

令和7年度

出前講座

市の仕事や制度について
皆様へわかりやすく説明します



健康・福祉

No.	講 座 名	内 容	講座担当課	備 考
			連絡先	
1	こどもの健康	乳幼児の健康と発育、食事とおやつ、親子の関わり方など、主に就学前の親子を対象とした講座を実施します。	こども未来課 TEL576-4794 FAX576-1220	
2	こどもの発達と遊び	親子で楽しく遊ぶことは親子の絆を深め、こどもの発達を促します。就学前の親子を対象に、遊びと発達の関係について説明しながら、簡単にできる親子遊びを紹介します。	こども未来課 新所子育て支援センター TEL576-4919 FAX401-1981	
3	こども虐待のこと	子育ての中でのストレスがいつしか虐待につながることもあります。虐待の現状と背景、悩みを相談できる窓口等の説明をします。また、虐待通告の流れについてもお知らせします。	こども未来課 TEL576-4874 FAX576-1220	
4	子育て給付制度講座	こども政策課で実施している、児童手当、こども医療費助成、ひとり親関係制度などについて説明します。	こども政策課 TEL576-1813 FAX576-1220	
5	いじめ防止対策講座	いじめをなくすために、何をしたらいい？予防や対策方法について分かりやすく説明します。	こども政策課 TEL576-4922 FAX576-1220	
6	こどもまんなか講座	「こどもまんなか社会」を実現するために、こども基本法や子どもの権利について説明します。	こども政策課 TEL576-1813 FAX576-1220	
7	介護保険ってなあに？	制度の成り立ちから利用方法まで介護保険全般について説明します。	高齢者福祉課 TEL576-1104 FAX576-1220	
8	シニア運動講座	理学療法士の先生がいつまでも元気な体を維持するためにはどうすればいいか、転倒予防、ロコモ予防などについて実践指導します。	高齢者福祉課 TEL576-4916 FAX576-1220	※1つの団体につき 年1回まで ※実施回数：年10回 まで ※講師との調整必要 (希望日に実施できないことがあります)
9	シニア栄養講座	元気な体を維持するためにはどうすればいいか、栄養士が地域に出向いてシニア向けの介護予防講座を行います。	高齢者福祉課 TEL576-4916 FAX576-1220	
10	シニア歯科講座	元気な体を維持するためにはどうすればいいか、歯科衛生士が地域に出向いてシニア向けの介護予防講座を行います。	高齢者福祉課 TEL576-4916 FAX576-1220	
11	“認知症”とその関わり方について知ろう（認知症サポーター養成講座）	“認知症”とは？症状や原因、予防について学ぶとともに、利用できるサービスや認知症の人や家族へのかかわり方について学びます。	高齢者福祉課 TEL576-4916 FAX576-1220	
12	みんなで取り組む介護予防	介護予防のため、どのような「通いの場」があるか、地域でどのような取り組みができるかについてともに考えます。	高齢者福祉課 TEL576-4916 FAX576-1220	
13	成年後見制度について	認知症や知的障害、精神障害などの理由で判断能力が不十分な人は、介護・福祉サービスを利用するための手続きや、不動産や預貯金などの財産管理が難しい場合があります。判断能力が不十分な人を保護し、支援するための成年後見制度について説明します。	高齢者福祉課 TEL576-1212 FAX576-1220	
14	楽しく学ぼう！ 「健康づくり」	生活習慣病（高血圧、糖尿病、脂質異常症、骨粗しょう症、慢性腎臓病など）の予防や改善について学びます。（講話・調理実習）	健康増進課 TEL576-1114 FAX576-1150	
15	知ろう 「プレコンセプションケア」	プレコンセプションケアは「女性やカップルを対象として将来の妊娠のための健康教育を促す取り組み」のことです。男女を問わず将来の妊娠のための健康管理を学びます。	健康増進課 TEL576-1114 FAX576-1150	

