

令和3年度飯綱町出前講座メニュー

NO.	分野	講座のテーマ	講座内容	形式	予定時間	担当係
1	ガイド	いづな歴史ふれあい館見学	歴史ふれあい館職員がガイドになって館内の展示をご案内します。参加者に応じた(子供向けなど)対応できます。内容については、歴史ふれあい館にお問い合わせください。入館料:無料	見学	30分	教育委員会 生涯学習係
2	ガイド	いづなアップルミュージアム見学	職員がガイドになって、アップルミュージアム内をご案内します。参加者に応じた(子供向けなど)対応できます。企画展の内容については、アップルミュージアムにお問い合わせください。入館料:無料	見学	30分	産業観光課 商工観光係
3	ガイド	いづなコネクトEAST、WEST見学	指定管理者又は職員がガイドになって、いづなコネクトEAST(旧三水第二小学校)、WEST(旧牟礼西小学校)をご案内します。参加者に応じた(子供向けなど)対応できます。	見学	各施設 30分	企画課 地域振興係
4	ガイド	水道浄水施設見学	職員がガイドになって、水道浄水施設内をご案内します。参加者に応じた(子供向けなど)対応できます。 ※コロナウイルス感染拡大防止のため入場制限を行っています。詳しくは係までご連絡ください。	見学	40分	建設水道課 上水道係
5	ガイド	下水道処理施設見学	職員がガイドになって、下水道処理施設内をご案内します。参加者に応じた(子供向けなど)対応できます。	見学	30分	建設水道課 下水道係
6	健康・福祉・医療	地域包括支援センターってどんなところ?(役割)	高齢者の生活や介護の相談、高齢者の権利を守る、介護予防等の拠点としての「地域包括支援センター」について紹介します。また、あなたに必要な介護予防をチェックしてみましょう。	説明	30分	地域包括支援 センター
7	健康・福祉・医療	フレイルってなに?(年を重ねても自分らしく生きるために)	加齢により心と体の動きが弱くなってきた状態を「フレイル」といいます。「フレイルの気づき」や毎日の生活での「フレイル予防」の取り組みについて紹介します。	説明及び 体操	30分	地域包括支援 センター
8	健康・福祉・医療	お口の機能を高めて介護予防	噛む力が低下すると、唾液の分泌も悪くなり口の中に食べカスがたまりやすくなり、虫歯や歯周病や肺炎等の引き金になってしまう事があります。お口の機能を高める方法を紹介します。	説明	30分	地域包括支援 センター
9	健康・福祉・医療	“認知症”でも大丈夫 正しく知ってみんなで支えよう	認知症について正しく理解することが、認知症の人や家族を支える第一歩です。講座内容は、認知症の症状、認知症の人への支援について、予防について等お話しします。一人でも多く「認知症サポーター」を増やし誰もが安心して暮らせる町づくりを目指します。	説明	60～ 90分	地域包括支援 センター

令和3年度飯綱町出前講座メニュー

NO.	分野	講座のテーマ	講座内容	形式	予定時間	担当係
10	健康・福祉・医療	医療費助成制度のあらまし	福祉医療費や世帯主療養費などの医療費助成全般にわたって説明します。	説明	30分	保健福祉課 福祉係
11	健康・福祉・医療	介護保険制度のあらまし	高齢者の現状や課題、介護保険料など、介護保険制度全般について説明します。(時間、内容については相談に応じます。)	説明	15～ 45分	保健福祉課 介護支援係
12	健康・福祉・医療	国民健康保険制度のあらまし	国民健康保険制度について、その仕組みと役割、国保税算定の仕組み、給付の内容などについてわかりやすく説明します。	説明	30～ 60分	住民環境課 国保年金係
13	健康・福祉・医療	後期高齢者医療制度のあらまし	後期高齢者医療制度について、その仕組みと給付の内容等をわかりやすく説明します。	説明	30～ 60分	住民環境課 国保年金係
14	健康・福祉・医療	国民年金制度のあらまし	日本国内に住所のある20歳以上60歳未満のすべての人が加入し、共通の「基礎年金」を受ける国民年金制度についてわかりやすく説明します。	説明	30～ 60分	住民環境課 国保年金係
15	健康・福祉・医療	障がい者福祉サービスについて	障がい者に対する様々な制度やサービスについて説明します。	説明	60分	保健福祉課 福祉係
16	健康・福祉・医療	「あいサポーター」研修	障がいのある人もない人も共に生きる社会(みんなが暮らしやすい社会)になるよう、多様な障がいの特性、障がいのある方への必要な配慮等を理解し、日常生活において障がいのある方が困っているときなどにちょっとした手助け等をしてくれる「あいサポーター」の養成研修。研修終了後、「あいサポート」バッジの交付有(実施者は町内福祉事業所です)	説明・ 実技 (手話)	90分	保健福祉課 福祉係
17	健康・福祉・医療	飯綱病院健康キャラバン	飯綱病院の診療科の説明、医療や、介護について専門職員がお話しします。 希望される内容をお聞きし、実施します。	説明	10～ 120分	飯綱病院
18	健康・福祉・医療	町訪問看護ステーションの仕事	飯綱病院内に設置されている訪問看護ステーションの仕事の内容についてお話しします。	説明	15分	訪問看護ス テーション

