

# 輪島市出前講座メニュー

【令和5年度版】

No	講座名	内容
A-1	我が家の防災対策	火災、震災、風水害の防災対策
A-2	自主防災組織とは	自主防災組織の必要性と活動内容
A-3	さまざまな統計調査について	国勢調査をはじめとするいろいろな統計の概要と意義
A-4	のと里山空港利用マル得情報	のと里山空港の概要やお得な利用方法について
A-5	輪島市の公共交通について	市内の公共交通の状況、取り組みなどについて
A-6	地域おこし協力隊について	地域おこし協力隊の役割や活動内容について
A-7	輪島市の家計簿	市の財政状況、予算の概要やしきみ ※予算編成期間は除く
A-8	輪島市ケーブルテレビ事業について	ケーブルテレビ事業の概要について
A-9	知っていますか？戸籍や住民票について	戸籍や住民基本台帳に関する届出や証明書の種類、請求の方法について
A-10	国民健康保険について	国民健康保険の仕組みと内容
A-11	後期高齢者医療制度について	後期高齢者医療制度の仕組みと内容
A-12	ますます便利に！マイナンバーカード	行政手続きのデジタル化が推進されるなか、マイナンバーカードの申請方法や活用方法を説明します
A-13	マイナポイント第2弾 (期間限定 令和5年9月まで)	テレビや新聞で目にする「マイナポイント第2弾」とは？健康保険証や 公金受取口座登録とは？マイナポイントの申込方法などを説明します
A-14	消費者トラブルにご注意！	悪徳商法や通信販売のトラブルの事例や防止対策について 高齢者向け、若年層向けなど対象に応じて紹介します
A-15	ごみの分け方と出し方	ごみの分け方、出し方、減量化について
A-16	ごみ処理の状況	ごみ処理の実績、処理の方法について(施設の見学もできます)
A-17	固定資産税のしくみ	固定資産税のあらましと課税について
A-18	市民税のしくみ	市民税のあらまし・計算方法・申告について
A-19	市税の納付について	市税の納付方法
A-20	今から始めよう介護予防	いつまでも元気でいるためのコツを学びましょう
A-21	介護保険について	介護保険の仕組みと内容
A-22	高齢者福祉サービスについて	高齢者対応の各種サービスを紹介します
A-23	知ってほしい地域包括支援センターの役割	高齢者の相談窓口である、地域包括支援センターの役割やサービス内容について紹介します
A-24	障害者サービスについて	障害者の種類とサービス内容
A-25	共生社会に向けて (障害者差別の解消)	障害者差別解消法を中心に、障害のある人もない人も暮らしやすい (働きやすい)環境づくりについて
A-26	手話を学ぼう	簡単な手話を学び、聴覚障害についての理解を深める
A-27	発達障害とは？	発達障害の特性について学び、理解を深める
A-28	保育所や認定こども園の利用について	保育所や認定こども園を利用する場合の利用手続き・申込方法、 市内の保育所や認定こども園の紹介
A-29	子育て支援施策について	地域子育て支援事業、一時預かり事業、放課後児童クラブ、子どもの 医療費助成事業などについて
A-30	孫育て講座	今どきの育児を紹介し、孫育てをサポートします
A-31	マタニティ体験	妊婦さんの疑似体験
A-32	熱中症対策！	高齢者や子どもなどの熱中症を防ぐための対策、熱中症になったときの 対応について説明します

