

菊川市まちづくり 出前行政講座

Q. 「出前行政講座」って何？

A. 菊川市民の皆さんによるグループの勉強会等に市役所職員が講師として出向き、市の仕事、事業等を説明し、市民の皆さんに理解を深めて頂きます。

Q. 申し込みができるのは？

A. 市内に住んでいる方や、市内に勤務、通学する方がメンバーで、当日の参加者が、おおむね10名以上の団体・グループ・学校などが対象です。

Q. お金はかかりますか？

A. 市役所職員を派遣する費用(謝礼や交通費等)は無料です。
会場使用料や講座によって必要となる材料費は申込団体の負担となります。

Q. 会場手配や移動手段の用意は？

A. この講座は、職員等を講師として派遣するものですので、会場の手配や会場までの移動手段は、申し込まれる団体の皆さんで御用意ください。
※会場は原則として菊川市内に限ります。

《注意事項》

◆講座の実施にあたっては、新しい生活様式に配慮した上で実施方法の検討をお願いします。

◆以下の場合には、職員を派遣できません。

- ・ 政治、宗教、営利活動を目的とするとき、又はそのおそれのある場合
- ・ 公の秩序を乱すおそれのあるとき
- ・ 出前行政講座の目的に反するとき
- ・ その他市長が不相当であると認めるとき

◆担当課の業務の関係等で、日時等の希望に添えない場合があります。

◆年度の途中で、講座が追加や廃止となる場合があります。

◆「まちづくり出前行政講座」は、市の取組みや組織が持つ知識を生かして市民の皆さんの学習のお手伝いをするのが目的であり、要望や苦情などを承る機会ではありませんので御理解ください。




◆地域づくり（8講座）

No.	講座名	内容	時間 対象者	講座担当課 休日対応等
1	「やってみよう！」を「やってみよう」へ！ ～市民協働センターの紹介と「プラザきくる」の見学～	「出会いつながり、未来広がる協働センター」をモットーに、市民の皆さんの活動をサポートする市民協働センターの紹介と、2020年3月に新たな市民活動の拠点としてオープンした「プラザきくる」の施設見学を行います。	45分程度	地域支援課
			どなたでも	市民協働センター開館時間のみ
2	みんなのアイデアをまちづくりに ～協働のまちづくりを知ろう～	まちに暮らすさまざまな人や団体が、それぞれの特性を生かしながら協力して取り組む「協働」の基本的な考え方や、市内の協働事例等を紹介いたします。	30～60分程度	地域支援課
			どなたでも	
3	みんなで創ろう元気な菊川市 ～1%地域づくり活動交付金を知ろう～	市民のみなさんが自ら考え実践する、まちづくり・地域づくり活動をサポートする助成制度「1%地域づくり活動交付金」の概要や、交付金を活用した団体の取組等を紹介いたします。	30～60分程度	地域支援課
			どなたでも	
4	コミュニティを核としたまちづくり ～コミュニティ協議会を知ろう～	地域住民主体の地域づくり組織である「コミュニティ協議会」の設立経緯や目的・役割、各地区コミュニティ協議会の活動内容等を紹介いたします。	30～60分程度	地域支援課
			どなたでも	
5	認可地縁団体の手引き (自治会法人化)	自治会で不動産登記をするためには地縁団体としての法人化が必要です。メリット、手続きについて説明します。	30分程度	地域支援課
			自治会対象	
6	やさしい日本語を話そう！ ～多文化共生社会を目指して～	やさしい日本語とは、簡単な単語と短文でつくられた外国人にも伝わりやすい日本語のことです。やさしい日本語を学んで、身近な外国人と話してみませんか？菊川市の多文化共生への取組みについても説明します。	30～45分程度	地域支援課
			どなたでも	
7	あなたらしく、わたしらしく ～男女共同参画プランについて～	家庭、職場、地域などの身近な話題からジェンダー問題を考えてみませんか？菊川市の取組みである「男女共同参画プラン」について説明します。	30～45分程度	地域支援課
			どなたでも	
8	人権ってなんだろう？	全ての人自分らしい生き方のできる社会を実現するために、「心のバリアフリー」実現してみませんか？	45分程度	市民課
			どなたでも	

◆防災・安全（10講座）

※きくのんマークがついている講座は、令和5年度菊川市健康マイレージ事業のポイント対象です。

No.	講座名	内容	時間 対象者	講座担当課 休日対応等
9	「TOUKAI(東海・倒壊)-0」について ～地震に強い木造住宅～	昭和56年5月31日以前に建築された木造住宅の耐震診断や耐震補強、既存ブロック塀の撤去事業における「TOUKAI-0事業」の補助制度についてお話します。	60分程度	都市計画課
			どなたでも	
10	消防各種訓練指導※	避難・消火・救急救護訓練、地震体験、煙体験、防火教室、花火教室を行います。	60分程度	消防署
			50名程度の団体	水曜日対応不可
11	普通救命講習会※ 	万一の災害や事故・急病によって倒れた人への正しい救命手当[AED(自動体外式除細動器)を含む]を習得します。	180分程度	消防署
			中学生以上	
12	消防署見学※	消防署の仕事や緊急車両、資機材等の説明をします。	60分程度	消防署
			どなたでも	水曜日対応不可

