令和7年度

下妻市
活き活き出前講座

活用の手引き

下妻市教育委員会生涯学習課

『下妻市活き活き出前講座』のご案内

出前講座はこのような制度です。ぜひご利用ください。

・出前講座とは

市民の生涯学習意識の高揚とまちづくりの振興を図るため、市役所の各課の職員が身につけた専門知識を、無料で研修会や学習の場にお届けするものです。令和７年度は71 講座をご用意いたしました。

・利用方法

利用できる方	原則として、市内在住、在勤、在学する１０人以上の市民グループです。ただし、公の秩序や善良な風俗を害する恐れがある場合、政治活動や宗教布教活動または営利目的の事業の一環と考えられる場合は、申込みを受け付けることはできません。
開催日時	祝日・年末年始を除く午前１０時～午後５時まで。１回２時間以内（一部講座を除く） ※午後５時以降希望の場合は担当課に要相談
開催場所	市内の公共施設や民間施設とします。なお、会場は主催者がご用意ください。
費用	無料です。ただし、教材費・材料費が必要な場合があります。
申込み方法	事前に希望される講座担当課へお問い合わせください。担当課と講座の内容や日程等を調整してから、受講を希望する日の１ヵ月前までに所定の申込用紙に必要事項を記入のうえ、生涯学習課または講座担当課へ提出してください。 ※詳細は次ページ
お願い	・時間内で終わるようお願いいたします。 ・ご質問に対してその場でご説明できない内容があるかと思いますがご了承ください。 ・各課が担当する業務の説明に関する質疑や意見交換は可能ですが、苦情などを言う場ではありませんのでご理解ください。 ・災害等が発生した場合は、講座を中止することがありますのであらかじめご了承ください。

【注意】企業が顧客などを集めて出前講座を開催される場合は、企業の営利行為にあたると考えられるため、実施することができません。ただし、社員が自主的に企画する研修などの場で活用していただくことは可能です。

【お問い合わせ先】
下妻市教育委員会生涯学習課 TEL:４５-８９９５ FAX:４３-３５１９

『下妻市活き活き出前講座』の申込方法

①メニューから講座を選ぶ

下妻市活き活き出前講座では、市政全般から身近なくらしの内容まで、いろいろな講座をご用意しています。P.５～９の「下妻市活き活き出前講座メニュー」から、希望する講座を選びましょう。

②申込内容の確認・日程調整

希望する講座担当課にお問い合わせいただき、講座内容及び日程の調整をお願いします。

③出前講座を申し込む

「下妻市活き活き出前講座利用申込書」（P.３）に必要事項を記入して、出前講座を希望する１ヵ月前までに生涯学習課または講座担当課まで申し込んでください。開催場所は、主催者がご用意ください。

④出前講座の講師派遣決定通知書の送付

申し込んだ出前講座の講師派遣決定通知書が市から申込者に送付されますので、内容をご確認ください。

⑤出前講座の開催

出前講座が開催される場所に職員を派遣し、申し込まれた講座の内容について分かりやすくお話しします。

⑥出前講座受講結果報告書の提出

講座が終わりましたら、「下妻市活き活き出前講座受講結果報告書」（P.４）を生涯学習課または講座担当課へご提出ください。今後の講座内容のあり方についての参考とさせていただきます。

年　　月　　日

下妻市活き活き出前講座利用申込書

下　妻　市　長　　様

次のとおり「下妻市活き活き出前講座」を申し込みます。

<table>
<tr><td rowspan="4">申 込 者</td><td>団体等の名称</td><td colspan="5"></td></tr>
<tr><td>住　　所</td><td colspan="5">〒</td></tr>
<tr><td>氏　　名</td><td colspan="5"></td></tr>
<tr><td>電 話 番 号</td><td colspan="5"></td></tr>
<tr><td>講 座 名</td><td colspan="6">No.
担当課名（　　）</td></tr>
<tr><td>日　　時</td><td colspan="6">年　月　日（　）　時　分 ～　時　分</td></tr>
<tr><td>会　　場</td><td colspan="2"></td><td>住　所</td><td colspan="3">TEL</td></tr>
<tr><td>受講予定
人　　数</td><td>人</td><td>対　象</td><td>児 童・生 徒・成 人
その他（　　）</td><td>受付
番号</td><td>※No.</td></tr>
<tr><td>備　　考</td><td colspan="6"></td></tr>
</table>