令和3年度飯綱町出前講座メニュー

NO.	分野	講座のテーマ	講座内容	形式	予定時間	担当係
19	健康・福祉・医療	腰痛の運動療法	家庭でできる運動療法についてお話しします。	説明	30分	飯綱病院 リハビリ室
20	健康・福祉・医療	膝痛の運動療法	家庭でできる運動療法についてお話しします。	説明	30分	飯綱病院 リハビリ室
21	健康・福祉・医療	肩痛・肩こりの運動療法	家庭でできる運動療法についてお話しします。	説明	30分	飯綱病院 リハビリ室
22	健康・福祉・医療	生活習慣病の運動療法	運動療法の意義についてお話しします。	説明	30分	飯綱病院 リハビリ室
23	健康・福祉・医療	歩き方教室	姿勢と歩き方のお話	説明	30分	飯綱病院 リハビリ室
24	健康・福祉・医療	転倒予防教室	最近つまづきやすくなったなど、足元に不安を感じている方ご参加ください。	説明	30分	飯綱病院 リハビリ室
25	健康・福祉・医療	生活を楽にする家屋改修と自助具の紹介	福祉用具利用、家屋改修のアドバイスと、健常者にも使える便利グッズの紹介	説明	30分	飯綱病院 リハビリ室
26	健康・福祉・医療	ストレッチ教室	のびのびストレッチしましょう。	説明	30分	飯綱病院 リハビリ室
27	健康・福祉・医療	認知症予防教室	みんなでわいわい楽しく話し合いながら学んでいきましょう。	説明	30分	飯綱病院 リハビリ室
28	健康・福祉・医療	手術室の器械について	手術室の様々な器械を見ていただきます。	説明	30分	飯綱病院 手術室

令和3年度飯綱町出前講座メニュー

NO.	分野	講座のテーマ	講座内容	形式	予定時間	担当係
29	健康・福祉・医療	透析療法とは	わが国の慢性透析療法の現状を説明します。	説明	30分	飯綱病院 透析室
30	健康・福祉・医療	薬の服用方法について	薬の飲み方や注意事項についてお話します。	説明	30分	飯綱病院 薬局
31	健康・福祉・医療	薬物乱用防止	未成年者の喫煙、飲酒や薬物乱用についてお話します。	説明	30分	飯綱病院 薬局
32	健康・福祉・医療	マンモグラフィ	乳腺乳房専用のレントゲン撮影のマンモグラフィのお話	説明	20分	飯綱病院 診療放射線室
33	健康・福祉・医療	DEXA(骨密度)	骨粗しょう診断でよく使われるDEXA法骨塩定量測定装置について	説明	20分	飯綱病院 診療放射線室
34	健康・福祉・医療	歯科インプラント治療とは	インプラントとは、失った歯を取り戻す治療法です。	説明	60分	飯綱病院 歯科
35	健康・福祉・医療	嚥下障害を防ぐお口の体操	嚥下障害とは脳梗塞、加齢変化が生じる飲み込み障害で、食事の前に行うお口の体操を指導します。	説明	60分	飯綱病院 歯科
36	健康・福祉・医療	介護食について	嚥む力や飲みこみが弱った時の食事についてお話します。	説明	30分	飯綱病院 栄養管理室
37	健康・福祉・医療	介護の仕方、オムツのあて方	オムツを正しく使うための基礎知識	説明	30分	飯綱病院 4階病棟
38	健康・福祉・医療	メタボ解消の食事	調理実習を交えて楽しく学習しましょう。(材料費は実費負担)	説明 実習	2時間	飯綱病院 栄養管理室

