令和6年度飯綱町出前講座メニュー

全メニュー

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 40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
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

令和6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
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	30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	町の健康課題と生活習慣病予防について	町の健康課題や健診の受信状況等からみえる課題、生活習慣病（高血圧・糖尿病等）予防について、町の保健師・栄養士が講和をします。	説明	40分	保健福祉課 健康推進係
16	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
17	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
18	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
19	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ます。	説明	15分	訪問看護ス テーション
20	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ます。	説明	30分	飯綱病院 リハビリ室

令和6年度飯綱町出前講座メニュー

全メニュー

NO.	分野	講座のテーマ	講座内容	形式	予定時間	担当係
21	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ます。	説明	30分	飯綱病院 リハビリ室
22	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ます。	説明	30分	飯綱病院 リハビリ室
23	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ます。	説明	30分	飯綱病院 リハビリ室
24	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
25	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
26	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
27	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
28	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
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	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

令和6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
31	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
32	健康・福祉・医療	介護食について	噛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
33	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
34	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
35	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
36	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
37	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
38	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
39	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
40	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

令和6年度飯綱町出前講座メニュー

全メニュー

NO.	分野	講座のテーマ	講座内容	形式	予定時間	担当係
41	文化・スポーツ・子育て	町の歴史・文化を知ろう	飯綱町の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「i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
42	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
43	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
44	文化・スポーツ・子育て	町の子育て・子育ち	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
45	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
46	文化・スポーツ・子育て	ワークセンターの紹介	子育て世代のための「はたらき」の施設であるワークセンターのについて、わかりやすく説明します。	説明	30分	教育委員会 子育て支援係
47	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
48	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
49	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

令和6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
50	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
51	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
52	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
53	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
54	安全・暮らし	飯綱町地球温暖化対策実行計画（区域施策編）の概要	2050年までにCO2排出量を実質ゼロにする「ゼロカーボン宣言」の実現に向け、行政・住民・事業者が連携して排出温室効果ガスを抑制し、計画的に地球温暖化対策を推進していくための指針と施策をまとめた「飯綱町地球温暖化来策実行計画（区域施策編）」の概要について説明します。	説明	30～ 60分	住民環境課 生活環境係 企画課 企画係
55	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 危機管理室
56	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
57	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
58	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

令和6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
59	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
60	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…。令和4～8年度までの5年間のまちづくりの指針と行政活動の方針を定めた、町の最上位計画である「第2次飯綱町総合計画後期基本計画」の概要について説明します。	説明	30～ 60分	企画課 企画係
61	まちづくり・協働	まちづくり活動に対する支援について	住民の皆さんが自由な発想で、自ら取り組むまちづくり活動を資金面で支援する「飯綱町まちづくり活動支援事業」を中心に、まちづくり活動に対する町の取り組みについて説明します。	説明	30分	企画課 企画係
62	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
63	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、元気な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
64	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
65	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
66	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)
67	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

令和6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
68	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
69	その他	住民アプリ「iなび いいづな」の利用方法	住民向けスマホアプリ「iなび いいづな」のインストールから、詳しい利用方法までご案内します。	説明	60分	企画課 企画係 DX推進室
70	その他	飯綱町DX推進計画の概要	デジタル技術を活用して住民サービスの向上等を目指す「飯綱町DX推進計画」を策定しました。その概要について説明します。	説明	30分	企画課 企画係 DX推進室
71	その他	なぜ必要か「男女共同参画社会」	性別にかかわりなく、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
72	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、皆さん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
73	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
74	その他	町の窓口の仕事	住民係窓口の業務について、説明します。	説明	15分	住民環境課 住民係
75	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
76	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
77	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 維持管理係

令和6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
78	その他	飯綱町の景観計画について	飯綱町らしい魅力的な景観の形成を進めていくために、「景観計画」についてわかりやすく説明します。	説明	30～ 60分	建設水道課 維持管理係
79	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 維持管理係
80	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
81	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 農政係
82	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
83	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
84	その他	とびっきりメニュー	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