※の欄は生涯学習課にて記載

年　　月　　日

下妻市活き活き出前講座受講結果報告書

下　妻　市　長　　様

団体名
代表者　住　　所
　　氏　　名
　　電話番号

下妻市活き活き出前講座の受講結果について、下記のとおり報告します。

記

講 座 名	No. 担当課名（　　）	
日　　時	年　　月　　日（　　）　　時　　分～　　時　　分	
会　　場		
受講人数		
今回の講座について （右欄の該当する番号を○で囲んでください。）	（1）よく理解できた （2）多少理解できた （3）難しかった	
受講した感想を記入してください。		
「出前講座」制度について、希望する講座や要望等がありましたら記入してください。		

※生涯学習課または講座担当課へご提出ください

令和7年度　下妻市活き活き出前講座メニュー

	No.	講　座　名	内　　容	時　間	担当部署
健康・福祉・子育て	1	介護保険のしくみについて	介護保険料や介護認定申請、介護サービスについて説明します。	30分	長寿支援課 (☎45-8122)
	2	シルバーリハビリ体操	シルバーリハビリ体操指導士が寝たきり予防のための「いきいきヘルス体操」について説明し体操の指導を行ないます。	60分	長寿支援課 (☎43-8338)
	3	フレイル予防講座	年齢を重ねることにより、心と身体の動きが弱くなってきた状態の事を「フレイル」といいます。年をとっても自分らしく生きるために「フレイル予防」についてお話しします。	30分	長寿支援課 (☎43-8338)
	4	認知症サポーター養成講座	認知症についてよく理解し、認知症の人や家族を地域で見守るための方法について分かりやすくお話しします。	60分	長寿支援課 (☎43-8264)
	5	支え合いのまちづくり ～地域包括ケアシステムとは～	地域包括ケアシステムとは、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることを可能にする仕組みのことです。地域の特性に応じた仕組み作りの必要性についてお話しします。	60分	長寿支援課 (☎43-8264)
	6	高齢者の権利を守る ～安心な老後のために～	判断能力が十分にできなくなった時の権利や財産を守る「成年後見制度」の概要や、高齢者の虐待やそれを発見した場合の対応方法等についてお話しします。	60分	長寿支援課 (☎43-8264)
	7	終活ノート(エンディングノート)を活用しましょう	「在宅医療」や「看取り」など、ご自身や大切な人が医療や介護が必要となった時、住み慣れた場所で納得した療養生活を送るための情報の提供をします。また、終活ノートの作成を通して、自分らしい最期を迎えるための「終活」のお手伝いをします。	60分	長寿支援課 (☎43-8264)
	8	高齢福祉サービスについて	高齢者の生き生きとした生活を支援するため、市で行なっている様々な在宅福祉サービスについて説明します。	30分	長寿支援課 (☎45-8123)
	9	子育て応援隊 ～子どもの健康づくり～	子どもの生活リズムや食事、むし歯予防など子どもの健康づくりについてお話しします。	60分	健康づくり課 (☎43-1990)
	10	感染症を予防しよう	感染症について、効果的な感染対策についてお話しします。	60分	健康づくり課 (☎43-1990)
	11	早期発見が決め手！がん予防	がんに関する最新情報、がん検診の受け方、がん予防の生活習慣についてお話しします。	60分	健康づくり課 (☎43-1990)
	12	熱中症予防と対処法	熱中症の予防対策と、熱中症になってしまったときの対処法についてお話しします。	45分	健康づくり課 (☎43-1990)
	13	健康で元気に生活するためのコツ	高血圧・糖尿病・脂質異常症・肥満等を予防・改善するための生活習慣(食事・運動)についてお話しします。	60分	健康づくり課 (☎43-1990)
	14	出張健康測定	健康測定器(血圧・体組成・握力・骨健康度)を用いて、健康チェックを行います。	60分	健康づくり課 (☎43-1990)
	15	社協ってどんなとこ？	社会福祉協議会のしくみや仕事の内容についてお話しします。	45分	社会福祉協議会 (☎44-0142)
	16	もう一つの目線で街を見てみよう ～誰もが自分らしく生きるために～	障がいのある方や高齢者など多様な人たちとの交流や体験を通して自分にできることを考えるきっかけを作ります。 車イス、アイマスク、点字、手話、高齢者疑似体験の他にも多数ご用意しています。	45分～ 120分	社会福祉協議会 (☎44-0142)

