

【小さなつどい場】 出前講座メニュー表

項目一覧

- 加古川市職員出前サービス
- 加古川市社会福祉協議会 出前講座一覧
- 地域包括支援センターひらおか ※過去開催参考講座
- 薬剤師会による講座
- 専門職による出前講座
- 加古川市包括連携協定 出前講座一覧

●加古川市職員出前サービス

講座名	内容	お問い合わせ先
防災出前講座	市が行う防災対策や、個人・家庭でできる災害への備えなどについて、総合防災マップや映像を活用してご説明します。	防災安全部 防災対策課 訓練・啓発担当 電話:079-427-9717
消費生活出前講座	最新の消費者トラブル事例や複雑化する悪質商法の対処法等についてご説明します。	防災安全部 生活安全課 市民相談係 電話:079-427-9120
交通安全教室	交通ルールやマナーを身につけることにより交通事故防止を図るため、交通安全教室を実施します。	防災安全部 生活安全課 防犯安全係 電話:079-427-9760
加古川市総合計画	加古川市総合計画の内容やSDGsなど市の主な取組等についてご説明します。	企画部 企画広報課 政策推進係 電話:079-427-9113
“しあわせ”の見えるまちへ～加古川市のチャレンジ～	本市では、暮らしの中で「しあわせ」を実感できるまちをめざして、ウェルビーイングという考え方を取り入れています。この講座では、地域幸福度調査の結果や、実際のまちづくりにどう活かしているのかをご紹介します。	
加古川市の地方創生	本市の地方創生に向けた取組等についてご説明します。	企画部 企画広報課 政策調整係 電話:079-427-9765
「公共施設マネジメント」	本市の公共施設等の現状や課題、今後のマネジメントの考え方等についてご説明します。	企画部 行政経営課 施設マネジメント係 電話:079-427-9753
加古川市の台所状況	本市の財政状況に関心をもっていただけるよう、予算や決算の仕組み等についてご説明します。	企画部 財政課 予算係 電話:079-427-9116
スマートシティの推進	本市が行うスマートシティの取組(Decidim・みまもりアプリ・公共施設等予約システムなど)について、具体的な内容、スマホでの使い方をご説明します。	企画部 デジタル改革推進課 スマートシティ・DX推進係 電話:079-427-9373
後世に語り継ぎたい～平和への願い	原子爆弾による悲劇が二度と繰り返されることのないよう、幼少期に戦争を体験された「かたりべ」による被爆体験講話を実施します。	総務部 総務課 総務係 電話:079-427-9135

暮らしと税について	市の自主財源である市税に対して関心をもっていただけるよう、市税の制度全般についてご説明します。	税務部 収税課 管理係 電話:079-427-9709
スマホで簡単！税金のあれこれ	スマートフォンでできる税金のお支払いや手続きの方法を中心に、意外と知らない本市の税金についてご説明します。	
男女共同参画推進専門員による出前講座	男女共同参画について理解を深めるため、性別役割分担意識にもとづく無意識の思い込みをはずし、だれもが自分らしく生きるためのヒントを伝えます。	市民協働部 市民活動推進課 男女共同参画センター 電話:079-424-7172
国際交流出前講座	多分化共生についての理解を深めるために、国際交流員による母国紹介、異文化理解に関する講演を実施します。	市民協働部 市民活動推進課 多文化共生係 電話:079-425-1166
加古川市パラスポーツチャレンジ(障がい者スポーツ)出前講座	障がい者スポーツへの理解と普及促進を図るため、障がい者スポーツの体験や講座等を実施します。	市民協働部 スポーツ・文化課 スポーツ推進係 電話:079-427-9180
イノシシを寄せ付けない集落づくり	近年、イノシシの目撃情報や農作物被害が増えています。鳥獣被害に強い地域づくりを目指して、現状や取組についてご説明します。	産業経済部 農林水産課 振興係 電話:079-427-9226
かんきょう出前講座	地球温暖化や3Rなど、環境にまつわる問題について身の回りの事例を交えてご説明します。	環境部 環境政策課 電話:079-427-9769
よくわかる社会福祉制度	社会福祉制度についてもっと知っていただけるよう、社会福祉サービス(高齢者福祉、介護保険制度、障がい者福祉等)や施策等をわかりやすくご説明します。	福祉部 地域福祉課 福祉政策係 電話:079-427-9205
いきいき百歳体操体験会	高齢者の筋力アップを目指す「いきいき百歳体操」についてわかりやすく説明し、保健師や看護師が実技指導を行います。	福祉部 高齢者支援課 健やか長寿係 電話:079-421-2044
介護予防講座	高齢期の健康づくり(認知症やフレイル予防等)について、保健師や看護師等が講義を行います。	
認知症サポーター養成講座	認知症サポーター養成講座の開催申込書を提出いただきますと、講師役である認知症キャラバン・メイトをご紹介します。	福祉部 高齢者支援課 健やか長寿係 電話:079-427-9174
人生会議(ACP)についての講座	自分らしく生きていくために大切なことを前もって考えておく「人生会議(ACP)」について、講義等を行います。	福祉部 高齢者支援課 健やか長寿係 電話:079-427-2044
出前健康講座	保健師や栄養士等が、身体やこころの健康づくりについて、出前健康講座を行います。	健康医療部 市民健康課 健康推進係 電話:079-427-9191
国民健康保険制度について	国民健康保険制度に関心をもっていただけるよう、給付や保険料の仕組み等についてご説明します。	健康医療部 国民健康保険課 給付係 電話:079-427-9188
後期高齢者医療制度について	後期高齢者医療制度に関心をもっていただけるよう、給付や保険料の仕組み等についてご説明します。	健康医療部 国民健康保険課 後期高齢医療係 電話:079-427-9388
よくわかる子育て支援制度	本市の子育て支援制度に関心をもっていただけるよう、子育て支援サービスや施策等についてご説明します。	こども部 こども政策課 企画係 電話:079-427-9295

