

# 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》

- ◆ 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～	「出会うつながり、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	こども・わかもの参画宣言について 理解を深めよう！	令和5年11月に、「菊川市こども・わかもの参画宣言」をしました。宣言の内容をひもとき、込められた想いを知るとともに、それぞれの立場でできることを考えてみましょう。	60分程度	地域支援課
			どなたでも	

## ◆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
9	「TOUKAI(東海・倒壊)-0 <sup>+</sup> 」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 <sup>+</sup> 事業」の補助制度についてお話しします。	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]が習得できる講座です。	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～	いざ！災害が起きたとき、あなたと大切な人を守る「備え」はできていますか？ 「女性ならではの視点での備え」についても紹介できます。  【内容例】※参加者や時間によって調整します。 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(耐震シェルター・防災ベッド・家具転倒防止・感震ブレーカー等の補助事業の紹介) ・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(No.14)では、さらに専門的な講座として行います)  ③原子力防災編 ・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・わたしの避難計画作成講座 ～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や、わたしの避難計画を作成し、それを家族で共有し、いざという時に逃げ遅れることがないように最善の避難をしましょう。 ※基本的な災害への備えについても、紹介します。	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) ※基本的な災害への備えについても、紹介します。	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) ※基本的な災害への備えについても、紹介します。	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
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域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) ※基本的な災害への備えについても、紹介します。	90～120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) ※基本的な災害への備えについても、紹介します。	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

※危機管理課のメニューは、市が予定している訓練日(6月・10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。

また、防災士のみで対応することがあります。

## ◆都市・生活基盤（7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、コミタクくん(デマンド運行)の乗り方などを説明します。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	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	

### ◆都市・生活基盤（7講座）

No.	講座名	内容	時間 対象者	講座担当課 休日対応等
21	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	
22	水はどうやってできてるの？～水道のひみつお見せします～	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。	40～60分程度	水道課
			どなたでも	
23	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	
24	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	
25	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（8講座）

No.	講座名	内容	時間 対象者	講座担当課 休日対応等
26	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	
27	レクリエーションスポーツや パラスポーツを体験してみよう	ペタボード、ビーチボール、ポッチャ等の実技指導とルールを説明します。（1回の講座は、40名まで対応可能です。熱中症警戒アラートが出た場合は空調がある室内のみで実施となります。）	40～90分程度	社会教育課
			どなたでも	
28	「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	
29	「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	
30	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
31	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
32	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
33	きくがわ電子図書館使い方講座	ご自身のスマホやタブレットで図書館の電子書籍が見られるよう、電子図書館の使い方を説明します。（スマホもしくはタブレットをご持参ください。）	20～30分	図書館
			どなたでも	火～金のみ可

### ◆産業・経済（15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

◆産業・経済（15講座）

No.	講座名	内容	時間 対象者	講座担当課 休日対応等
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。 ※夏場は工場内が高温となりますので、できれば避けていただくことをお勧めいたします。 ※申込は希望日の1ヶ月前まで	90分程度	商工観光課
			どなたでも (30名まで)	平日(月～金曜) (午前)10時～ (午後)2時～
36	市内の企業見学 日本キヤリア(株)	米国キヤ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 (人数が多い場合は要相談)	月～金曜日の 工場稼働日 (午前10時～ 午後4時)
37	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。 ※工場内は撮影禁止で、階段の昇降がありますのでご了承ください。また食品アレルギーをお持ちの方がいらっしゃる場合は、事前にご連絡ください。詳細はお申込み頂いた際に打合せさせていただきます。	90分程度	商工観光課
			どなたでも (20名まで)	工場稼働日
38	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出来ます。 ※生産状況によりお受けできない場合があります。 ※申込は14日前までにお願いします。	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名を超える場合は要相談	4～6月の平日 (午前10時30分～11時30分、午後1時30分～午後2時30分)別月希望の場合は要相談。
39	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。 ※申込は14日前までにお願いします。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 (人数が多い場合は要相談)	月～金曜日の 工場稼働日 (午前10時～ 午後3時)
40	市内の企業見学 フジオーゼックス(株)	精密なものづくりの現場を間近で体験でき、学びながら楽しめる内容となっています。一つひとつの工程を丁寧に知れるので、将来の仕事選びにも役立つ見学です。	60分程度	商工観光課
			どなたでも (人数が多い場合は要相談)	月～金曜日の 工場稼働日 (午前10時～ 午後3時)
41	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日前までにお願いします。	60分程度	商工観光課
			どなたでも (人数が多い場合は要相談)	平日の工場稼働日
42	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)	平日の工場稼働日
43	市内の企業見学 (株)エコノスジャパン 殺菌装置見学および殺菌・消臭体験	食中毒の元となる微生物の話と殺菌、たばこ臭やペット臭の対策装置の見学と殺菌水について体験型の見学ができます。 ※申込は14日前までにお願いします。	60分程度	商工観光課
			どなたでも (20名まで)	平日の工場稼働日(午前10時～午後4時)
44	市内の企業見学 リョービ(株)菊川工場 アルミダイカスト工場見学ツアー	多くの自動車に使われているアルミ部品をダイカストと呼ばれる鑄造技術で製造している工場です。溶けたアルミが固められて製品になるまでの工程を見学できます。 ※2025年新設の試作工場は見学対象外です。 ※生産状況等によりお受けできない場合があります。 ※申込は14日前までにお願いします。	60分程度	商工観光課
			小学校高学年～高校生まで (人数が多い場合は要相談)	平日の工場稼働日(午前10時～午後3時)
45	市内の企業見学 (株)ベルソニカ	車の骨格部品ができるまでを見学します。 ※申込は1ヶ月前までにお願いします。	60～90分程度	商工観光課
			どなたでも (15名まで)	月～金曜日の 工場稼働日 (午前10時～ 午後3時)

