30～60		国保年金課
	37	知って納得、知らない損する？国民年金のはなし	国民年金って聞いたことあるけど、どんな制度か知っていますか？そんな国民年金制度について意外と知らないこと、知って得することをお話します。	30～60	 	国保年金課
	38	75歳になるとなになが変わる？後期高齢者医療保険のはなし	後期高齢者医療保険のしくみと保険料、医療保険の使い方についてお話します。	30～60		国保年金課
	39	女性の命を守ろう～乳がんの予防、子宮がんの予防～	女性に多い乳がん・子宮がん 乳がんの自己検診法を始めとした予防法をアドバイスします！	60		健康課
	40	1歳～3歳の幼児食について	離乳食が終わってから入園前までの幼児食について一緒に考えてみませんか	45		健康課
	41	野菜を1日350g摂ろう！	食べることは健康づくりの基本 1日の野菜の摂取量は350gを目標に「野菜を美味しくとる秘策」をお伝えします。	45		健康課
	42	お口を育てよう（乳幼児向け）	子どもの日常生活の中で、食べる・飲み込むことに関して歯科の立場からアドバイスをします。	60		健康課
	43	健口体操で健康寿命を伸ばそう	おいしく食べて、元気に話すためお口の健康を維持・改善できるよう、かむ力・飲み込む力等を鍛える口腔体操を紹介します。	60		健康課
	44	メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）を予防しよう！～へきなん健康づくり21プランを推進しよう！～	肥満、糖尿病、脂質異常症等の予防のための生活のポイントや栄養バランスのとれた“お薦めレシピ”を紹介します。（調理希望の場合は材料費が必要）	60～150		健康課

分類	No	講座名	内容	時間(分)	SDGs17目標	担当課
福祉・保健・医療	45	こころの健康づくりをはじめよう	ストレスチェックやストレスと上手に付き合う方法をアドバイスします。	60		健康課
	46	いいよね！自分でできる介護予防	あなたの元気度をチェック！ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の予防、栄養改善、認知症予防のポイントをお伝えします	60		健康課
	47	ウォーキングと健康づくり	ウォーキングは誰でも手軽に始められ、歩き方を意識することで健康効果も上がります。正しい歩き方のポイントをお伝えします。	60		健康課
	48	今日からはじめるながら運動のススメ	毎日元気からだを動かし、生活習慣病予防や健康寿命の延伸をめざしましょう。	20～60		健康課
	49	塩分を減らしてみませんか？	高血圧予防・改善するための食生活のポイントをお伝えします。	30		健康課
	50	タバコについて考えよう	タバコによる害や、禁煙方法についてお伝えします。	45～60		健康課
	51	筋トレ体操で若返り！	高齢期の方を対象として、自宅でコツコツ実践できる筋トレ体操をご紹介します。	45		健康課
	52	わかってほしいワクチンの重要性～ワクチンは着脱不要な防護服～	50歳以上、65歳以上で実施して欲しいワクチンの種類と予防できる疾患について 小学入学前に行って欲しいワクチンの種類と予防できる疾患	45		市民病院診療部
	53	感染対策の基本を知ってるかい？！	感染対策の基本である手洗いについて実践を交えて体験する	30		市民病院診療部
	★54	性感染症 どんな病気か知ってるかい？ —今増加している梅毒を中心に—	「性感染症」って私には関係ないわと思っているあなた。 あなたは大丈夫でも、あなたのパートナーからもらってしまう事も… 病気の種類と受診科、治療方法と感染予防について	60		市民病院診療部
	★55	なぜに抗菌薬が効かないってホント??	風邪をひいたので抗菌薬を処方してもらうあなた！それはとっても怖いことなんです。 ばい菌と抗菌薬の現状、感染予防について	60		市民病院診療部
	56	老衰の激増（日本での安楽死）	あまり知られていませんが、日本の死亡原因で、ここ10年ほどで老衰が激増して、肺炎、脳血管疾患などを抜いて、3位にまでなっています。その理由には、胃瘻や点滴などの補助栄養が寿命を延ばさないという統計結果があることを示します。	45～90		市民病院診療部
	57	誤嚥性肺炎	誤嚥性肺炎で亡くなる方が増えています。普通の肺炎となりが違うのか、誤嚥はなぜ起こるのか、予防法はあるのか、どうして過去にはあまりいなかったのか、などについて説明します。	45～90		市民病院診療部
	58	健康的な食事について	健康に与える影響が最も大きいものは食事でしょう。世の中には、健康的な食事の情報があふれています。この講座でいくつかの情報の真偽を明らかにし、全体としての科学的な答えを示します。	45～90		市民病院診療部