知ってほしい児童虐待・ドメスティックバイオレンス(DV)のこと	児童虐待やDVの基本知識、相談先等についてご説明します。	こども部 家庭支援課 家庭支援係 電話:079-427-9293
「はじめての都市計画」	まちづくりに関心をもっていただけるよう、職員が地元の説明会等で各制度の概要や事例についてご説明します。	都市計画部 都市計画課 土地利用係 電話:079-427-9730
田園まちづくり制度	田園まちづくり制度に関心をもっていただけるよう、地元の説明会等で制度の概要や事例についてご説明します。	都市計画部 まちづくり指導課 まちづくり推進係 電話:079-427-9418
住宅の耐震化について	より安全な住まいづくりのため、住宅の耐震化の必要性について、町内会や地域向けの出前講座を開催します。	都市計画部 建築指導課 建築安全係 電話:079-427-9263
自主防災組織指導育成	本市の自主防災組織を対象とし、災害対応能力の強化を図るため、各種訓練の指導と育成を行います。	消防本部 警防課 調査計画係 電話:079-427-6538
おしえて！消ちゃん先生	消防士がゲストティーチャーとして小学校へ出向し、現場活動での経験や災害から身を守る方法を伝えます。	消防本部 予防課 消防防災担当 電話:079-427-6530
危険物出前研修会	毎年6月の危険物安全週間に、危険物事業所に対して安全確保を目的として、危険物の取扱い基準や事故事例を中心に研修会を実施します。	消防本部 予防課 危険物係 電話:079-427-6533
防火・救急出前講座	防火意識の向上や心肺蘇生法、AEDの使用方法その他応急手当に関する知識及び技術の向上を目的に、講座を開催します。	防災センター 電話:079-423-0119
議場公開 「開かれた議場づくり」	議会の仕組みについての説明や、議場施設・設備を見学することにより、議会活動を身近に感じてもらえるよう、本会議場の案内を行います。	議会事務局 議事総務課 総務係 電話:079-427-9303
選挙出前授業	選挙に関心をもっていただけるよう選挙の意義や仕組みについて、出前授業を行います。	選挙管理委員会事務局 選挙係 電話:079-427-9359
出張天体観測室	天体観測担当スタッフが小型望遠鏡などを持ってお伺いし、星や宇宙に関するお話会や天体観望会を実施します。	教育指導部 少年自然の家 電話:079-432-5177
わかりやすい図書館活用法	図書館の活用方法や図書館ホームページ、電子図書館等の利用方法についてわかりやすくご説明します。	教育指導部 中央図書館 電話:079-425-5200
加古川市の伝説・民話について	現地の写真を交えながら、加古川にゆかりのある伝説・民話の朗読や解説を行います。	教育指導部 中央図書館 電話:079-425-5200
すいどう出前講座	上下水道事業への理解を深めていただけるよう、水道や下水道についての疑問にお答えします。	上下水道局 経営管理課 管理係 電話:079-427-9319

●加古川市社会福祉協議会 出前講座一覧

講座名	備考	所要時間	お問い合わせ先
社会福祉協議会について		60分	加古川市社会福祉協議会 電話：079-424-4318 https://kakogawa-shakyo.jp/demaehaken 
赤い羽根共同募金運動について		60分	
総合福祉会館のご案内	貸室や設備、予約方法など	30分	
ゆるやかな見守りから地域を考える	見守り体験ゲーム「木(気)になる輪(わ)」を通して見守りの大切さについて考える	60分	
ボランティア活動について		60分	
災害ボランティア活動について		60分	
福祉ってなんだろう	小学生向け	45分	
障害福祉について	内容については応相談	60分	
成年後見制度について	成年後見制度だけでなく、権利擁護支援について一緒に考える	60分	
終活について	※資産活用や税金対策などの資産設計のような内容は受けられません	60分	
生活福祉資金について	事業の案内と生活困窮者支援について一緒に考える	60分	

