

# 令和6年度 印西市生涯学習まちづくり出前講座一覧

A: 行政(仕組み等) B: 暮らし・コミュニティ C: 環境 D: 都市づくり E: 健康・福祉  
F: 教育・文化・スポーツ G: 防災・安全 H: 議会・選挙 I: 広報・情報

分野	No.	講座名	講座内容	担当課
A 行政	1	市の財政状況について	市の財政の現状について学びます。 (10月～5月不可)	財政課
	2	市の総合計画を学ぼう	市の総合計画(基本構想・基本計画・実施計画)について学びます。	企画政策課
B 暮らし・コミュニティ	3	あなたの土地や家にかかる税金	固定資産税の課税システム、固定資産評価の方法について学びます。(11月～5月不可)	課税課
	4	地域の会費・住民税の話	住民税のしくみについて学びます。 (1～6月不可)	課税課
	5	マイナンバーカードの申請・交付について	マイナンバーカードの取得方法についてご案内します。	市民課
	6	男女共同参画について学ぼう	男女共同参画社会を目指した取り組みや、その背景について学びます。	市民活動推進課
	7	～みんなが幸せに暮らせるために～ 「人権」について一緒に考えよう!	日常の身近な人権問題(女性・子ども・高齢者・障がいのある人・外国人・性的少数者・同和問題・インターネットなど)について、冊子やDVD等の教材を使い、人権擁護委員がわかりやすくお話しします。	市民活動推進課
	8	賢い消費者になりましょう	賢い消費者になるために、悪質商法の手口や日常生活で気をつけることなどを学びます。	消費生活センター
C 環境	9	インターネットと 情報セキュリティ ～インターネットを楽しもう～	インターネットに接続されたパソコン・スマートフォンなどを、安心・安全に利用するためのポイントを学びます。	DX推進課
	10	なぜ、ごみの分別が重要なのか ～ごみの分別・減量講座～	循環型社会の形成を目指し、ごみの分別と出し方・分け方について学びます。	クリーン推進課
	11	印西市環境白書を読んでみよう!	身近な市内の環境の現状や保全に対する取り組みをまとめた環境白書や環境施策の総合的かつ計画的な推進を図るための環境基本計画を読み、環境問題への理解と意識を深めます。	環境保全課
D 都市づくり	12	印西市の都市計画について	線引き、用途地域、地区計画などの都市計画に関する制度について学びます。	都市計画課
	13	印西市の景観について	印西市の良好な景観の形成を目指し、景観計画・景観条例に基づいた景観まちづくりについて学びます。	都市計画課