※企業見学(No.35～No.47)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。

※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(0537-35-0936)までお問合せください。

## ◆産業・経済（15講座）

46	市内の企業見学 (株)三共製作所 夢をカタチにするCAM技術工場見 学ツアー	自動化機械のものづくり工場へようこそ！展示場で当社の製品技術をご覧いただき、製造工場の現場を見学できます。また、ものづくり工作機械資料館では機械の歴史を楽しく学ぶことができます。	60～150分程度	商工観光課
			小・中・高・大学生のみ (50名まで)	月～金曜日の工場稼働日
47	市内の企業見学 NOKフガクエンジニアリング(株) 金型製造工場見学ツアー	金属を削るところを見たことはありますか？当社では様々な工作機械で金属を削り金型を製作しています。工場見学では金型とは何か、当社の金型を用いて製作される身近な自動車部品等をご説明させていただくとともに、奥深い金型製作工程をご案内します。	60～90分程度	商工観光課
			小・中・高・大学生のみ (40名まで)	月～金曜日の工場稼働日
48	静岡銀行 金融教育セミナー	将来に向けお金などに関する基礎知識の取得についてお話しします。(ご希望に応じて内容を調整いたします。)	15～50分程度	商工観光課
			小・中・高校生のみ (30～40名)	平日

※企業見学(No.35～No.47)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。

※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(0537-35-0936)までお問合せください。

## ◆情報・行政経営（8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	
50	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	
51	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	
52	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	
53	「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	
54	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	
55	小学生向け「租税教室」	税金の仕組みや社会における役割をDVDやレプリカを使用して説明します。	45～60分程度	税務課
			小学生	
56	広報菊川が出来るまで ～菊川市の広報活動～	市の広報紙「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SNS等での広報活動についても説明します。	30～60分程度	市長公室
			どなたでも	