※消防署のメニューは、消防署へ直接お申し込みください。問い合わせ先：菊川市消防署(0537-35-0119)

◆防災・安全（10講座）

No.	講座名	内容	時間 対象者	講座担当課 休日対応等
13	災害への備え講座 ～日頃の備えがあなたや家族の命を守る～	<p>様々な災害に関する知識を習得することが出来ます。</p> <p>①地震について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・市の防災体制について ・日頃の備えについて ・指定避難所について(感染症対策含む) <p>②風水害(大雨や台風)について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・大雨や台風などの気象に関する知識について ・指定避難所について(感染症対策) ・ハザードマップの見方について ・マイタイムラインについて(No.14)では、さらに専門的な講座として行います) <p>③原子力防災編</p> <ul style="list-style-type: none"> ・放射線から身を守るための基礎知識について ・菊川市原子力災害広域避難計画について 	30～60分程度	・危機管理課※ ・防災士
			どなたでも	訓練準備期間・ 災害発生時不可
14	マイタイムライン作成講座 ～いつ・どこへ・どのようにいち早く避難するのか～	大雨や台風時にいつ・どこへ避難すればよいか、ハザードマップなどを確認しながらマイタイムラインを作成します。 作成したマイタイムラインは、家族で共有し、いざという時、逃げ遅れることがないよう最善の避難をしましょう。	60分程度	・危機管理課※ ・防災士
			どなたでも	訓練準備期間・ 災害発生時不可
15	避難所運営ゲーム「HUG ハグ」	避難所を運営することについて、机上で疑似体験します。(体験型防災講座)	90分程度	・危機管理課※ ・防災士
			どなたでも	訓練準備期間・ 災害発生時不可
16	災害時イメージトレーニング「クロスロード」	災害が発生した想定で対応方法を考え、参加者同士が意見交換をして、災害時の行動について考えを深めます。(体験型防災講座)	30分～90分	・危機管理課※ ・防災士
			どなたでも	訓練準備期間・ 災害発生時不可
17	自主防災組織本部運営訓練「イメージTE N テン」	限られた人員、保有資機材をイメージし、被害想定に対応する地元の災害対策本部の運営を机上で疑似体験します。(体験型防災講座)	120分程度	・危機管理課※ ・防災士
			どなたでも	訓練準備期間・ 災害発生時不可
18	図上訓練「DIG ディグ」	市内の地図を使い、災害に対する身の回りの備えを見つめ直すゲームです。(体験型防災講座)	60分程度	・危機管理課※ ・防災士
			どなたでも	訓練準備期間・ 災害発生時不可

※危機管理課のメニューは、市が予定している訓練日(6月・9月・12月・2月頃)の準備期間及び災害が発生した場合は、お受けできないことがあります。

◆都市・生活基盤（8講座）



No.	講座名	内容	時間 対象者	講座担当課 休日対応等
19	コミュニティバスの乗り方教室	コミュニティバスの概要、コース図・時刻表の見方、乗り換えの仕方など、動画を使って説明をします。 実際の車両も御覧頂くことができます(運休日のみ)。	20分程度	地域支援課
			どなたでも	
20	あなたの地区のまちづくり	潮海寺地区を参考とした地区のまちづくりについて考えよう。	60分程度	都市計画課
			どなたでも	
21	都市公園ってなんだろう	公園の利用について一緒に考えましょう。公園の名前やわからないことを説明します。 ※内容や進行については相談可	1時限	都市計画課
			小・中学校	
22	浄化センター施設見学会 ～めだかの学校を守りたい～	私たちの生活の中で、汚した水をきれいにして川に戻す水の循環システムを紹介します。 ※特に小学4年生は社会科の授業で「使った水のゆくえ」について学びますので、より理解度が進むと思います。	120分程度	下水道課
			どなたでも	
23	水道水ができるまで	公文名浄水場の見学と水道事業のしくみを紹介します。学校、地区センター、公会堂(公民館)などでも開催します。	40分～60分程度	水道課
			どなたでも	

◆都市・生活基盤（8講座）

※きくのんマークがついている講座は、令和5年度菊川市健康マイレージ事業のポイント対象です。

No.	講座名	内容	時間 対象者	講座担当課 休日対応等
24	農地転用のしくみ	農地を転用（農地以外で使う）する場合には、農業委員会の許可が必要です。転用できる農地は限られ、さまざまな確認事項があります。農地転用の基本について説明します。	60分程度	農林課
			どなたでも	
25	多面的機能支払交付金について	農業、農村の有する多面的機能を維持するため、地域の共同活動（農道や水路の管理、補修等）についての支援制度について説明します。	60分程度	農林課
			どなたでも	
26	鳥獣被害対策について	近年、イノシシによる農作物の被害が増えています。鳥獣被害については適切な対策が必要です。対策方法について説明します。	60分程度	農林課
			どなたでも	