分野	No.	講座名	講座内容	担当課
E 健康・福祉	14	キラキラ★ハッピー ファミリーのためのデンタルクラブ	歯は全身の健康を守る大切な存在。染め出しやブラッシングをして、歯と歯ぐきのセルフチェックをしましょう。 【持ち物】・普段使用している歯ブラシ ・手鏡	健康増進課
	15	イキイキ♪ 若さを保つお口の体操	食べ物をよく噛み、味わうために、口腔ケア（歯や入れ歯のお手入れ方法など）や、表情を若々しく保つための口腔体操をご紹介します。	健康増進課
	16	めざせ腸美人 ～食べて納得！野菜パワー～	野菜が体によいことは何となくはわかっているけど…。もっと食べたい野菜の話を分かりやすくお伝えします。	健康増進課
	17	知って得する生活習慣改善術 ～あなた自身の健康のために～	健康でいられるために今からできることをお伝えします。健診結果の見方や睡眠の取り方、日常生活の隙間時間に取り組むことができる運動について知り、健康な日々を過ごしましょう。	健康増進課
	18	しっかり食べて元気ハツラツ！	高齢期の食事のポイントをわかりやすくご紹介します。（痩せたり体力に自信が持てない人の食事について等）	健康増進課
	19	防災の備え〔食事編〕 ～自助が7割～	ローリングストック法やビニール袋を使った調理法など、災害時に役立つ、食の備えについてお伝えします。	健康増進課
	20	幼児からの食育 ～きちんと食べてかしこく育つ～ 〔幼児期編〕	幼児期は好奇心旺盛で何でも楽しく取り組める時期です。この時期にこそしておきたい、家庭でできる楽しい食の体験の方法をお話しします。	子ども家庭課
	21	集中力アップ 子どもの心を支える食 ～今から始める食習慣～ 〔学童期編〕	学童期は沢山の学びの中で、心身ともにたくましく成長する時期です。意欲的で集中力がある子どもになる食生活のポイントをお話しします。	子ども家庭課
	22	つくってみよう！ 保育園給食人気メニュー	保育園給食の人気メニューの調理実習および幼児食献立作成、調理のポイントをお話しします。 対象：幼児の保護者（毎月1組まで） ※調理実習材料費実費負担。材料の購入については各自でお願いします。	保育課
	23	気づき・繋がり・支え合い ～みんなで防ごう、高齢者虐待～	安心して心豊かな生活を送るために必要なことは何か…。この講座では、地域に住む皆さんが高齢者の虐待について正しく理解し、「虐待を見つけたらどうしたらいいか」「どこに相談したらいいか」を学びます。あなたの気づきが、虐待の発見に繋がります。みんなで高齢者を支え合い、虐待を防ぎましょう！	高齢者福祉課
	24	エンディングノートを書いてみよう！	エンディングノートを中心に、「終活とは何か」を学びます。	高齢者福祉課
	25	認知症サポーター養成講座	あなたも認知症サポーターになりませんか！ 認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を見守る認知症サポーター養成講座を養成します。 （90分の講座です）	高齢者福祉課

分野	No.	講座名	講座内容	担当課
E 健康・福祉	26	知って安心！！認知症予防！ ～学べばこわくない認知症～	認知症について正しく理解し、『どうしたら予防できるか？』『もしかして認知症？と思った時はどうしたらいいのか？』などを学び、認知症に対する不安を軽減しましょう！！	高齢者福祉課
	27	高齢者福祉と介護保険	高齢者福祉と介護保険について学びます。 ※7月～8月不可	高齢者福祉課
	28	これからの超高齢社会 ～自分ならどうする！？～	社会の変化と超高齢社会の現状を理解し、これから自分ならどうするのか考えるきっかけをつくります。 参加者同士で地域のことについて話し合う時間もあります！	高齢者福祉課
	29	いんざい健康ちょきん運動 (地域でできる筋力運動)	地域で仲間づくりをしながら取り組む「いんざい健康ちょきん運動」について紹介します。 誰でもできる運動方法を体験しましょう！ (自分に適した重さに調整できる重りを使用します)	高齢者福祉課
	30	精神疾患への理解と制度について	精神疾患の症状とそれに伴う制度について学びます。	障がい福祉課
	31	障害者差別解消法理解促進講座 ～障がいのある人への接し方を学ぼう～	障がいを正しく理解し、接し方を学び、誰もが自分らしく安心して暮らせるまちにしませんか！ 障がいのある人に対する配慮や障がいの特性などについてお話します。	障がい福祉課
	32	後期高齢者医療制度について	制度の概要について学びます。 ※7月～8月不可	国保年金課
	33	国民健康保険制度について	制度の概要について学びます。 ※7月～8月不可	国保年金課
	34	子育てワンポイント	子育てのポイントを仲間と一緒に学びます。	保育園
	35	親子で遊ぼう！	親子で楽しめる遊びを学びます。 ※就学前の子どもと親による子育てサークルが対象です。	保育園
F 教育・文化・スポーツ	36	特別支援教育について	小学校就学までの流れや、小学校・中学校の特別支援学級の様子を知り、特別支援教育についての理解を深めます。	指導課
	37	印西の文化財	印西市内の文化財について学びます。 ※地域についてはご相談ください。	生涯学習課
	38	印西の歴史をひもとく	印西の歴史について学びます。 ※時代についてはご相談ください。	生涯学習課・木下交流の社歴史資料センター・印旛歴史民俗資料館
	39	むかしのくらしを学ぼう ～民俗資料にふれる～	実際に使用されていた民具を活用し、生活の変遷や現在との繋がりを学び、市の歴史に対する理解と関心を深めることを目的とした講座です。 印旛歴史民俗資料館保管資料からも学べます。	生涯学習課・印旛歴史民俗資料館
	40	生涯学習におけるまちづくりについて	市の生涯学習におけるまちづくりについて学びます。	生涯学習課
	41	家庭での子どもとのかかわり方	近年、非常に重要視されている家庭教育のあり方について考えます。	生涯学習課