健康・福祉

No.	講 座 名	内 容	講座担当課	備 考
			連絡先	
16	ちょっと気になる食事のはなし	子どもから大人まで、元気な身体づくりのための『ちょっとした食事のコツ』を楽しく学びます。 (講話・調理実習)	健康増進課	
			TEL576-1114 FAX576-1150	
17	ゲートキーパー養成講座	ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて必要な支援につなげ、見守る役割を言います。大切な人の命を守るために、どのような対応をしたら良いのかを学びます。	健康増進課	
			TEL576-1114 FAX576-1150	
18	こころのSOSの出し方講座	子どもから大人まで、悩みやストレスを抱えたときに心身に現れる不調やセルフケア、相談先についてお伝えします。	健康増進課	
			TEL576-1114 FAX576-1150	
19	知って納得「特定健診結果の見方」	健診を受けても結果の意味が分からないことはありませんか？検査値の意味、改善点などについて説明します。	健康増進課	
			TEL576-1114 FAX576-1150	
20	禁煙講話	タバコをやめるメリットや禁煙の方法を学びます。	健康増進課	
			TEL576-1114 FAX576-1150	
21	へえ～そうなんだ「国民健康保険」	湖西市国民健康保険事業の実情と資格、保険税及び高額療養費等各種保険給付の制度について説明します。	保険年金課	
			TEL576-4585 FAX576-4880	
22	教えて！「国民年金」	国民年金制度について説明します。	保険年金課	
			TEL576-4585 FAX576-4880	
23	高齢者のための医療制度です	後期高齢者医療制度の主な内容、後期高齢者医療保険料、高額療養費等の保険給付について説明します。	保険年金課	
			TEL576-4530 FAX576-4880	
24	健康長寿をめざして！	・健康寿命とは？平均寿命と健康寿命の違い ・フレイル、ロコモ、サルコペニアとは ・低栄養予防の食事と生活	市立湖西病院 栄養科	
			TEL576-1231 FAX576-1119	
25	生活習慣病予防と食事（主にメタボ対策）	・メタボリックシンドロームと生活習慣病の違い ・メタボの原因 ・メタボの予防、改善のための食生活	市立湖西病院 栄養科	
			TEL576-1231 FAX576-1119	
26	呼吸体操・呼吸法について学ぼう	健康で過ごすためには、呼吸がしっかりとできていなければいけません。呼吸の基礎知識、呼吸体操、呼吸について解説します。	市立湖西病院 リハビリテーション技術室	※平日17：00以降もしくは土日祝日の講座開催となります。
			TEL576-1231 FAX576-1119	
27	子どもの心と発達について	子どもの心や発達のみならず、児童思春期を中心とした問題、子育てや親の悩みなど、子どもと親世代を取り巻く諸問題についてのレクチャーや研修等を行います。内容はご希望に合わせて調整致しますので、まずはご連絡ください。	市立湖西病院 リハビリテーション技術室	
			TEL576-1231 FAX576-1119	
28	診療放射線技師の仕事	将来、医療従事者を目指す方に向けて、診療放射線技師の仕事内容について詳しくお話します。どんな病気を・どんな機械を使って・どのように診るのか、実際の医療画像を使って興味深く解説します。	市立湖西病院 放射線科	中学生、高校生を対象
			TEL576-1231 FAX576-1119	
29	病院薬剤師の仕事について	・日常業務について（調剤、注射の払い出し、病棟業務、抗がん剤の調製、医薬品情報などの説明） ・薬物療法が、安心かつ安全に受けられるようサポートしていることを紹介	市立湖西病院 薬剤科	
			TEL576-1231 FAX576-1119	
30	輸液を中心とする栄養管理について	・輸液における水分、電解質、糖質などの役割 ・脱水時などの経口補水療法（ORT） ・夏バテ対策	市立湖西病院 薬剤科	
			TEL576-1231 FAX576-1119	

健康・福祉

No.	講 座 名	内 容	講座担当課	備 考
			連絡先	
31	がん治療の実際 ～消化器がんを中心に～	・消化器がんの種類や特徴 ・薬による治療の実際 ～ガイドラインによる標準治療を中心に～ ・抗がん剤の副作用の変遷	市立湖西病院 薬剤科	
			TEL576-1231 FAX576-1119	
32	骨粗鬆症のお薬について	・骨粗鬆症とは ・骨粗鬆症治療薬の種類と特徴 ・治療中の生活習慣について（食事・運動）	市立湖西病院 薬剤科	
			TEL576-1231 FAX576-1119	
33	感染症について	・施設、病院、診療所、学校などにおける感染対策について ・子どもの感染症 ・流行時の感染症とその予防策	市立湖西病院 看護部	一般市民の方を対象 （内容に応じて、学校 及び保育所の職員、地 域施設の医療従事者な ど）
			TEL576-1231 FAX576-1119	
34	糖尿病について	・糖尿病とは ・糖尿病を予防する生活習慣について ・糖尿病による足の病気と予防策	市立湖西病院 看護部	
			TEL576-1231 FAX576-1119	
35	家庭介護について	家庭介護に役立つ技術（安全で安楽な体の向きの変え方、衣類の着脱、保清、移動の方法、口腔ケア、とこずれについてなど）	市立湖西病院 看護部	
			TEL576-1231 FAX576-1119	
36	緩和について	・鎮痛剤の使用法、副作用について ・症状緩和について ・痛みのアセスメント	市立湖西病院 看護部	
			TEL576-1231 FAX576-1119	
37	病気や予防・管理について	認知症、慢性腎不全、高血圧、心不全、肺炎など主な病気1つ単位で実施	市立湖西病院 看護部	
			TEL576-1231 FAX576-1119	
38	職業講話	・看護師の仕事とやりがい ・看護師になるためには	市立湖西病院 看護部	小学生、中学生、高校生を対象
			TEL576-1231 FAX576-1119	