◆教育・文化・スポーツ（7講座）

No.	講座名	内容	時間 対象者	講座担当課 休日対応等
27	おいしいお茶の淹れ方教室 	菊川といえばお茶！おいしいお茶の淹れ方を日本茶インストラクターなどの専門家が実践指導します。社員研修にもぴったり。菊川茶による『おもてなし』を学べる人気メニューの一つです。	60分程度	茶業振興課
			どなたでも	
28	ペタボードなどのレクリエーションスポーツを体験してみよう 	ペタボード、スポンジテニス、トリムバレーボール、ドッチビー、ビーチボール等の実技指導とルールを説明します。	40～90分程度	社会教育課
			どなたでも	
29	「文化財」ってなんだろう	市内の指定文化財の現状や埋蔵文化財センターなど、文化財全般について説明します。（現地での説明も可能です。）	30～60分程度	社会教育課
			どなたでも	
30	「初代静岡県知事 関口隆吉」さんってどんな人	初代静岡県知事の関口隆吉氏について説明します。	30～60分程度	社会教育課
			どなたでも	
31	文化会館アエルってどんなところ？～舞台の裏側お見せします～	アエルの施設や仕事についてご紹介します。日頃は見られない舞台の裏側も見学できます。	30～60分程度	社会教育課
			どなたでも	月曜不可
32	図書館見学会 ～いろいろあります！図書館サービス～	図書館のしくみや、知っているとは便利なサービスをご紹介します。書庫など普段入れない場所の見学もできます。	60分程度	図書館
			どなたでも	火～金のみ可
33	図書館出張おはなし会	保育園や幼稚園、その他いろいろな場所で絵本の読み聞かせなどを行います。	20～30分	図書館
			どなたでも	火～金のみ可

◆産業・経済（10講座）

No.	講座名	内容	時間 対象者	講座担当課 休日対応等
34	あなたは大丈夫！？～だまされない コツ教えます～	悪徳商法や詐欺の代表的な手口とその対処法についてお話しします。	60分程度	商工観光課
			どなたでも	平日のみ可
35	市内の企業見学 (株)グリーンループ	プラスチック製容器包装廃棄物の材料リサイクル手法において国内最先端の技術を有するといわれる工場が菊川市三沢にあります。プラスチック製容器を単体選別して再商品化する工程を見学することができます。※見学開始時間が決まっています。午前10:00から午後2:00からかをお選びください。	60分程度	商工観光課
			どなたでも (30名まで)	工場稼働日のみ
36	市内の企業見学 東芝キャリア(株)	米国キャリア社のグループ会社として空調機器や給湯機器などを設計・製造・販売しています。掛川開発センターでは、主に工場空調・加熱用装置の開発設計を行っており、業務用空調機展示場および開発試験室の見学ができます。	90分程度	商工観光課
			どなたでも (10名まで)	月～金曜日の事業所稼働日のみ (午前10時～午後4時)

※企業見学(No.35～No.43)については、業務繁忙期等お受けできないことがあります。

※新型コロナウイルス感染症の影響により、企業見学は中止・受入制限している場合があります。詳細は商工観光課(35-0936)までお問合せください。

◆産業・経済（10講座）

※★は新規メニューです。

No.	講座名	内容	時間 対象者	講座担当課 休日対応等
37	市内の企業見学 鈴与エコプロダクツ(株)	菊川市嶺田に位置する事業所です。全国の自治体などから集められた使用済みペットボトルを、細かく粉砕した状態のフレークやフレークを粒状に加工したペレットにするまでの工程を見学できます。	30分程度	商工観光課
			どなたでも (5名まで)	月～金曜日の 工場稼働日の み(午前10時～ 午後3時ころ)
38	市内の企業見学 フライスター(株)	原材料のミキシング、パンの焼成からパン粉が袋に充填、梱包されるまでの工程をご覧頂きます。 ※工場見学は稟議事項のため、事前に申込書(フォームは問いません)をお送り下さい。工場内は撮影禁止で、階段の昇降がありますのでご了承下さい。詳細はお申込み頂いた際に打合せさせて下さい。	90分程度	商工観光課
			どなたでも (15名まで)	工場稼働日 のみ
39	市内の企業見学 日東工業(株) 菊川工場見学ツアー	大型商業施設や工場等で使われるキャビネットや配電盤を作っている工場です。工場見学では、製品の製造工程や、全国にある日東工業の工場で作られた製品が展示されているショールームを見ることができます。 ※生産状況により受入不可の日があります。 ※申込は14日前までをお願いします。	60分程度	商工観光課
			どなたでも (5名まで、小 学生以上推奨) ※5名超える場 合は要相談	4～6月の平日 (10:30～ 11:30、13:30 ～14:30) 別月希望の場 合はご相談く ださい。
40	市内の企業見学 平岡ボデー(株) 工場見学会	1枚の鉄板がプレス・溶接され出荷されるまでを見ていただけます。 ※準備の都合により2週間前の申込をお願いします。また、都合によりお受けできない場合があります。	60分程度	商工観光課
			どなたでも (10名まで)	月～金曜日 の工場稼働 日のみ(午前 10時～午後3 時)
41	市内の企業見学 フジオーゼックス(株)	自動車等のエンジンに搭載される部品を製造する工場になります。材料(耐熱鋼)を熱感鍛造で成形し、研削機・研磨機で加工して製品になるまでの工程を見学できます。	60分程度	商工観光課
			どなたでも (10名まで)	月～金曜日 の工場稼働 日のみ(午前 10時～午後3 時)
42	市内の企業見学 菱電旭テクニカ(株) エアコンのモーター製造工場見学ツアー	三菱電機エアコン「霧ヶ峰」に内蔵されるモーターが最新鋭の自動化設備にて一貫製造される工場を見学できます。 ※申込は14日前までをお願いします。	60分程度	商工観光課
			どなたでも (10名まで)	会社稼働日 の平日
43	★ 市内の企業見学 (株)ミクニ 菊川事業所	四輪車、二輪車エンジン用の燃料供給装置等を製造する工場になります。切削加工、樹脂成型、組立等の工程を見学できます。	90分程度	商工観光課
			どなたでも (20名まで)	工場稼働日 の平日