令和7年度　下妻市活き活き出前講座メニュー

	No.	講　座　名	内　　容	時　間	担当部署
健康・福祉・子育て	17	児童手当及び児童扶養手当等の制度について	児童手当やひとり親家庭に支給する児童扶養手当等、子育て世帯への支援施策についてお話しします。	30分	子育て支援課 (☎45-8100)
	18	保育園、幼稚園、認定こども園ってどんなとこ	保育園、幼稚園、認定こども園の特色や入園手続き、保育料の決定などをお話しします。	30分	子育て支援課 (☎45-8100)
	19	児童虐待防止 ～子どもの命を守るために～	児童虐待の現状や下妻市の取り組み、児童虐待予防についてお話しします。	30分	子育て支援課 (☎45-8100)
	20	生活困窮者自立支援制度と生活保護制度について	生活困窮者自立支援制度と生活保護制度について説明します。	60分	福　祉　課 (☎43-8249)
	21	障害福祉サービス	障害者手帳や各種手当、補装具の交付、障害者が利用できる各種福祉施策をお話しします。	60分	福　祉　課 (☎43-8352)
	22	誰でもゲートキーパー	自殺の危険性に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人をゲートキーパーと言います。大切な人の命を支えるためにできる事を学びませんか。	60分	福　祉　課 (☎43-8352)
	23	ヘルプマークを知っていますか？？	ヘルプマーク・ヘルプカードについて、わかりやすくお話しします。	15分	福　祉　課 (☎43-8352)
	24	人権教室	いろいろな人権課題について、日常生活にある身近な問題に触れながらお話しします。 (ビデオ上映あり)	45分	人権推進室 (☎43-8246)
くらし	25	国民健康保険のしくみ	国民健康保険制度の仕組みについて分かりやすくお話しします。	40分	保険年金課 (☎45-8124)
	26	国民年金のしくみ	国民年金制度のしくみについて分かりやすくお話しします。	40分	保険年金課 (☎45-8124)
	27	後期高齢者医療制度のしくみ	後期高齢者医療制度の仕組みについて分かりやすくお話しします。	40分	保険年金課 (☎43-8326)
	28	医療福祉（マル福）制度のしくみ	医療福祉費支給制度の内容と利用方法についてお話しします。	40分	保険年金課 (☎43-8326)
	29	犬と猫を飼うときのルールとマナー	犬の登録や予防注射をはじめ、ペットの飼い主の義務や守るべきマナーについてお話しします。	30分	環　境　課 (☎43-8234)
	30	下妻市のごみの分け方・出し方	市のごみの現状と、ごみの分別や出し方のルール・マナーについてお話しします。	15分	環　境　課 (☎43-8234)
	31	今日からできる「ごみ減量」	日常生活でできるごみ減量の取り組み事例を紹介します。	15分	環　境　課 (☎43-8234)
	32	リサイクルとその先へ	リサイクルの必要性と資源物回収方法、回収された資源物がどのような製品にリサイクルされるかについてお話しします。	15分	環　境　課 (☎43-8234)
	33	生活道路が整備されるまで	道路として整備されるまでの過程についてお話しします。	10分	建　設　課 (☎45-8125)
	34	道路とくらし	道路の種類、道路との境界、排水管等の接続、道路の補修などについてお話しします。	10分	建　設　課 (☎45-8125)