令和3年度飯綱町出前講座メニュー

NO.	分野	講座のテーマ	講座内容	形式	予定時間	担当係
39	健康・福祉・医療	おいしい減塩食	調理実習を交えて楽しく学習しましょう。(材料費は実費負担)	説明 実習	2時間	飯綱病院 栄養管理室
40	健康・福祉・医療	カルシウムたっぷりの食事	調理実習を交えて楽しく学習しましょう。(材料費は実費負担)	説明 実習	2時間	飯綱病院 栄養管理室
41	健康・福祉・医療	生活習慣病と食事	生活習慣病を予防・改善するための食生活についてお話します。	説明	30分	飯綱病院 栄養管理室
42	健康・福祉・医療	健康長寿のための食生活	若さを保つための食生活についてお話します。	説明	30分	飯綱病院 栄養管理室
43	健康・福祉・医療	生活習慣病の検査	脂質、血糖、動脈硬化(ABI検査)について	説明	30分	飯綱病院 臨床検査室
44	健康・福祉・医療	エコー検査	腹、心臓、その他エコーについて	説明	40分	飯綱病院 臨床検査室
45	健康・福祉・医療	臨床検査の紹介	臨床検査室の紹介	説明	30分	飯綱病院 臨床検査室
46	文化・スポーツ・ 子育て	町の自然・歴史・文化を知ろう	飯綱町の自然・歴史や文化遺産を歴史ふれあい館職員がやさしく紹介します。「まんが飯綱今昔物語」の単行本をテキストとして飯綱町の歴史を学ぶ「ラーニング」も受講できます。(対象地域・屋外見学会・テーマなど希望する内容をお聞きして対応します。)	説明	30～ 60分	教育委員会 生涯学習係
47	文化・スポーツ・ 子育て	ニュースポーツ教室	ニュースポーツの紹介や実技指導をします。楽しみながらストレス解消や体力づくりをしましょう。幅広い年齢層に対応できます。	説明及 び一部 実技	90～ 120分	教育委員会 生涯学習係
48	文化・スポーツ・ 子育て	絵本の楽しみ方	親子の集まりに最適です。絵本の紹介・読み聞かせを実演します。	実演	60分	教育委員会 生涯学習係

令和3年度飯綱町出前講座メニュー

NO.	分野	講座のテーマ	講座内容	形式	予定時間	担当係
49	文化・スポーツ・子育て	町の子育て・子育て	町の子育て支援の概要を説明します。	説明	30分	教育委員会 ／こども子育て 未来室
50	文化・スポーツ・子育て	地域での子育て支援	子育て支援センターなどの取組について説明や相談に応じます。	説明	30分	教育委員会 子育て支援セン ター
51	文化・スポーツ・子育て	地域に開かれた学校教育	学校運営と学社連携による子どもたちと地域のかかわりについて、お話し ます。	説明	30分	教育委員会 総務教育係 生涯学習係
52	文化・スポーツ・子育て	教育委員会の体制と業務内容	教育委員会の体制と業務内容について説明します。	説明	30分	教育委員会 こども子育て未 来室 総務教育係 生涯学習係
53	文化・スポーツ・子育て	青少年健全育成の取組	青少年をとりまく社会環境の現状と課題について説明します。	説明	30分	教育委員会 生涯学習係
54	文化・スポーツ・子育て	高めよう人権	ビデオ等を教材として使いながら、人権意識を高めます。	説明	90分	教育委員会 生涯学習係
55	文化・スポーツ・子育て	ノルディックウォーキングコースを 歩く	JNFA公認コース「信州・霊仙寺ノルディックウォーキングコース」を歩きま す。(ポールのレンタルは有料になります。コースの案内が主で、ノルディッ クウォーキングの指導は含みません。アップダウンの激しいコースとなっ ておりますので、ご了解をお願いします。)	説明等	90分	産業観光課 商工観光係
56	安全・暮らし	ごみの分別とリサイクル	ごみの分別の方法とリサイクル、町のごみの行き先などについて、お話し ます。また、令和元年度に策定された「第二次飯綱町ごみ減量化計画」に 基づき、ごみの減量化施策を説明します。児童向けの環境教育としても対 応します。	説明	30～ 60分	住民環境課 生活環境係
57	安全・暮らし	消費者被害の実態	高齢者に対する悪質な訪問販売等による被害が増えています。訪問販 売、不当請求等悪質業者の手口及び対策等について、わかりやすくお話 します。	説明	30～ 60分	住民環境課 生活環境係