※企業見学(No.35～No.43)については、業務繁忙期等お受けできないことがあります。

※新型コロナウイルス感染症の影響により、企業見学は中止・受入制限している場合があります。詳細は商工観光課(35-0936)までお問合せください。

◆情報・行政経営（10講座）





No.	講座名	内容	時間 対象者	講座担当課 休日対応等
44	菊川市役所の庁舎見学	菊川市役所本庁舎内の各部署をまわり、どんな仕事をしているか説明します。	30分程度	総務課
			小中学生	
45	わかりやすい選挙制度	身近な市長・市議会議員選挙から国政選挙まで制度の違いなどを解説します。	60分程度	総務課
			どなたでも	
46	18歳選挙 ～私たちの声を、私たちの未来に～	18歳を迎え、これから選挙権を手にする高校生等を対象に、選挙制度の”いろは”を説明します。併せて、本物の投票箱や記載台を使って「模擬投票」を体験することができます。	60分程度	総務課
			高校生等	
47	マイナンバーカードを申請しよう	マイナンバーカードの申請方法について説明します。ご希望があればカードの申請補助をさせていただきます。	30分程度	市民課
			どなたでも	
48	菊川市の家計簿 ～財政事情について～	市の財政の現状、予算の仕組みについて	60分程度	財政課
			どなたでも	

◆情報・行政経営（10講座）

No.	講座名	内容	時間 対象者	講座担当課 休日対応等
49	「菊川市総合計画」、「菊川市まち・ひと・しごと創生人口ビジョン&総合戦略」について	市のまちづくりや人口減少・少子高齢化などへの取り組み(計画)について説明します。SDGsやデータを活用した説明も可能です。小学生から大人まで、年代に合わせた内容に対応します。一緒にまちづくりについて考えてみませんか。	40～90分程度	企画政策課
			どなたでも 小学3年生以上推奨	
50	データを使って自分だけの地図を作ろう！	菊川市のオープンデータを使ってパソコンで自分だけの地図を作ってみませんか？(インターネット接続できるパソコンが必要です)	90分程度	企画政策課
			パソコンが使える人	
51	知って得する「市税」のお話	市民税、固定資産税及び軽自動車税等のしくみ、市税収入の現状等についてお話します。	60分程度	税務課
			どなたでも	
52	広報菊川が出来るまで ～菊川市の広報活動～	市の広報誌「広報菊川」って、どうやって作られているのか、取材や編集の概要や、写真の撮影方法やコツについて説明します。希望により、ホームページやフェイスブック、Instagramでの広報活動についても説明します。	30～60分程度	営業戦略課
			どなたでも	
53	友だちになろう！ 菊川市LINE公式アカウントについて	SNSアプリの1つであるLINEについての説明や菊川市LINE公式アカウントの友だち追加の方法、有効な活用方法についてお話します。希望により、フェイスブック、Instagram、ツイッターなど他のSNSについても説明します。	30～60分程度	営業戦略課
			どなたでも (10名まで)	