分野	No.	講座名	講座内容	担当課
F 教育・文化・スポーツ	42	家庭教育シアターフォーラム	家庭教育に関するテーマに即した教材を鑑賞し、講師の話を聞いて家庭教育や子どもの人権等についての理解を深める講座です。	生涯学習課
	43	ニュースポーツ指導 (ワンバウンドふらばーるバレーボール)	おにぎり型のボールを使用し、バドミントンコートの範囲で行うバレーボールです。(小学5年以上の10名以上30名以内)	スポーツ振興課
	44	ニュースポーツ指導 (ヘルスバレーボール)	ラグビーボールを大きくしたような風船のボールでバレーボールのようにプレイします。運動が苦手な方もすぐ楽しめます。(小学5年以上の10名以上30名以内)	スポーツ振興課
	45	ニュースポーツ指導 (ショートテニス)	ジュニアサイズラケットにスポンジボールを使います。通常のテニスに比べて体への負担が少ないので子どもから高齢者まで楽しめます。(10名以上20名以内)	スポーツ振興課
	46	『印西市史』を読む	これまでに刊行された市史や市史編さんの過程で明らかになった地域の史料や歴史についてお話しします。	木下交流の杜歴史資料センター
	47	初めての図書館使い方講座	図書館の概要や活用方法について学びます。	図書館
	48	読んであげよう!	読み聞かせの手法について学びます。	図書館
	49	本の修理講習	破れてしまったり、ページがとれてしまった本の簡単な修理の仕方を学びます。	図書館
50	ホール舞台裏見学会	文化ホールの概要や利用方法を学びます。 (内容は要相談) 対象：一般成人10名程度、時間：30分程度	文化ホール	
G 安全・防災	51	交通安全教室	各年齢層や交通手段(歩行者・自転車・自動車など)に合わせた、交通事故に遭わないための交通ルールやマナーなどをDVDの視聴などを交えながら行います。	市民活動推進課
	52	防犯講話	印西市内や防犯講話を行う地区の犯罪発生状況の話を中心に、電話de詐欺被害防止対策の話やDVDの視聴も交えながら行います。	市民活動推進課
	53	「自主防災組織」を作りませんか	大規模な災害時において大切なことは「自分たちの地域は自分たちで守る」という地域のまとまった力が重要となります。このことから、地域住民による防災活動を組織的かつ実効性のある組織である「自主防災組織」の結成に向けて、お話しをします。	防災課
	54	地域で取り組む防災・減災	地域における防災・減災の基本的な知識について学びます。	防災課
	55	水害に備えて「マイ・タイムライン」を作りましょう。	「マイ・タイムライン」とは台風の接近等により、河川の水位が上昇するときの自分自身の行動を時系列に整理したものです。きたるべき災害に備え「いつ」「何をするか」をみなさんと一緒に考え、自分自身の「マイ・タイムライン」を作成します。	防災課

分野	No.	講座名	講座内容	担当課
H 議会 ・ 選挙	56	議会のしくみについて	議会がどのように行われているのか学びます。	議会事務局
	57	選挙のしくみ	選挙のあらましについて学びます。 ※実施日についてはご相談ください	選挙管理委員会
I 広報 ・ 情報	58	市の広報について	市の広報活動（広報紙・ホームページ・SNS等） についてお話しします。	秘書広報課