

## 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	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
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	飯山市の財政事情	数字の話は難しそうととっ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
5	飯山市の公共交通	市内を運行するバスや乗り合いタクシーの路線や主な 駐車場所、利用(予約)方法などについてご案内 します。	企画財政課
6	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
7	地域づくり(各種支援 制度)	「里山の未来づくり」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。	事業戦略課
8	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。	事業戦略課
9	(新) スマホ教室	スマホを使って人生を楽しもう！	事業戦略課
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	そろそろあなたも マイナンバーカード	・個人番号制度、マイナンバーカードについて ・マイナンバーカードの申請受付、写真撮影もその 場でお受けします。	市民環境課
14	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
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、公害等の実態と第三次 計画について学んでみませんか。	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
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。	エコパーク寒川
17	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
18	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、ものを選び方、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
19	健康づくりのための食生活のお話	高血圧や糖尿病などの生活習慣病や高齢者のフレイルなど各世代に合わせた食生活についてお話します。	保健福祉課
20	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
21	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
22	いつまでも健康な日常生活を送るために (心の健康)	自分らしく健康で生活できることは、誰もが願うことです。心が元気であるとは、どんなことでしょうか。睡眠や休養等、心の健康を中心にお話します。	保健福祉課
23	(新) SOSの出し方講座 (心の健康)	小・中学生を対象に、ストレスで心の健康を害することのないよう、セルフケアの方法やSOSの発信についてお話します。	保健福祉課
24	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
25	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、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
26	感染防止について	自宅や職場での感染予防対策や集落等でのイベント時の感染防止対策などについてお話します。	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
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	判断能力が不十分な方の財産管理や身上保護(直接的な介護や身元保証を除く)を、法的に権限が与えられた法定代理人が行う制度です。 その利用の仕方・タイミングなどについてもご説明します。	地域包括支援センター
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	E-BIKEで信越自然郷を感じよう	今話題のE-BIKE(イーバイク、電動アシスト付スポーツ自転車)を体験してみませんか。登りもラクラク。信越自然郷の雄大な自然、景観を感じてみましょう。(限定10名) ※実施前に必ずご相談ください。別途、レンタル代が必要です。	広域観光推進課
32	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
33	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なんでしょう?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
34	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してきれいになるのでしょうか。またそれを邪魔するものは?みんなで楽しく学んでみます。	上下水道課
35	下水道の過去と未来	下水道は紀元前からの歴史があり、いまではあつて当たり前の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で考えてみます。	上下水道課

## 飯山市出前講座 『長道館』メニュー

	講座名	内容	担当課
36	感染症と下水道のお話し	19世紀、世界的にコレラなどの感染症が大流行したことがきっかけで、感染症の予防対策として下水道の整備が進められてきました。そして現代において、2020年から新型コロナウイルス感染症が世界的な大流行となりましたが、下水道は、地域の感染状況の把握する手段としても利用されており、感染症予防対策に対する新たな有用性が着目されています。この講座では感染症対策と下水道の関わりにフォーカスし、最新のトピックも交えながら皆で学習いたします。	上下水道課
37	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
38	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
39	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ましょう。	人権政策課
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。	スポーツ推進課
41	子どもとほんのすてきな出会い	本を読む(楽しむ)大切さや、絵本の選び方、年齢にあった絵本の紹介などを、司書が実践を交えてわかりやすくお話しします。	市立飯山図書館
42	中高年からの本の楽しみ	本と仲良く脳力アップ。 手や指を動かしたり、音読をしたり、また電子図書館など便利で楽しい図書館の利用方法を紹介します。	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