◆健康福祉（21講座）






※きくのんマークがついている講座は、令和5年度菊川市健康マイレージ事業のポイント対象です。

No.	講座名	内容	時間 対象者	講座担当課 休日対応等
54	優しいまちをつくりましょう ～手話体験講座～ 	手話は言語です。手話を理解するために体験してみませんか。ろう者の話も聞けます。(既に受講済みの団体が再受講することはできません。)	60分程度	福祉課
			どなたでも (学校不可)	土日祝日 不可
55	わかりやすい国民健康保険	国民健康保険制度のしくみや各種申請方法、医療費の現状について説明します。	60分程度	市民課
			どなたでも	
56	後期高齢者医療制度について	後期高齢者医療制度や保険料、医療費についてお話します。	60～90分程度	市民課
			どなたでも	
57	認知症サポーター養成講座 ～地域・職場編～ 	厚生労働省によると2025年には65歳以上の高齢者の約5人に1人が認知症を発症すると推計されています。認知症は身近なものです。この講座では認知症を正しく理解し、地域や職場でできることを一緒に考えます。 ※キャラバンメイトの協力を得て実施します。	60～90分程度	長寿介護課
			どなたでも (高校生を含む)	
58	認知症サポーター養成講座 ～家庭編～ 	認知症になっても住み慣れた地域や家で自分らしく暮らしたいと願う人が増えています。この講座では認知症を正しく理解し、家庭での心がけや接し方について、みんなで考えます。(介護方法等について学ぶ講座ではありません。) 家族のための、自分のための、『はじめの一步』です。 ※キャラバンメイトの協力を得て実施します。	60～90分程度	長寿介護課
			どなたでも	
59	小中学生におススメ！ 認知症子どもサポーター養成講座 	『認知症』で困っている人と接した時、何が困っているのか、どんなふうに手助けしたらいいか、悩んでしまいます。この講座では高齢者の身体の変化や認知症などについて学び、自分たちができる小さな手助けを一緒に考えます。子どもにわかりやすい講座ですので、ぜひご利用ください。 ※キャラバンメイトの協力を得て実施します。	60～90分程度	長寿介護課
			小学生 中学生	






◆健康福祉（21講座） ※きくのんマークがついている講座は、令和5年度菊川市健康マイレージ事業のポイント対象です。★は新規メニューです。

No.	講座名	内容	時間 対象者	講座担当課 休日対応等
60	★ 人生会議って何だろう？ 「私のこれからノート」つくってみませんか？ 	病気や突然の事故、そんな誰にでも起こりうる“もしも”のために、元気なうちに自身が望む医療やケアについて考え、最期まで自分らしく過ごすためには、大切な人や家族等と話し合うことが重要とされています。話し合いをするための準備として、「私のこれからノート」の書き方や使い方について紹介します。	30～60分程度 どなたでも	長寿介護課
61	★ 家での介護を始める前に知っておきたいこと 	介護が初めての方も、まだ介護はしていないがどんなサービスがあるか知りたい方も、在宅介護について身近に感じてもらえるよう、例を用いてお話しします。仕事と介護の両立のコツなども紹介します。	30分程度 どなたでも	長寿介護課
62	知ってお得な脳活セミナー 	認知症になりにくい生活習慣のポイントと、みんなで楽しくできる認知症予防トレーニングを紹介します。お話とゲームで楽しく脳を活性化しましょう！	60～90分程度 どなたでも	長寿介護課
63	足腰おたっしや講座 ～菊川いきいき体操で 健康上手～ 	安心してお出掛けを楽しむために、日頃から足腰を鍛えておくことはとても大切です。講座では、受講される皆さんに【菊川いきいきカレンダー】をお渡しし、23種類ある菊川いきいき体操と一緒に練習します。この講座は「気軽に・いつでも・どこでも」元気な体づくりができる応援をします。 (23種類すべての体操を体験する場合は、講座時間は90分程度になります。)	60～90分程度 どなたでも	長寿介護課
64	知っておく！から始めるフレイル予防のポイント 	高齢期の心身の状態を表す「フレイル(虚弱)」という言葉を知ったことがありますか？聞いたことがない、よくわからないという皆さんにフレイルとは何か？、また予防方法について楽しくわかりやすくお話しします。簡単な運動やお口の体操も行います。	60分程度 どなたでも(主に65歳以上)	長寿介護課
65	ちゃちゃっとわかる！ 高齢者福祉と 介護保険のあれこれ 	元気を保つために利用できる高齢者の事業や制度の紹介、もし介護保険が必要になったときに利用できるサービスなどについて、わかりやすく説明します。	60分 どなたでも(主に65歳以上)	長寿介護課
66	一緒に子育てのヒントを見つけましょう！ ～ほめるポイントとは～ 	子育て、家事、仕事等で毎日忙しく過ごしていると気持ちに余裕がなくなってきます。「親も子も気持ちよく過ごすには？子どもの自尊心を育む子育てとは？」この講座では、ちょっとした子育てのヒントを見つけるコツをお話します。	60分程度 年少から年長年齢の保護者	子育て応援課
67	子どもの予防接種と健康 	現在の予防接種事情と接種前後の注意などについてお話しします。またインフルエンザなどの感染症予防対策や、子どもの健康、健診についてお話しします。	45分程度 どなたでも	子育て応援課
68	子どもの食育 ～楽しく食べて、 家族みんなで健康に～ 	食事は子どものころから大切なものです。食事の大切さを講話や体験、実習などを通じて知り、家族みんなで健康になりましょう。	45分程度 どなたでも	子育て応援課
69	健康づくりは毎日の食事から ～上手にえらんで 健康ライフ～ 	健康の基本は毎日の食事です。好きなものを何でも食べることができる時代だからこそ、食事の選び方を見直してみませんか。栄養バランスを考えた食事のポイントや、塩分を控えるコツをフードモデルや塩分モデルなどを用いてお伝えします。	45分程度 どなたでも	健康づくり課 平日昼間のみ