令和7年度　下妻市活き活き出前講座メニュー

	No.	講　座　名	内　　容	時　間	担当部署
くらし	35	公園のはなし ～使おう！守ろう！みんなの公園～	市内にどんな都市公園があるの？都市公園の概要や使い方、市民参加による公園管理等についてお話しします。 （4月1日～5月31日は除きます。）	30分	都市整備課 （☎43-8356）
	36	水洗化で快適生活	水洗化の効果、水洗化の手続き、下水道使用料についてお話しします。 （ビデオデッキ・テレビが必要）	60分	上下水道課 （☎44-5311）
	37	知っていますか？ 下水道ができるまで	下水道の役割、仕組み、計画、受益者負担についてお話しします。	40分	上下水道課 （☎44-5311）
	38	水道水はどうつくられるの？	水道事業の仕組み、飲み水が出来るまで、家庭の水道の仕組みなどについてお話しします。	30分	上下水道課 （☎44-5311）
	39	知っていますか？ あなたの市・県民税	市・県民税の仕組みや納税方法などについて、分かりやすくお話しします。 （1月1日から5月31日は除きます。）	60分	税　務　課 （☎43-8192）
	40	家を建てる前に 固定資産税のしくみ	土地・家屋の評価額や税額軽減の特例などについてお話しします。 （1月1日から5月31日は除きます。）	60分	税　務　課 （☎43-8193）
	41	市税の納付方法と 滞納処分について	市税の納付方法、滞納処分について説明します。	約30分	収　納　課 （☎43-8274）
	42	その契約、大丈夫ですか？	契約の仕組みや、最近の消費者トラブル事例とその対策など、消費生活について知りたいことをお話しします。	20分～	商工観光課 （☎45-8993）
	43	知っておきたい選挙の知識	期日前投票や不在者投票の仕方、寄附のルール、主権者教育、選挙運動などについてお話しします。	45分	総　務　課 （☎43-2115）
	44	図書館の便利な利用法	利用カードの作り方、本の貸出・返却、本のさがし方、予約、相互貸借、総合案内サービスなど下妻市立図書館の便利な利用の仕方についてお話しします。（図書館休館日は除きます。）	30分	図　書　館 （☎43-8811）
	45	読み聞かせ講座 ～実践！読み聞かせのポイント～	読み聞かせの初歩的な方法について、絵本の読み方、ページのめくり方、どんな本を読んだらいいかなど、実演を交えてお話しします。（図書館休館日は除きます。）	30分～ 45分	図　書　館 （☎43-8811）
防災・安心・安全	46	防災のはなし	・防災についての心構え、自助、共助の必要性などについてお話しします。 ・ マイ・タイムライン作成について	60分～ 90分	消防防災課 （☎43-8306）
	47	交通事故防止のポイント	・最近の交通事故の特徴 ・市内の交通事故多発地点・多発路線 ・反射材の効果　等について説明します。	30分	消防防災課 （☎43-8309）
	48	空き家対策と利活用	・空き家の発生予防 ・空き家の適正管理 ・空き家の利活用 ・お困り空き家への対処 などについてお話しします。	30分～ 60分	消防防災課 （☎43-2119）
	49	覚えよう！いざ！という時の応急手当 ①「救命入門コース」 （参加証発行。 小学生高学年～中学生対象） ②「救命講習」 （修了証発行なし）	心肺蘇生法（AED取扱い）を基本に、骨折・ケガ・やけど等の手当て、搬送法・保温法などについて学びます。（動きやすい服装） ＊講習内容や時間等についてのご相談は下妻消防署までお問合せください。	45分～ 90分	下妻消防署 （☎43-1551）