◆健康福祉（23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
57	障害者差別解消法について	障害者差別解消法のポイントである不当な差別的扱いの禁止と合理的配慮の提供について、わかりやすく説明します。 ※民間事業者の合理的配慮については、令和6年4月1日より努力義務から義務になりました。	30～60分程度	福祉課
			どなたでも	土日祝日不可
58	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	
59	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します。	30～60分程度	市民課
			どなたでも	
60	認知症サポーター養成講座 ～はじめの一步～	認知症は、年齢が高くなるほど有病率は高くなりますが、若年期でかかる人もあり、「誰にとっても身近なもの」になっています。この講座では認知症の当事者の気持ちを推し量り、日常生活で起こる出来事を自分事として学びます。（介護方法等について学ぶ講座ではありません。） ※キャラバンメイトの協力を得て実施します。	90分程度	長寿介護課
			どなたでも （高校生を含む）	
61	認知症サポーター養成講座 ～もっと知りたい編～	この講座は、すでに認知症サポーター養成講座を受講いただいた団体を対象とした講座です。認知症の人が見ている世界を丁寧に学び、私達にできる対応をみんなで考えます。より具体的に、より実践的な内容となります。 ※キャラバンメイトの協力を得て実施します。	90～120分程度	長寿介護課
			認知症サポーター	
62	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	
63	★ 認知症安心ガイドブックの使い方	もし、認知症になったときにどのような生活ができるのか、また、家族や大切な人が認知症になったときにどのようにサポートしていくことができるのか、認知症について知り、認知症の進行状況に応じて、いつ、どこで、どのような医療や介護サービスを受けられるのかをまとめた「認知症安心ガイドブック」について紹介します。※認知症の検査を行う講座ではありません。	30～60分程度	長寿介護課
			どなたでも	
64	★ 聞こえと暮らしを考える講座	近年「聞こえづらさ」が認知症やうつ病の発症に深く関係していると注目されています。 みなさんは「聞こえ」について意識したことがありますか？講座では、聞こえのしくみや、生活への支障、伝え方の工夫などの講話と耳の血流を良くするマッサージや聞こえのトレーニング方法のご紹介をします。 ※聴力検査を実施する講座ではありません。	60分程度	長寿介護課
			どなたでも	
65	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。 ※余裕を持ってノートの記入を行いたい場合は、90分がお勧めです。	60～90分程度	長寿介護課
			どなたでも	
66	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。	45～60分程度	長寿介護課
			どなたでも	
67	★ 声活で健口生活をおくりましょう ～声を出すこと健康効果～	『口は命の入り口、心の出口』と言われています。健やかな口の力を保つことは、健康寿命を延ばすことだけでなく、彩りのあるシニア生活にも大切なことです。この講座では、声を出すこと健康効果の紹介（講話）と声を出す習慣づくり（口の体操、歌唱、音読等）を体験していただきます。	60～90分程度	長寿介護課
			どなたでも	
68	★ らくらく筋トレ ゴムバンド体操	シニア世代にとって日常的な体力維持や健康促進は共通の課題です。この講座では、おうちでも、集いの場でも気軽に行える筋トレとしてゴムバンドを用いた体操をご紹介します。講座はフレイル講話と体操体験の2部構成になっています。	60～90分程度	長寿介護課
			どなたでも	
69	知っておく！から始める フレイル予防のポイント	フレイルの状態が長く続き、悪化していけば要介護や寝たきりになるリスクが高まります。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、脳トレなどを行います。	60～90分程度	長寿介護課
			どなたでも	

◆健康福祉（23講座）

No.	講座名	内容	時間 対象者	講座担当課 休日対応等
70	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	長寿介護課
			どなたでも(主に65歳以上)	
71	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した。「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	子育て応援課
			年少から年長年齢の保護者	
72	就学前までに受けてほしい 子どもの予防接種について	就学前の準備として必要な予防接種及び接種前後の注意などについて保護者の方にわかりやすくお話しします。	30分程度	子育て応援課
			年少から年長年齢の保護者	
73	子どもの食育 ～楽しく食べて、家族みんな健康に～	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、家族みんな健康になりましょう。	30分程度	子育て応援課
			どなたでも	
74	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	健康づくり課
			どなたでも ※希望人数によっては要相談となります。	火～木曜日のみ ※他の曜日は要相談となります。
75	食べ方で変わる！ ～食からはじめるすこやか習慣～	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、食事の取り方を見直してみませんか。栄養バランスを考えた生活習慣病予防のための食事のポイントを管理栄養士がわかりやすくお伝えします。 ※調理実習の講師やレシピ提供については応相談	30～90分程度	健康づくり課
			どなたでも	
76	隙間時間を健康の味方に ～今日からはじめる運動講座～	忙しい毎日でも疲れにくい体をつくるための健康的な生活習慣や、運動を習慣にするコツをお伝えします。簡単な運動も行います。	30～45分程度	健康づくり課
			どなたでも	
77	みんなでつなごう ころのわ ～聴き上手 つなげ上手～	家族や職場などで悩んでいる人に気づき、声の掛け方や話を聴くコツ、ゲートキーパーの役割などをお伝えします。大切な人の命を守る第一歩として、また職場のメンタルヘルス研修などにもぜひご活用ください。	30～45分程度	健康づくり課
			どなたでも	
78	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します。	30分程度	健康づくり課
			どなたでも	
79	暑い夏を元気に過ごそう ～熱中症予防講座～	「夏によく耳にする熱中症とは？」「熱中症警戒アラート」はどんな時に発表される？」など、熱中症とは何か、予防や対処方法についてわかりやすくお伝えします。	30分程度	健康づくり課
			どなたでも	