◆健康福祉（21講座） ※きくのんマークがついている講座は、令和5年度菊川市健康マイレージ事業のポイント対象です。★は新規メニューです。

No.	講座名	内容	時間対象者	講座担当課 休日対応等
70	★ 茶ちゃっと！出張健康チェック 	体脂肪・筋肉量等を計測する機器を使用し、簡易健康チェックを実施します。ご自身の健康を振り返るきっかけとしてください。	30分程度 どなたでも ※希望人数によっては要相談となります。	健康づくり課 平日午前のみ ※午後の時間帯は要相談となります。
71	菊川 元気宣言！ すこやかプラン 	令和4年度に実施した食と健康・生活習慣のアンケート結果を踏まえ、菊川市の健康寿命を伸ばしていくため、自分たちが取り組んでいける事を一緒に考えていきましょう。 ※令和5年8月～開始予定	30分程度 どなたでも	健康づくり課
72	活かそう健診 防ごう生活習慣病 	血液検査の情報は、自分では気付かない体の中の変化を表しています。そこで、健診で実施する血液検査の意味や生活習慣との関連、これからの生活に活かす方法についてお話します。	45分程度 どなたでも	健康づくり課
73	あなたも心のサポーター 聴き上手 つなげ上手 	家族や職場などで困っている人への気づき、声の掛け方、話を聴くコツ、うつ病の症状、ゲートキーパーの役割などについてお話します。	60分程度 どなたでも	健康づくり課
74	災害時の医療救護体制 	救護所を中心に救護病院と救護所の違いや市民トリアージについてお話します。	30分程度 どなたでも	健康づくり課



◆医療（19講座）

No.	講座名	内容	時間対象者	講座担当課 休日対応等
75	困ったときには ソーシャルワーカーに相談しよう 	本当はとても心配だけど、誰にも相談しにくいことがあると思います。医療費のこと、施設のこと、経済的な心配や家族関係や職場のこと。失業による経済的不安、後遺症等の障害認定、その他いろいろな不安や悩み。 このようなことは、ソーシャルワーカーに相談しましょう！ どのようなことが相談できるのか、相談した場合にはどのように面談が進むのか、お話をしていきます。	60～90分程度 どなたでも	菊川病院 土日祝日及び 平日夜間不可
76	リンパを流して いつまでも若々しく 	自然なむくみと危険なむくみって？ 体の中をめぐるリンパの流れをスムーズにして、キレイを維持しましょう！ セルフケア方法もお教えします！	60分程度 どなたでも	菊川病院 月・木・金のみ 実施
77	自分や家族が がんになった時に考えること 	2人に1人ががんになる時代。 もう他人事ではありません。 自分や大切な家族ががんと言われたら…。 あなたの道しるべになるお話です。	60分程度 どなたでも	菊川病院 月・木・金のみ 実施
78	がんを予防する ～がんにならない 生活習慣とがん検診について～ 	「がん」は日本において昭和56年から死因の第1位となっています。また、日本人の2人に1人が生涯にわたり「がん」に罹患するとされ、「がん」はもはや日本人にとっての「国民病」です。皆さんは「がん」がどのような病気かご存知でしょうか？「がん」にならないための生活習慣やがん検診の重要性について伝えていきます。	60分程度 どなたでも	菊川病院 月・水・金 午後のみ実施
79	オムツの悩みを 一緒に解決しましょう 	急にオムツを使うことになると、どんなオムツを選べば良いか悩みますよね。紙パンツ、オムツ、尿取りパッドの選び方や使い方をお伝えします。またオムツの問題も一緒に考えてみましょう。	60分程度 どなたでも	菊川病院 土日祝日及び 平日夜間不可