新規

## 輪島市出前講座メニュー

【令和5年度版】

No	講座名	内容
A-33	ストップ！メタボリックシンドローム	メタボリックシンドロームを理解し、生活習慣(食事、運動)を改善する
A-34	がんを防ぐ12ヶ条	がんを防ぐための生活習慣などの紹介
A-35	輪島塗について	輪島塗に関する基礎知識や市の支援策など
A-36	道路の除雪について	除雪計画の説明、除雪ルールやマナー、補助制度について
A-37	市の景観計画について	輪島らしい景観の保全と整備における取り組みについて
A-38	市の都市計画について	都市計画道路の現状について
A-39	空き家について	市の空き家対策や適切な管理・利活用方法など
A-40	移住定住促進施策について	移住定住促進施策について
A-41	公共下水道について	快適な生活環境をつくるために公共下水道の果たす役割・しくみ
A-42	合併処理浄化槽について	快適な生活環境をつくるために合併処理浄化槽の果たす役割・しくみ
A-43	水道水ができるまで	安全で安心な水道水を供給するための取り組み・水源から家庭までの流れ
A-44	水道事業について	水道事業の沿革・経営と料金・建設事業などの概要と施設の説明
A-45	水道Q&A	水道に関する質問にお答えいたします(給水を開始するとき・止めるとき、漏水?と思ったら)
A-46	下水道など普及促進助成制度	下水道の加入促進を目的とした助成制度、下水道・合併処理浄化槽の接続加入について
A-47	寒波に対する漏水対策について	適切な量の出し水や漏水の確認方法などについて
A-48	わかち合う、仕事も家庭も喜びも	男女共同参画社会って何?紙芝居で分かりやすく説明
A-49	楽しくからだを動かそう!	正しいラジオ体操・ウォーキングの基本・ポール(杖)を使ったウォーキングの基本・簡単なニュースポーツの体験
A-50	運動神経向上トレーニング	様々な動作を行うことで、神経回路を刺激し、自分の体を上手く動かす能力を身につける
A-51	図書館を暮らしの中に	図書館の役割と利用方法について
A-52	インターネットで蔵書検索	市立図書館の蔵書検索のしかた、県立図書館情報ネットワークと国立図書館検索、貸し出しについて
A-53	赤ちゃん和本との出会い	赤ちゃんの成長段階に応じた、おすすめの絵本と読み聞かせ方のポイントについて(親子対象)
A-54	ブックトーク(本の紹介)	テーマにそって本を4、5冊紹介(小学生1クラス単位、15分、図書館または学校で)
A-55	読書会のすすめ	読書会の進め方やテキストの選び方について
A-56	わじま電子図書館活用術	電子書籍が読める「わじま電子図書館」の利用の方法を紹介します
A-57	文化会館大ホール施設案内	市の芸術文化の発信拠点である、文化会館の設備・機能について
A-58	市文化財探訪	市文化財についての紹介、歴史などについての説明
A-59	議会のしくみ	市議会の役割、運営方法、活動状況などについて
A-60	農地に関するきまり	農地の転用、届出や許可など手続きの方法について
A-61	未来につなぐ相続登記	相続や相続登記の必要性、相続登記をしないことで発生するさまざまな問題について

新規

新規

輪島市出前講座メニュー

【令和5年度版】

No	講座名	内容
B-1	生活習慣病の予防について	高血圧、糖尿病、高脂血症、ガンなどの生活習慣病の予防や合併症などについて
B-2	肝臓病の予防について	肝臓病の予防と治療方法について
B-3	人工透析の原因疾患について	輪島市において透析患者が増えている原因、予防方法について
B-4	脳卒中の原因と予防	脳卒中の原因と予防について
B-5	人生の最期、どのように迎えますか	誰もが迎える人生の最期、どこでどのように迎えるのか病院の現状から考えてみませんか？
B-6	心臓病の予防について	心臓病にみられる症状とその予防、対策について
B-7	「がん」と言われたら・・・	がん治療の最新情報と緩和ケアについて
B-8	上手に付き合う更年期障害	更年期を迎えたときの対応について
B-9	婦人科疾患について	年齢に応じた婦人科特有の病気について
B-10	病院の上手なかかり方	かかりつけ医の役割など病院との上手な関わり方について
B-11	禁煙について	たばこの害と禁煙のノウハウについて
B-12	高齢者に多い膝・腰の病気と対策	高齢者の寝たきりの原因となる、筋肉、関節などの運動機能低下の予防について
B-13	おしっこの話	排尿困難、尿失禁などの原因と対応について
B-14	耳と鼻の病気について(めまいなど)	耳が原因のめまいについて
B-15	高齢者に多い誤嚥の予防	高齢者に多い誤嚥の予防とメカニズムについて
B-16	子どもの病気と対応	子どもの感染症、救急対応について
B-17	糖尿病の療養指導について	糖尿病の療養指導について
B-18	訪問看護ってなあに？	在宅を支える訪問看護の役割について
B-19	感染症の対応について	感染予防のノウハウについて
B-20	皮膚トラブルについて	皮膚トラブル全般について
B-21	知ってほしい認知症患者への対応	認知症の原因と治療方法、対応の仕方について
B-22	いのちの授業	『いのち』の大切さについて
B-23	一生寝たきりにならない体づくり	室内でできる筋力アップのための体操について
B-24	高齢者の嚥下リハビリについて	高齢者に見られる嚥下(飲みこみ)困難のメカニズムと予防方法について
B-25	疾患に応じたリハビリについて	失語症、脳梗塞など疾患に応じたリハビリについて
B-26	栄養からみた生活習慣病予防	高血圧・高脂血症・肥満などの栄養指導について
B-27	検査結果の見方について	健診などの検査結果の見方について
B-28	市立輪島病院の運営状況について	輪島病院の運営状況について
B-29	病院から在宅へ向けて	病院から在宅に向けての支援の具体策について
B-30	地域医療連携室の役割	地域医療連携室ってどんな仕事をしているか知っていますか？