◆医療（13講座）

No.	講座名	内容	時間 対象者	講座担当課 休日対応等
80	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	菊川病院
			どなたでも	土日祝日及び平日夜間不可
81	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	菊川病院
			どなたでも	土日祝日及び平日夜間不可

※菊川病院の講座(No. 80～92)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。

◆医療（13講座）

No.	講座名	内容	時間 対象者	講座担当課 休日対応等
82	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	菊川病院
			どなたでも	要相談
83	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	菊川病院
			どなたでも	要相談
84	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	菊川病院
			どなたでも	要相談
85	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で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	菊川病院
			どなたでも	水曜午後のみ実施
86	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	菊川病院
			どなたでも	平日午後実施
87	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	菊川病院
			どなたでも	平日午後実施
88	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	菊川病院
			どなたでも	平日午後実施
89	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	菊川病院
			どなたでも	平日要相談 休日OK
90	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	菊川病院
			どなたでも	平日要相談 休日OK
91	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します！	60～90分程度	菊川病院
			どなたでも	土日祝日 不可
92	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

※菊川病院の講座（No. 80～92）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。

◆環境（3講座）

講座名		内容	時間 対象者	講座担当課 休日対応等
93	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？	30分程度	環境推進課
			どなたでも	
94	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	
95	わたしたちができるエコな取り組み ～ゼロカーボンシティを目指そう～	地球温暖化の現状や対策に向けた市の取組み、家庭でできる省エネ対策について説明します。 みんなでゼロカーボンシティを目指しましょう！	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:0537-35-3724
記憶の衰え防止！ さあ—始めよう 若返りコグニサイズ♪ ～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:0537-35-3724
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:0537-35-3724
災害ボランティアセンターって何？		災害ボランティアセンターの業務や内容について説明します。 災害時のボランティアとして何ができるのか、一緒に考えてみませんか？	30分程度	社会福祉協議会
			どなたでも	TEL:0537-35-3724
ボランティアしてみたいけど、どうすれば良い？		いざボランティアをやってみたい！と思っても、どんなボランティアがあるのか悩んでしまうかもしれません。様々なボランティアを知り、ボランティア活動の参考にしてみませんか？	30分程度	社会福祉協議会
			どなたでも	TEL:0537-35-3724
社会福祉協議会ってどんなことをしているの？		社会福祉協議会が社会福祉法に位置づけられた地域福祉を推進する団体です。どのような事業を展開しているのか説明します。	30分程度	社会福祉協議会
			どなたでも	TEL:0537-35-3724
生活支援ガイドブックについて知ろう		買い物に困るようになったら、移動に困ったら…など、生活の中での困りごとに対して、ボランティアや民間のサービスを掲載した生活支援ガイドブックを作成しました。活用方法を説明します。	30分程度	社会福祉協議会
			どなたでも	TEL:0537-35-3725
赤い羽根共同募金って何？		赤い羽根共同募金の募金活動や使いみち等について説明します。	30分程度	社会福祉協議会
			どなたでも	TEL:0537-35-3724

※ 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・英語に対応した講座

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。

	内 容	時 間 対 象 者	講座担当課 休日対応等
防災(雨・地震) ポルトガル語・英語	雨・地震などの「災害」の恐ろしさを知り、災害への「備え」について、一緒に考えよう。 ※「女性ならではの視点での備え」についても紹介できます。  <b>【内容例】</b> ※参加者や時間によって調整します。 <b>①地震について</b> ・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) <b>②風水害(大雨や台風)について</b> ・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  <b>③原子力防災編</b> ・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	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
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 50名程度の団体	消防署 水曜日対応不可
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]が習得できる講座です。	180分程度	消防署
		中学生以上	
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	
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	
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	
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



©菊川市

# 講座を受けるには？



## ① 希望講座を選ぶ

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。



## ② 曜日や時間を決める

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29日から1月3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 会場を決める

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  
はこちらから

## 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(プラザきくる2階)

〒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](mailto:chiiki@city.kikugawa.shizuoka.jp)

市ホームページ