◆医療（19講座） ※きくのんマークがついている講座は、令和5年度菊川市健康マイレージ事業のポイント対象です。★は新規メニューです。

No.	講座名	内容	時間 対象者	講座担当課 休日対応等
80	家庭で行う感染予防 	「インフルエンザ・ノロウイルス」などのご家庭内での感染予防を一緒に考えましょう。	20分～45分程度 どなたでも	菊川病院 要相談
81	★ 糖尿病の予防を知ろう 	糖尿病や合併症を知ることで、健康診断の大切さや家庭でできる予防方法をお伝えします。	30～45分程度 どなたでも	菊川病院 要相談
82	★ 災害時の糖尿病を支えよう 	大規模災害時の備えるものや心構え、周囲の人の心構えをお伝えします。	30分程度 どなたでも	菊川病院 要相談
83	★ 口腔ケアでオーラルフレイル予防 ～CITIZEN EDITION～ 	オーラルフレイルとは、「口腔機能の虚弱状態」を意味します。加齢や疾患などの原因により、食べる機能の衰えにより、むせやすくなることで誤嚥性肺炎になりやすくなります。口腔ケアの効果を知ることによって清潔を保つだけでなく、オーラルフレイル予防について一緒に学びましょう！	45～60分程度 どなたでも	菊川病院 水曜午後のみ 実施
84	糖尿病に関わる 病気の画像診断 	糖尿病は、成人の10人に1人が悩まされている身近な病気です。糖尿病によって引き起こされる病気と、当院の放射線科で行っている糖尿病検査を写真を交えて紹介します。	30分程度 どなたでも	菊川病院 平日午前中及び 土日祝日不可
85	心筋梗塞の 画像検査と治療法 	日本人の死亡原因の第2位が心臓病です。心臓病の多くが心筋梗塞で、発病すると命に関わる非常に怖い病気です。今回は、この心筋梗塞の治療法を放射線検査や画像と共に紹介します。	30分程度 どなたでも	菊川病院 平日午前中及び 土日祝日不可
86	★ 放射線科における 健康診断の検査について 	当院放射線科で行う健康診断の検査（頭部MRI、胸部写真、胃のバリウム検査、マンモグラフィ検査、乳腺超音波検査、腹部超音波検査、眼底検査、骨密度検査）について、詳しく解説します。また、上手に健診を受けるコツも紹介します。	30分程度 どなたでも	菊川病院 平日午前中及び 土日祝日不可
87	知って得する！ 血圧計 	血圧計の正しい測定方法や血圧計の種類により測定値に違いがあることをご存知ですか？ 皆さんに実際の機器を使用してもらいながら、医療機器の専門家である病院の臨床工学技士と一緒に正しい血圧測定について理解を深めませんか？	30～60分程度 どなたでも	菊川病院 平日要相談 休日OK
88	腎臓の機能低下と 人工透析について 	「腎臓が悪くなると、どうなるの？」「透析しなくちゃいけないって言うけど、どんなことをするのか？」 そんな疑問に臨床工学技士がお答えします。	30～60分程度 どなたでも	菊川病院 平日要相談 休日OK
89	リハビリの視点で伝える認知症予防 講座～講義編～ 	国は、2025年には認知症患者約700万人（約5人に1人）まで増加するとの推計を発表しました。このような時代に向け認知症について理解を深めませんか？ そこで、明日から出来る予防方法をビデオや実演を踏まえ、作業療法士と一緒に勉強していきましょう！	60分程度 どなたでも	菊川病院 火・金のみ 実施
90	リハビリの視点で伝える認知症予防 講座～運動編～ 	認知症予防には身体と頭を使って行うダブルタスクの運動が良いと言われています。安全に行う方法を作業療法士と一緒に学びませんか？	60分程度 どなたでも （立って運動ができる方）	菊川病院 火・金のみ 実施
91	腰痛予防について 	基本的な腰痛の原因から腰痛予防について学び、病院の技師と一緒に実践してみませんか？	60～90分程度 どなたでも	菊川病院 土日祝日 不可



◆医療（19講座） ※きくのんマークがついている講座は、令和5年度菊川市健康マイレージ事業のポイント対象です。★は新規メニューです。

講座名		内容	時間 対象者	講座担当課 休日対応等
92	あなたの飲み込みは大丈夫？ 誤嚥性肺炎とその予防 ～初級編～ 	最近食事中に、むせることはありませんか？加齢と共に飲み込みの力は低下します。放っておくと、肺炎など恐ろしい病気になってしまいます。誤嚥のメカニズムから、口腔ケアの重要性、誤嚥しないための注意点など、わかりやすくお話します！	60～90分程度	菊川病院
			どなたでも	土日祝日 不可
93	あなたの飲み込みは大丈夫？ 誤嚥性肺炎とその予防 ～応用編～ 	初級編より詳しく、より実践的な飲み込み（嚥下機能）や誤嚥対策などについてお話します。希望があれば実技形式でもOK！家族や施設利用者さまの食事介助で、困っていることはありませんか？問題をすっきり解決して、みんなで楽しめるようにしましょう。 ※事前に質問があれば、その内容を含めてお話します。 ※食事介助に関わる仕事をされている方や施設関係者でもOKです。	60～90分程度	菊川病院
			どなたでも	土日祝日 不可

◆環境（2講座） ※★は新規メニューです。

講座名		内容	時間 対象者	講座担当課 休日対応等
94	まぜればごみ、分ければ資源 ～今日から一緒にごみ減量～	ごみの種類や分別、リサイクル、そして食品ロスに関することを、菊川市の現状と取組を交えて説明します。 今日から一緒にごみの減量を始めてみませんか？	60分程度	環境推進課
			どなたでも	
95	★ ワンにゃん講座 ～犬・猫の正しい飼い方について～	犬・猫の正しい飼い方や野良猫への対応について説明します。	30分程度	環境推進課
			どなたでも	

◆その他（社会福祉協議会実施講座） ※社会福祉協議会（0537-35-3724）へ直接お申込みください。

講座名		内容	時間 対象者	申込先
ミニ健康講座& 楽しいレクリエーション 		健康を維持するため、自宅でできる「ながら運動」の実践方法と、出前レクサポーターと共に行う楽しいレクリエーションを実施します。	60～90分	社会福祉協議会
			どなたでも	TEL: 35-3724
記憶の衰え防止！ さあ—始めよう 若返りヨガニサイズ♪ ～体と頭を使い、物忘れ予防～ 		物忘れ予防のための効果的な運動をしてみませんか？「あたま」を使いながら、同時に「からだ」を動かす運動です。脳の働きの活性化を促しながら、健康寿命も延ばしましょう。今からでも遅くない、脳の若返りに取り組みましょう。	60分程度	社会福祉協議会
			どなたでも	TEL: 35-3724
福祉施設について知ろう		菊川市内にある障がい者又は高齢者の施設について説明します。	60分程度	社会福祉協議会
			どなたでも	TEL: 35-3724