分類	No	講座名	内容	時間(分)	SDGs17目標	担当課
環境	59	ごみの減量とリサイクル	ごみ減量の必要性と資源回収の現状について	30	 	環境課
	60	碧南の外来生物	碧南で見かける外来生物について	45	 	環境課
	★ 61	碧南市のごみの分け方、捨て方	市内在住の外国人に向けた、ごみの分け方、捨て方を説明する。	30	  	環境課
	62	クリーンセンター衣浦施設見学	クリーンセンター衣浦の見学	45		衣浦衛生組合
	63	リサイクルプラザ施設見学	リサイクルプラザの見学	20		衣浦衛生組合
教育・文化	64	「姉妹友好都市とのつながりの輪」	姉妹友好都市（アメリカエドモンズ市、クロアチア共和国プーラ市、北海道由仁町、豊田市小原地区）を紹介するとともに、各都市との交流状況を報告し興味を深めてもらう。	60	 	地域協働課
	65	発達障害についての理解と対応	自閉症など発達障害についての基本的な理解とその対応について紹介します。	60		学校教育課
	66	碧南市公共施設を利用してみませんか？	なにかグループで活動したいけど場所が… 運動できる施設ってどう借りたらいいんだろう？ そんなときは市内公共施設をご利用ください 登録の手続き、施設予約の方法を丁寧に教えます	60		生涯学習課
	67	知って得する図書館活用術	図書館で調べものをするにはどうしたらいい？ どんなサービスがあるの？ 知っているようで知らない図書館の使い方のコツを紹介します。	45		生涯学習課
	68	読み聞かせは、いいこといっぱい！	読み聞かせをして、いろいろな本を楽しませてあげること、お子さんに心の栄養をあげることができます。読み聞かせの良い点や、年齢別におすすめの本の紹介をします。	45		生涯学習課
	69	手軽にできるニュースポーツ	各種ニュースポーツのルールを知り、団体の仲間と楽しく体験会を行います。	60		スポーツ課
70	家庭でできる気軽な運動	『家事（料理・掃除・洗濯など）を行いながら』、『テレビを観ながら』といった日常生活の中に運動を入れ、いつでもどこでも気軽に運動を行うことにより、健康増進につなげていきます。	60		スポーツ課	

分類	No	講座名	内容	時間(分)	SDGs17目標	担当課
教育・文化	71	碧南の文化財	碧南の文化財を紹介します	60		文化財課
	72	碧南の歴史	碧南の歴史を紹介します（新田開発、大浜陣屋日記その他）。	60		文化財課
	73	碧南の市史資料収蔵品	碧南の市史資料収蔵品【土人形、西端の万年青（おもと）鉢・蘭鉢、大濱町常会資料（戦時中の人々の暮らし）、民俗資料ほか】を紹介します。	60		文化財課
	74	彫刻のあるまちづくり	彫刻のあるまちづくりの経緯と作品・作者を紹介します。	60		藤井達吉 現代美術館
	75	美術館収蔵作品	碧南市藤井達吉現代美術館の収蔵作品を紹介します。	60		藤井達吉 現代美術館
	76	藤井達吉 人と作品	当市出身の美術工芸家・藤井達吉について、その作品や活動、人物像について紹介します。また、美術館で実施する場合、「達吉記念室」等、施設紹介を行いながら学芸員と一緒に巡ります。（※1） （※1）…平日の企画展入場団体に限る。要相談。	60		藤井達吉 現代美術館
	77	愛知県の外来魚	愛知県で確認された外来魚と水辺の環境の変化についてお話しします。	60		水族館
	78	カメの飼い方	身近な生き物であるカメの飼い方について。日本固有種のニホンイシガメや外来生物のミシシippアカミミガメの生態系への影響などの問題にも触れます。	45		水族館