令和3年度飯綱町出前講座メニュー

NO.	分野	講座のテーマ	講座内容	形式	予定時間	担当係
58	安全・暮らし	地球温暖化対策の概要	京都議定書の概要、地球温暖化対策の推進に関する法律の概要、長野県の取組等についてお話します。	説明	30～60分	住民環境課 生活環境係
59	安全・暮らし	飯綱町環境基本計画	環境基本計画が策定され、この計画の実施内容や方法についてわかりやすく説明し、町民のみなさまと一緒に環境施策の実現に取り組んでいきます。	説明	30～60分	住民環境課 生活環境係
60	安全・暮らし	飯綱町地域新エネルギービジョンの概要	エネルギーを生み出すための資源(石油や石炭などの化石燃料)には限りがあることから、町では平成26年3月に策定した「飯綱町地域新エネルギービジョン」を中間見直ししました(平成31年3月)。その概要について説明します。	説明	30～60分	企画課 企画係
61	安全・暮らし	応急救護	病気・ケガ等の応急手当、心肺蘇生法、AED取り扱い要領等について、お話します。 * 鳥居川消防署特別講座については、開催時間に一部制限があります。また、災害発生時は、その時点で講座を中止します。	説明及び実技	60分	鳥居川消防署 特別講座
62	安全・暮らし	火災予防	家庭内の防火対策、職場内の防火対策、危険物の安全対策等について、お話します。 * 鳥居川消防署特別講座については、開催時間に一部制限があります。また、災害発生時は、その時点で講座を中止します。	説明	60分	鳥居川消防署 特別講座
63	安全・暮らし	防災対策	震災等自然災害対策、救出技術の取得、消防業務(組織等)等について、お話します。 * 鳥居川消防署特別講座については、開催時間に一部制限があります。また、災害発生時は、その時点で講座を中止します。	説明及び実技	60分	鳥居川消防署 特別講座
64	安全・暮らし	地域で災害に備える	災害時における地域の初期活動は非常に重要です。消防団や自主防災組織の現況について紹介します。	説明	30分	総務課 総務係
65	安全・暮らし	身近な税を学ぼう	町民税の仕組みや所得税の確定申告についてお話します。	説明	30分	税務会計課 課税係
66	安全・暮らし	土地・家屋の評価と課税の仕組みを学ぼう	固定資産税はどのように決まるかご存知ですか？土地・家屋の評価と課税の仕組みをわかりやすく説明します。	説明	30分	税務会計課 課税係

令和3年度飯綱町出前講座メニュー

NO.	分野	講座のテーマ	講座内容	形式	予定時間	担当係
67	安全・暮らし	町の公共交通	町内の公共交通機関(しなの鉄道北しなの線、長電バス、iバス)の概要について、わかりやすく説明します。	説明	30分	企画課 企画係
68	安全・暮らし	iバス(予約型デマンドワゴン)の乗り方について	iバス(予約型デマンドワゴン)の乗り方を、わかりやすく説明します。また、iバスに手軽に乗ることが出来る公共交通系ICカード「くるる」や高齢者用カード「IIZUNAであるきバスカード」の使い方についても説明します。	説明	30～ 60分	企画課 企画係
69	まちづくり・協働	第2次飯綱町総合計画の概要	今後の飯綱町はどのように進んでいくのか、町では10年間の計画を示した「第2次飯綱町総合計画」を策定しました(平成28年12月)。その概要について説明します。	説明	30～ 60分	企画課 企画係
70	まちづくり・協働	まちづくり活動への町からの支援	住民の皆さんの新たなまちづくり活動を財政的に支援する「飯綱町まちづくり活動支援事業」、まちづくりを行う人の育成を目指す「まちづくり塾」など、まちづくり活動への町の支援について説明します。	説明	30分	企画課 企画係
71	まちづくり・協働	協働のまちづくりのための「町の広報・広聴」について	「協働のまちづくり」のためには、住民と町の情報や意識の共有が必要です。町の広報・広聴について説明するほか、住民の皆様から町の広報・広聴についてご意見・提言をお伺いします。	説明及 び話し 合い	30分	企画課 企画係
72	まちづくり・協働	集落創生事業ってなに？	少子高齢化が進む今、将来にわたり集落の活動や営みを維持し、いきいきと暮らしていくために、地域住民が主体的に集落の未来について考え、元気に集落を創っていくことが大切です。集落創生事業とは何なのか？どう集落創生に取り組んでいけば良いのか等について説明します。	説明	30分	企画課 地域振興係
73	その他	今年の主な町の仕事を紹介	当初予算から、新規、拡大事業を中心に、町の主な事業概要を説明します。	説明	30分	企画課 企画係 総務課 財政係
74	その他	町の地方創生関連事業について	当初予算から、各課の地方創生事業の概要を説明します。	説明	30～ 60分	企画課 地域振興係 各課
75	その他	人口減少を食い止めよう！	町の人口減少の現状、懸念される影響、みんなで取り組める人口減少対策などを説明します。この町を守るのは町民一人ひとりの想いです。	説明	30～ 60分	企画課 人口増推進室