※ 講座メニューに掲載のないものでも、御要望がございましたら御相談ください。

◆ポルトガル語・英語対応した講座

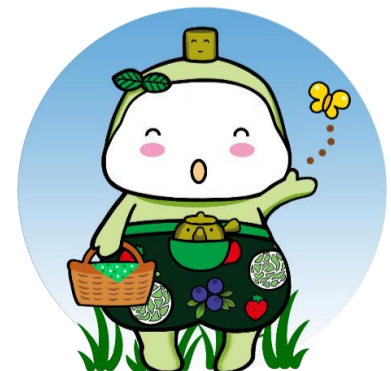
菊川市での生活に役立つ出前行政講座をポルトガル語、英語、やさしい日本語で企業・学校・自治会などのご希望にあわせて行います。ぜひご利用ください。

※市役所地域支援課(0537-35-0925)へ直接お申込みください。

※通訳の都合で対応できない日があります。

講座名		内容	時間 対象者	講座担当課 休日対応等
96	防災(雨・地震) ポルトガル語・英語	①地震について ・市の防災体制について ・日頃の備えについて ・指定避難所について(感染症対策含む) ②風水害(大雨や台風)について ・大雨や台風などの気象に関する知識について ・指定避難所について(感染症対策) ・ハザードマップの見方について ・マイタイムラインについて	60分程度	危機管理課
			どなたでも	訓練準備期間・ 災害発生時不可
97	消防各種訓練指導 ポルトガル語・英語	避難・消火・救急救護訓練、地震体験、煙体験、防火教室、花火教室を行います。	60分程度	消防署
			50名程度の団体	水曜日対応不可
98	普通救命講習会 ポルトガル語・英語	万一の災害や事故・急病によって倒れた人への正しい救命手当[AED(自動体外式除細動器)を含む]を習得します。	180分程度	消防署
			中学生以上	
99	★ まぜればごみ、分ければ資源 ～今日から一緒にごみ減量～ ポルトガル語・英語	ごみの種類や分別、リサイクル、そして食品ロスに関することを、菊川市の現状と取組を交えて説明します。今日から一緒にごみの減量を始めてみませんか？	60分程度	環境推進課
			どなたでも	
100	★ 外国人向け生活オリエンテーション ～きくがわの生活ガイド～ ポルトガル語・英語	菊川市で住むために必要なことを6つのテーマに分け、動画を使いながら説明します。(ゴミの捨て方、転入・転出、防災、国民健康保険・国民年金・税金、子育て、交通ルール)	30～45分程度	地域支援課
			どなたでも	
【再掲】 6	やさしい日本語を話そう！ ～多文化共生社会を目指して～ 【日本人向け】 日本語	やさしい日本語とは、簡単な単語と短文で作られた外国人にも伝わりやすい日本語のことです。やさしい日本語を学んで、身近な外国人と話してみませんか？菊川市の多文化共生への取組みについても説明します。	30～45分程度	地域支援課
			どなたでも	
その他 ポルトガル語・英語		受講したい内容をご相談ください。(相談先:地域支援課0537-35-0925)		

MEMO



講座を受けるには？

① 希望講座をえらぶ

講座メニューから、受講したい講座を選んでください。
※年度の途中で、講座が追加や廃止となる場合があります。御承知おきください。



② 曜日や時間をきめる

平日のほか、土・日曜日、祝日の開講が可能な講座もあります。
時間は午前9時から午後9時の間で、1回60分程度です。
※年末年始(12月26日から1月5日)は開講しません。また、担当課の業務の関係等で実施できない場合もあります。

③ 会場をきめる

菊川市内に限ります。
会場使用料は申込団体の負担となります。会場の手配や会場までの移動手段等は、申し込まれる団体の皆さんで御用意をお願いします。



④ 申込みをする

希望実施日の**1ヶ月前**までに申込みをしてください。
申込み方法(いずれか)

- ①地域支援課へ「申込書」の提出(持ち込み、FAX、郵送、Eメールなど)
- ②専用フォームから申込み(<https://logoform.jp/f/ghVRS>)
※第2希望日まで御記入ください



←専用フォーム
はこちら

⑤ 市役所から実施決定のお知らせ

実施日程が決定後、郵送にて申込団体へお知らせします。申込団体へ打合せのため、担当課がお電話させていただくことがあります。

「菊川市まちづくり出前行政講座」についてのご相談・お問い合わせ



菊川市役所 総務部 地域支援課
〒439-8650 菊川市堀之内61番地
電話 0537-35-0925
FAX 0537-35-0977

E-mail chiiki@city.kikugawa.shizuoka.jp

市ホームページ <http://www.city.kikugawa.shizuoka.jp/>