●地域包括支援センターひらおか ※過去開催分の参考講座となります。ご相談に応じて、講座メニューを提案します。

講座名	内容	お問い合わせ先
ACPカードゲーム	人生の最後にどう在りたいか。カードゲームを通してみんなと一緒に考えることのできるゲームです。	地域包括支援センターひらおか 電話：079-451-0405
MCIについて	軽度認知症(MCI)とはなにか、認知症にならないための予防についてお話します。	
認知症について	認知症とはどのような病気なのか、認知症の方の感じ方や行動についてお話します。	
認知症の方への関わりについて	認知症の方への声の掛け方や関わり方などについて、認知症が進まない	
熱中症について	高齢者が熱中症になりやすい理由や熱中症の予防と対策についてお話します。	
成年後見制度について	成年後見制度の種類や、この制度でできること、できないことをお話します。	

●薬剤師会による講座

講座名	内容	お問い合わせ先
ご自宅に飲み忘れのお薬が残っていませんか？	左記の講座については一例です。 薬剤師による講座について、ご相談に応じて内容を検討いたします。	播磨薬剤師会 TEL:079-421-8825

●専門職による出前講座

講座名	内容	所要時間	お問い合わせ先
毎日の食事でオーラルフレイル予防	固い物が食べにくいから…とやわらかい物ばかり選んで食べていると嚥下機能が低下し、食欲が低下、低栄養にもつながります。これからも毎日おいしく楽しく食事が摂れるようにお口の筋肉維持、嚥下力維持するための調理の工夫などをお話します。	40分～1時間程度	つづじ薬局 加古川東 電話:079-454-1119
食を見直してフレイルと骨粗鬆症を予防しよう	中年期はメタボに注意が必要ですが高齢期になると低栄養やフレイルに気を付けなければなりません。高齢期に気を付けたいフレイル予防から骨粗鬆症予防の食事まで幅広くお話します。	40分～1時間程度	
高齢期の食事ーサルコペニア予防ー	「サルコペニア」という言葉をご存じですか？フレイルの要因の1つである筋肉、筋力の低下「サルコペニア」はフレイルの入口とも言われています。筋肉の衰えを予防する為の食べ方や、スーパーやコンビニで手軽に取り入れられる食材を紹介します。	40分～1時間程度	
寝たきりにならないために～骨と筋肉を守る栄養素～	いつまでも元気に歩いて、寝たきりにならないための骨粗鬆症予防、筋肉維持の食事についてお話します。骨粗鬆症予防、筋力維持におすすめの簡単レシピも紹介します。	40分～1時間程度	
低栄養にならないために	高齢者の低栄養は放っておくと介護リスクがあがると言われています。低栄養と関連の深いたんぱく質の大切さやたんぱく質の効果的な摂り方、たんぱく質アップの食事の工夫を紹介します。	40分～1時間程度	
あなたの食を見直してみませんか？	毎日を元気に過ごすための大事な高齢期の身体づくりについてチェック形式やクイズ形式で楽しくお話します。	1時間程度	

●加古川市包括連携協定 出前講座一覧

講座名	内容	所要時間	開催人数	お問い合わせ先	備考
SDGsとコープこうべのプラスチック削減の取り組み	SDGsってなに？なぜ今SDGsに取り組むのかをご紹介します。SDGsとコープこうべの事業活動の関係性について学びます。	1時間～1時間半	10人～40人	コープこうべ 第6地区本部 電話:078-935-7180	
SDGsとコープこうべの環境の取り組み					
SDGsとコープこうべの食品ロス削減の取り組み					
SDGsとコープこうべのエネルギーの取り組み					
居場所づくりwithコープこうべ	だれもが気軽に立ち寄れる居場所がこの街にあれば…。地域のいろんな団体がいま、居場所やつどい場づくりに取り組んでいます。コープこうべでも店舗の売り場や集会室などでふれあい喫茶やサロン、子どもの食堂などさまざまな居場所・つどい場づくりの取り組みを進めています。地域の居場所・つどい場について、一緒に考えませんか？	1時間～1時間半	5人～		
コープ商品 ちょこっといい話～歴史とエシカル～	コープ商品 ちょこっといい話～歴史とエシカル～	30分～1時間	10人～		
いま、なぜ、奨学金？	「日本では、`貧困、なんてごく一部の人の問題なんちゃうん…」って思いませんか？コロナ禍もあり、格差の拡大が指摘される中、その現状を共有し、奨学生からのメッセージも交えながら、修学継続とその向こうにあるワカモノの夢の実現に応援する奨学金制度について、いっしょに考えましょう。	30分～1時間	2人～		
避難所運営ゲームHUG～避難所にはいろんな人がやってくる！さあ、どうする？～	実践的なゲームで、避難所で起きる様々な出来事にどう対応していくのか、どのような配慮が必要となるのか、災害時に支え合うための行動を学びます。	2時間～2時間半	30人以上		※各回費用8800円 ・プロジェクターとスクリーン、または大型モニターをご用意ください。 ・災害発生時など、支援対応のために実施できないことがあります。
避難所行動訓練EVAG(イーバグ)～災害発生！あなたはどの行動？～	ロールプレイとシミュレーションを組み合わせたカードゲームタイプの教材で、災害時の避難行動を疑似体験します。				
災害想像ゲームDIG～私たち地域は、どこがどんなふうになるの？～	白地図に地域の危険な場所や避難所などを書き込んでいくワークショップ。地域の災害をイメージしやすくなります。				

作成日：令和8年7月

作成者：平岡公民館エリアささえあい協議会