

# 「出前講座」メニュー

分野	講座名	内容
<b>健康</b> 	認知症の予防	単なる老化現象と認知症による物忘れとの違いから、今日からできる認知症の予防についてお話します。
	感染症の予防	風邪・インフルエンザ・結核・SARS などについて感染を断ち切る方法や、抵抗力をつける大切さなどについてお話します。
	タバコと健康	喫煙（副流煙含む）が及ぼす影響についてお話します。また禁煙を希望される方への個別指導も可能です。
	歯の健康	虫歯・歯周病予防・入れ歯の手入れなどについてお話します。
	こころの健康づくり	睡眠の大切さやストレスとの付き合い方など疲れやつらさをためないためのアドバイスをします。
	元気ママ応援します	子育てで忙しいお母さんですが、自分自身の健康を見直してもらうためのアドバイスをします。
	健康体操	転倒予防、筋力低下予防、柔軟性の維持等のため、運動の習慣づくりについてお話します。
<b>教育</b> 	人権教育	様々な課題について具体的にに取り上げ、説明しながら、あわせて人権感覚を育成するワークショップも行います。
	生涯学習や公民館について	生涯学習の体制や公民館活動の状況、施設の利用はどのようになっているかについてお話します。
	青年の家ってどんなところ？	青年の家（体育施設を含む）の概要・利用方法などについてお話します。
	学びとふれあい、憩いの場「きらら交流館」	きらら交流館の概要、利用方法などについてお話します。
	文化振興について	本市の文化振興の取り組みについてお話します。
<b>市政</b> 	情報公開と個人情報保護について	市が保有する情報の公開および市が保有する個人情報保護についてお話します。
	広報紙の作り方	読まれる広報紙、親しまれる広報紙をつくるためのアドバイスをします。
	地籍調査ってなあに？	地籍調査の目的や内容などについて、わかりやすく説明します。
	男女共同参画社会って	男女が人権を尊重し、喜びも責任も分かち合いつつ、個性と能力を十分発揮できる社会の実現についてお話します。
	公職選挙法について	選挙の種類や投票（期日前投票等）についてお話します。
<b>都市基盤整備</b>	都市計画ってなに？	都市計画の役割、用途地域による建築規制、地区のルールづくりなど、都市計画全般についてお話します。
	有帆川について	「治水」「利水」や「河川環境の整備と保全」、また河川の特徴や地域の風土・文化などに応じた川づくりについてお話します。
	厚狭川について	
	道路について	道路の役割、事業の概要、維持管理、バリアフリー構造等についてお話します。
交通安全	交通安全について	正しい交通マナー、ルールについてお話します。
<b>防災・救命</b> 	防火講話	住宅火災防止の防火対策と防火機器などについてお話します。また、実際に防火機器などを体験してもらいます。
	救急講習	「もしもの時救急車がくるまでに」のお話と、実際に応急手当を行ってもらいます。またAED（自動体外式除細動器）についてもお話します。
	防災について	地域の特性と防火活動についてお話します。
	ハザードマップ（災害予想地図）について	ハザードマップの見方、活用方法、防災意識の高揚についてお話します。
オートレース	オートレースって何？	公営競技のしくみや、出走表やレースの見方、車券の買い方などについてお話します。

※新メニューが追加となった場合は、市のホームページでお知らせしていきます。