市民生活

No.	講 座 名	内 容	講座担当課	備 考
			連絡先	
39	租税教室	税金の仕組みについて説明します。	税務課	
			TEL576-4536 FAX576-1896	
40	男女共同参画ってなあに？	教育、防災、働き方（ワークライフバランス）など、私たちの人生や生活と密接にかかわる「男女共同参画」について、市の取組を交えて説明します。	市民課	
			TEL576-1213 FAX576-4880	
41	お互いを知ってみよう ～多文化共生のまちづくり～	多文化共生や市に住む外国人市民の文化・暮らしなどについて、市の取組事例を交えて説明します。	市民課	
			TEL576-1213 FAX576-4880	
42	性の多様性ってなあに？	LGBT理解増進法といった国の法律や、パートナーシップ・ファミリーシップ宣誓制度など市の取組みについて説明します。	市民課	
			TEL576-1213 FAX576-4880	
43	それ、大丈夫ですか？ ～身近にひそむ悪質商法～	強引な訪問販売、電話勧誘販売、ネット関連のトラブル、振り込め詐欺といった被害が後を絶ちません。講座では、湖西市内で起きた事例を中心に、身近にひそむ悪質商法・詐欺の概要と対策を説明します。	産業振興課	
			TEL576-1215 FAX576-1115	
44	くらしに役立つ食品表示 ～安心安全な食品を選ぶために～	食品表示は、商品を知るための大切な情報源です。原産地表示のルール、栄養成分や食品添加物、アレルギーなどの表示の見方など、正しい食品表示の知識を身につけ、安心安全な食品を選択できるようになりましょう。	産業振興課	
			TEL576-1215 FAX576-1115	
45	コーちゃんバス、コーちゃんタクシーについて	コーちゃんバスやコーちゃんタクシーの利用方法などについて説明します。	都市計画課	
			TEL576-4560 FAX576-1897	
46	空き家について考えよう	空き家を所有している、家を相続した等々、今後の空き家の付き合い方（対処）について説明します。	都市計画課	
			TEL576-3117 FAX576-1897	

産業・経済

No.	講 座 名	内 容	講座担当課	備 考
			連絡先	
47	農業委員会について	農業委員会の役割や活動について説明します。	産業振興課	
			TEL576-1216 FAX576-1115	
48	湖西市の産業について	湖西市の工業・商業・農業・水産業について説明します。	産業振興課	
			TEL576-1216 FAX576-1115	

都市・生活基盤

No.	講 座 名	内 容	講座担当課	備 考
			連絡先	
49	湖西の水道	川や井戸の水が水道水として蛇口から出るまでの仕組み及び料金について説明します。	上下水道課	施設見学も可能
			TEL574-2211 FAX576-3133	
50	湖西の下水道	冊子・ビデオ等を利用し下水道の役割や必要性を説明します。	上下水道課	施設見学も可能
			TEL574-2211 FAX576-3133	
51	道路について考えよう	道路の維持、管理の現状と、道路が出来るまでの流れを説明します。	土木課	
			TEL576-4545 FAX576-1897	
52	公園へ出かけよう	公園の名称、位置、種類、園内施設を説明します。	土木課	
			TEL576-4545 FAX576-1897	

