

飯山市出前講座 『長道館』メニュー

	講座名	内容	担当課
1	市議会の役割と仕組み	議会の役割や権限、委員会構成、会派の説明。 議会傍聴のお誘いなど。	議会事務局
2	機関紙づくり (広報誌の紙面 づくり)	機関紙や広報誌は写真や文書の配置などをもう 一工夫すればずっと見やすくなるはず。レイアウト の基本を踏まえて「word」など身近なソフトを使っ てパソコンで機関紙づくりをしてみましょう。	企画財政課
3	もしものための防災講 座	災害の時には、近隣での助け合いが重要となり ます。 日頃からの準備と心がまえを学びましょう。	危機管理防災課
4	あなたの一票を大切 に	投票に行こう。 投票は身近な政治参加です。くらしと政治、公 職選挙法、投票所等についてお話します。	選挙管理委員会 事務局
5	飯山市の財政事情	数字の話は難しそうととつきにくい感じがしま すが、飯山市の財布の中身(財政事情)をなるべく 分かりやすくお話します。	企画財政課
6	地域づくり(計画・各 種支援制度)	「悠久のふるさと飯山」のふるさとづくりを進める ための、お手伝いと支援制度についてお話しま す。	企画財政課
7	飯山市の総合計画等	飯山市の事業、総合計画等を基にお話します。	企画財政課
8	人権教育学習講座	人が、社会生活において幸福な生活を営むた め、お互いに尊重される固有の権利(人権)は、す べての人に保障されています。 しかし、自分勝手な権利を主張して、他人の人 権を侵害してしまうということもあります。 あらためて人権について考えてみましょう。	人権政策課
9	男女共同参画講座	市民のだれもが性別にかかわらず人権が尊重 され、それぞれの能力や個性が発揮でき参画でき る社会づくりを考えましょう。家庭・地域・職場、身 近なところを考えてみましょう。	人権政策課
10	身近な税金の話 (1) -所得税と市民税-	・所得税、市県民税の課税のしくみ ・所得税確定申告のしかた ・農業所得収支計算方法について	税務課
11	身近な税金の話 (2) -固定資産税-	・固定資産税の課税のしくみ。 (建物、土地に対する課税のしかたについて な ど。)	税務課
12	身近な税金の話 (3) -国保税-	・国民健康保険税の課税のしくみ	税務課
13	ごみはこうして減らせ ます	飯山市のごみと資源物について、処理の状況な どを説明して、ごみの分別やサイクルなどごみを 減らす方法についてお話します。	市民環境課

飯山市出前講座 『長道館』メニュー

	講座名	内容	担当課
14	簡単！段ボール箱で堆肥を作って生ごみ減量	家庭ごみの50%以上を占める生ごみを、家庭で安く簡単に堆肥化して、それを家庭菜園・花壇・プランターなどの肥料にしましょう。 (5名以上で申込を)	市民環境課 (飯山くらしの会)
15	飯山市の環境	飯山市の環境はどうなのでしょう。自然・水環境、ごみの実態・不法投棄、公害等の実態と計画について学んでみませんか。	市民環境課
16	ごみの行方 (エコパーク寒川見学他)	自分の出したごみはどのように処理されているのかを自分の目で確かめてください。最終処分場(焼却灰埋立地)も希望があれば見学できます。	市民環境課 エコパーク 寒川
17	廃食油石けんを作ってみませんか	使わなくなった油が石けんにかわります。結構油汚れなど良く落ちる石けんが出来上がります。ぜひお試しを！	市民環境課 (飯山くらしの会)
18	賢い消費者になろう	「だまされた自分が悪いから…」と泣き寝入りしていませんか。消費生活に関するトラブルは、解決方法があるかもしれません。また、だまされないための心がまえもお話します。	消費生活センター
19	詐欺にあわないための心得	オレオレ詐欺や振り込め詐欺などの、詐欺の手口はどんどん巧妙になっています。詐欺にあわないための心得等についてお話します。	消費生活センター
20	ぼくもわたしもかしこい消費者	小中学生を対象にした、契約のしくみや、もの選び方、消費者トラブルへの注意など、消費活動の基本についての講座です。	消費生活センター
21	食事の適正な量と栄養のバランスが大切 (栄養・食生活)	食事の適正な量と栄養のバランスは、健康のためにはなくてはならない大切なものです。 食べ過ぎによる生活習慣病及び高齢者の低栄養等について、お話します。	保健福祉課
22	健康を維持するためには無理のない運動を！ (身体活動・運動)	健康に良い身体活動とは、毎日の生活でこまめに歩いたり、軽い運動を楽しむことです。 室内でできる運動を中心に指導します。	保健福祉課
23	生活習慣病の予防について (特定健診・がん検診のすすめ)	生活習慣病についてわかりやすく説明します。そして、その予防のために何をすべきか… 生活習慣病の予防と早期発見について、お話します。	保健福祉課
24	いつまでも健康な日常生活を送るために (心の健康)	飯山市の健康寿命は国の平均よりは長いですが、県の平均よりは短くなっています。健康寿命を延ばすために何をすればよいのか… 喫煙、飲酒と休養等、心の健康を中心にお話します。	保健福祉課