	No.	講　座　名	内　　容	時　間	担当部署
市政	50	市の財政状況は どうなっているの？	市の予算と決算の状況について、わかりやすくお話しします。	60分	財　政　課 (☎43-2158)
	51	公共施設の将来を考えてみませんか	老朽化する公共施設。訪れる人口減少社会。厳しい財政状況。将来の公共施設をどうすべきか、一緒に考えてみませんか。	60分	資産経営課 (☎43-2235)
	52	庁舎周辺エリアの再整備について	旧本庁舎跡地をはじめとした市庁舎周辺エリアの再整備について、エリアビジョンや検討状況を中心にお話しし、参加型のワークショップを行います。	90分～ 120分	資産経営課 (☎43-2235)
	53	″男女共同参画社会〟ってなーに	下妻市男女共同参画推進プランの概要と市の取り組みについてお話しします。	30分	人権推進室 (☎43-8246)
	54	SDGsってなに ～身近にあるSDGs～	SDGsに関する市の取り組みや、生活の中で取り入れられるSDGsなどについてお話しします。	30分	企画課 (☎43-2114)
	55	SDGsカードゲーム体験 ～2030年がどうなるか！カードゲームで体験～	カードゲーム「2030SDGs」を体験してもらうことで、SDGsについて体感的に知ることができます。	120～ 180分	企画課 (☎43-2114)
	56	公共交通の役割と大切さ	公共交通の現状と活性化、大切さについてお話しします。	30分	企　画　課 (☎43-2114)
	57	市の総合計画ってなに？	総合計画について分かりやすくお話しします。	30分	企　画　課 (☎43-2114)
	58	議会のしくみ	市議会を身近に知っていただくために、議会の構成、運営、請願、陳情の方法、そして、傍聴についてお話しします。	60分	議会事務局 (☎43-8364)
産業	59	農業者年金制度について	農業者の老後の生活を図る農業者年金制度について分かりやすく説明します。	30分	農業委員会 (☎45-8991)
	60	農地法について①（耕作目的編）	農地法3条関係、農地改良・盛土による一時転用等農地を農地で使う場合	20分	農業委員会 (☎45-8991)
	61	農地法について②（農地転用編）	農地法4条、第5条関係、農地を農地以外に転用する場合	20分	農業委員会 (☎45-8991)
教育・文化・スポーツ	62	家庭教育の重要性 ～子育てに対する「やる気」と「喜び」を!!～	家庭教育とは、家族のふれ合いを通して、子どもたちが健全で豊かな人間性を育んでいくことを目指します。社会教育主事が家庭教育の重要性についてお話しします。	30分～ 50分	学校支援課 (☎44-0746)
	63	地域ぐるみで取り組もう！ 青少年健全育成	青少年の応援団である青少年を育てる下妻市民の会と青少年相談員の活動を紹介します。	40分	生涯学習課 (☎45-8995)
	64	みんなで守る文化財 ～文化財保護について～	市の文化財の紹介と文化財保護行政の取り組みや、文化財保護法との関連などについてお話しします。	50分	生涯学習課 (☎45-8996)
	65	下妻にもある国指定文化財 （大宝城跡）	国指定史跡大宝城跡の発掘調査の成果をもとに、大宝城や大宝八幡宮の歴史を分かりやすく解説します。	50分	生涯学習課 (☎45-8996)
	66	自分の体力を知ろう	体力測定（握力・上体起こし・反復横とびなど）を行い、自分の体力が年齢層からどのような状態かを測定します。（体育館など運動施設・運動ができる服装）	60分～ 90分	生涯学習課 (☎45-8997)

令和7年度　下妻市活き活き出前講座メニュー
【下妻市と明治安田生命との包括連携メニュー】

令和3年11月に締結した「下妻市と明治安田生命保険相互会社との包括連携協定」に基づき、令和4年度から連携事業として活き活き出前講座のメニューに、明治安田生命保険相互会社の社員が講師を務める講座を設けました。

明治安田生命保険相互会社の持つノウハウを、講座を通して市民の皆さまへ提供することで、市民サービスの向上や地域の活性化を目指しています。

※活き活き出前講座において、明治安田生命保険相互会社が営業行為を行うことはありません。

	No.	講　座　名	内　　容	時　間	担当部署
健康・福祉	1	「睡眠」と「健康」の知恵袋講座	「眠りたくてもなかなか眠れない」、「年齢とともに眠りが浅くなった」など、睡眠のお悩みはありませんか？眠りと健康の意外な関係をご紹介します。	60分	秘　書　課 (☎43-2112)
	2	女性のための 「健康づくり応援」講座 (※女性対象)	毎日を自分らしくイキイキと暮らすためには、健康が第一。「女性特有の疾病」「健康維持・増進」の視点から、ポイントをご紹介します。	60分～ 120分	
	3	楽しく学ぶ！認知症予防講座	老化と予防について、また認知症について解説し、簡単な体験型ワークを実施します。	60分	
	4	あなたは大丈夫？ フレイル予防講座	加齢とともに心身の活力が低下し、健康障害を起こしやすくなった状態が「フレイル」です。フレイルから介護につながる危険信号を見逃さないための予防法をご紹介します。	60分～ 80分	
くらし	5	わたしと家族の「そうぞく」講座	「相続」が「争族」にならないための準備を始めましょう！よりよい未来のための「そうぞく」、「ライフ&エンディング」について考える講座です。	60分～ 120分	