令和3年度飯綱町出前講座メニュー

NO.	分野	講座のテーマ	講座内容	形式	予定時間	担当係
76	その他	町の当初予算のはなし(4月中旬～5月中旬まで)	町の当初予算の概要をわかりやすくお話します。	説明	30分	総務課 財政係
77	その他	数字で見る飯綱町「飯綱町の各種統計数値の紹介」	統計数値は町の現況やこれまでの変遷をリアルに表わします。各種町統計数値をわかりやすく紹介します。	説明	30分	企画課 企画係
78	その他	なぜ必要か「男女共同参画社会」	性別にかかわらず、共にいきいき暮らせる男女共同参画社会を考えます。	説明	30分	教育委員会 生涯学習係
79	その他	明るい選挙に向けて	政治に参加する機会である選挙の役割はとても大切です。明るい選挙に向けて、選挙運動で制限されることなどを重点に説明します。	説明	30分	総務課 総務係 (選挙管理委員会事務局)
80	その他	飯綱町版 議会改革	平成20年から取り組み始めた議会改革。これまで全国から100を超える市町村議会が視察に当町を訪れています。そんな“飯綱町版 議会改革”のこれまでの取組を議員が説明します。また、多様な人たちが議員として活躍できる飯綱町を目指して、議員定数や報酬のあり方、なり手不足問題などについて、皆様のご意見をお聞かせください。	説明及び意見交換	60分	議会事務局
81	その他	「あなたもできる町議会議員」講座	二元代表制の一翼を担う議会。議員はどんな活動をしているのか？そんな疑問に現職議員が直接お答えします。	説明及び意見交換	60分	議会事務局
82	その他	町の窓口の仕事	住民係窓口の業務や、三水庁舎内の住民係窓口で受けられる業務について、説明します。	説明	15分	住民環境課 住民係
83	その他	観光について話し合おう	町の観光の現状及び町の観光施策について説明します。また、参加者の皆さんと、観光事業について話し合い、今後の観光施策に生かしていきます。	説明等	30分	産業観光課 商工観光係
84	その他	町の商工業	町の商工業の現状について説明します。	説明	30分	産業観光課 商工観光係

令和3年度飯綱町出前講座メニュー

NO.	分野	講座のテーマ	講座内容	形式	予定時間	担当係
85	その他	飯綱町の都市計画制度について	飯綱町の都市計画制度について、建築制限等を中心に、わかりやすく説明します。(平成28年に、現在の都市計画区域(牟礼地区)に三水地区全域を含めて拡大し、飯綱町都市計画区域に指定しました。)	説明	60分	建設水道課 建設係
86	その他	飯綱町の道路	飯綱町の道路についてわかりやすく説明します。	説明	30分	建設水道課 建設係
87	その他	用水のはなし	三水用水の歴史と課題について、わかりやすく説明します。	説明	30分	産業観光課 耕地林務係
88	その他	飯綱町の農林業について	農林業の実態と国、県、町等の各種施策について、わかりやすく説明します。住民の方から具体的な希望があれば、希望される内容でお話します。	説明	40分	産業観光課 耕地林務係 産業観光課 農政係
89	その他	上水道事業の概要	上水道事業全般について、わかりやすく説明します。 ※水道浄水施設については、コロナウイルス感染拡大防止のため入場制限を行っています。詳しくは係までご連絡ください。	説明	40分	建設水道課 上水道係
90	その他	下水道事業の概要	下水道事業全般について、わかりやすく説明します。	説明	30分	建設水道課 下水道係
91	その他	とびつきりメニュー	上記他、みなさんの要望に応じて、講座を開催します。	説明		所管課
	その他	長野県について	県職員が皆様のごところにお伺いし、県が取り組む施策などに関する説明や意見交換を行います。 医療・福祉・環境など暮らしに身近なテーマをはじめ、様々な分野のテーマを用意してあります。	説明等		長野県 企画振興部 広報県民課