飯山市出前講座 『長道館』メニュー

	講座名	内容	担当課
25	すくすく子育て (乳幼児)	子育てに奮闘されているお母さんにアドバイス。 ・アッ！と言う時の『救急』 ・わが子を守る『予防接種』 ・まだおむつが…『発達』等々 お母さんがポジティブになれるようお手伝いします。	保健福祉課
26	季節の体調管理 (健康管理)	四季のはっきりしている飯山。それぞれの季節に合わせた体調管理を行い、暑い夏、雪の冬を快適に過ごしましょう。 夏は熱中症やO-157等の食中毒、冬はヒートショックやインフルエンザなどの感染症についてお話します。	保健福祉課
27	介護予防のお話	寝たきりや認知症の予防をして、楽しく生き生きと生活するコツを学んでみませんか。いつまでも、お元気で過ごすために…	地域包括支援センター
28	認知症サポーター養成講座	認知症は病気です。 病気を理解し、上手な関わりをすることで認知症になっても笑顔で生活ができます。 認知症の人や家族を支えるための支援者になってください。	地域包括支援センター
29	知って安心成年後見制度	認知症、精神障害、知的障害等の方がご利用できる成年後見制度について紹介します。	地域包括支援センター
(新) 30	飯山市の伝統工芸品 (飯山仏壇・内山紙)	約300年前に始まったという飯山仏壇と約400年前に始まったと言われる内山紙、いずれも経済産業大臣指定の伝統的工芸品です。 その技術や製造工程などについてお話します。 内山紙は簡単な体験も行えます。	商工観光課
31	観光まちづくり	新幹線飯山駅開業後、観光まちづくりの推進が期待されている。魅力ある観光から経済効果が伴う観光地へ。広域観光の連携を深めながら、観光まちづくりに向け、行政と市民の協働について語りましょう。	商工観光課
32	‘信越自然郷’の目指すもの	新幹線時代を迎え、広域観光展開の意義や目的、今後の取組を解りやすく解説します。 信越自然郷の目指す姿を語り合い、ともに考える機会とします。	広域観光推進室
33	まちづくりデザインと 景観形成について	新幹線駅開業を契機に、ここで暮らす人、訪れる人それぞれにとって魅力ある、まちなかのデザインと、周辺市域一帯の飯山らしい景観形成について考えます。	まちづくり課

飯山市出前講座 『長道館』メニュー

	講座名	内容	担当課
34	花修景で魅力ある地域づくりをお手伝いします	魅力的な地域を目指して、地域の特性に合わせた、「花」による修景づくりを一緒に実践しましょう。	まちづくり課
35	空家のお話	住宅は様々な理由で空家になることがあります。空家にしないようにするには・・・もし空家になってしまったらどうしたらよいのか？空家問題を一緒に考えましょう。	移住定住推進課
(新) 36	これって流せる？ 流せない??	下水道に流していいもの、流せないものの区別は为什么呢？こんな疑問を、楽しい実験をとおしてみんなで解決します。	上下水道課
(新) 37	水がきれいになるまで	お家から出たうんちや汚水はどこを通過してどのようにきれいになるのでしょうか。またそれを邪魔するものは？みんな楽しく学んでみます。	上下水道課
(新) 38	下水道の過去と未来	下水道は紀元前からの歴史があり、いまではあって当たり前ものとなっています。そして下水道の役割も時代とともに変わってきました。そして下水道の未来はどうなっているのでしょうか？国内、海外の事例も紹介しながら歴史を振り返り、また今後の下水道の可能性をみんな考えてみます。	上下水道課
39	子育てを支える制度 や取り組み	保育園、子育て支援センター、児童クラブ、児童手当などの諸制度、そして各地区で行われている自主的な活動など、様々な子育て支援の取り組みを紹介します。	子ども育成課
40	気軽に ニュースポーツ	囲碁ボール、キンボール、ふらば～るバレー、ソフトディスクアルティメットなど、かんたんに楽しめるスポーツを紹介します。	スポーツ推進室
41	子どもとほんのすてきな出会い	良いものを選び、本を読む(楽しむ)大切さなどについて司書が分かりやすくお話します。	市立飯山図書館
42	中高年からの本の楽しみ	「これから世代」のあなたに、読みたい本探しのお手伝いをします。	市立飯山図書館
43	文化財は 私たちの宝物	市内にはどんな文化財があるのか、意外と知っているようで知らないもの。実際に現地に行ってみましょう。	市民学習支援課
44	あなたのリクエスト講座	講座メニューにない内容でも、ご相談に応じます。	市役所全課 (外部講師)