防犯・防災・安全

No.	講 座 名	内 容	講座担当課	備 考
			連絡先	
53	安心安全なまちづくり	身近な犯罪の発生状況やその対策、また、地域で取り組む具体的な防犯活動などについて紹介します。	危機管理課	防災訓練日、災害対応時は不可 No. 55～57は組み合わせ受講することも可能です。目的や時間、希望する講座の内容を明確にしてお申し込みください。
			TEL576-4538 FAX576-2315	
54	市の防災体制について	災害に備えて市が行っていること、そして災害が起こった時の市の役割について説明します。	危機管理課	
			TEL576-4538 FAX576-2315	
55	大規模地震に備える	地震や津波のしくみ、巨大地震の被害想定について説明します。また、日ごろの備えや、地震が起こったときの自助・共助の必要性について説明します。 (講師：地域防災指導員)	危機管理課	
			TEL576-4538 FAX576-2315	
56	豪雨災害・土砂災害に備える	豪雨災害や土砂災害から身を守るため、情報収集の手段や、市が発信する避難情報などについて説明します。 (講師：地域防災指導員)	危機管理課	
			TEL576-4538 FAX576-2315	
57	災害図上訓練	地図や配置図を使って防災について学びます。 ・DIG (家庭内・通学路・地域) ・イメージTEN (自主防災会災害対応訓練) ・避難所立ち上げ訓練 ・HUG (避難所運営ゲーム) (講師：地域防災指導員)	危機管理課	
			TEL576-4538 FAX576-2315	
58	あなたの家の地震対策はお済みですか	耐震診断、補強工事、ブロック塀等撤去の補助制度について説明します。	建築住宅課	
			TEL576-4549 FAX576-1897	
59	消防署の見学	消防署の庁舎、消防車両の見学や消防本部、消防署の仕事の概要について説明します。	消防総務課	
			TEL574-0211 FAX576-3679	
60	応急手当教室	救急車の適正利用、突然のけがや病気の手当ての仕方、けが人などの搬送方法、三角巾の使い方、AEDの取扱、心肺蘇生法について説明します。	警防課	
			TEL574-0219 FAX574-0215	
61	火災予防教室	事業所や各種団体に対する花火教室、自衛消防訓練等の指導や、住宅の防火・防災に関する説明をします。	予防課	事業所・各団体（自治会・町内会等）を対象
			TEL574-0212 FAX574-0215	

環境

No.	講 座 名	内 容	講座担当課	備 考
			連絡先	
62	環境基本計画について	「自然と環境に配慮したきれいなまち KOSAI」にするための環境課業務について説明します。	環境課	
			TEL576-1141 FAX576-4880	
63	ごみ・資源物の正しい出し方	ごみ、資源物の正しい出し方と分別収集やリサイクルについて説明します。	廃棄物対策課	
			TEL577-1280 FAX577-3253	
64	環境センターの施設見学	環境センターの施設見学やごみ処理やリサイクルの状況について説明します。	廃棄物対策課	
			TEL577-1280 FAX577-3253	

教育・文化

No.	講 座 名	内 容	講座担当課	備 考
			連絡先	
65	遠州新居手筒花火	伝統ある遠州新居手筒花火の歴史と諏訪神社奉納煙火の内容をわかりやすく説明します。	新居支所	
			TEL594-1111 FAX594-1114	
66	湖西の歴史を知ろう	湖西の歴史について講義形式で説明します。	文化観光課	1講座1時間程度
			TEL576-1140 FAX576-4876	
67	昔の道具を知ろう	今は見る機会が少なくなった民具（せんたく板、炭火アイロン、番傘など）を実際に手に触れながら説明します。	文化観光課	小学生、中学生対象
			TEL576-1140 FAX576-4876	
68	湖西市のスポーツ施設について	湖西市のスポーツ施設の見学や利用方法等について説明します。	スポーツ・生涯学習課	
			TEL576-8560 FAX576-1237	
69	アメニティプラザの施設見学	アメニティプラザの施設見学や利用方法等について説明します。	スポーツ・生涯学習課	
			TEL576-8560 FAX576-1237	
70	スポーツ推進委員を活用してみませんか	スポーツ推進委員がニュースポーツなど指導・説明します。	スポーツ・生涯学習課	
			TEL576-8560 FAX576-1237	
71	図書館を使いこなそう！	・図書館の施設見学 ・こさい電子図書館の使い方 ・読み聞かせの方法等	中央図書館	
			TEL576-4351 FAX576-1100	

財務

No.	講 座 名	内 容	講座担当課	備 考
			連絡先	
72	わかりやすい予算書	湖西市の予算と財政状況を、できるだけわかりやすい表現で説明します。	財政課	
			TEL576-1112 FAX576-1115	

情報・行政運営

No.	講 座 名	内 容	講座担当課	備 考
			連絡先	
73	選挙について	選挙って何だろう？なぜ必要なんだろう？選挙の流れを説明します。	総務課	選挙直前直後は実施不可
			TEL576-1698 FAX576-1115	
74	湖西の未来像を示す総合計画を知ろう	少子高齢・人口減少の課題を克服し、だれもが住みたい、住み続けたいと思えるまちづくりの指針となる第6次湖西市総合計画について説明します。	企画政策課	個別の施策についてのお話はできません。
			TEL576-4521 FAX576-1139	
75	こんなことに使えます！マイナンバーカード	健康保険証や運転免許証との一体化が検討されているマイナンバーカード。どんな場面で使えるのかをマイナンバーの制度やマイナンバーカードの安全性と併せてご紹介します。	D X推進課	
			TEL576-4909 FAX576-1139	
76	市長による出前講座	市政に関するさまざまな取り組みについて、ご要望に応じた内容でお話しさせていただきます。	市長 (秘書広報課)	
			TEL576-1155 FAX576-1139	
77	公共施設マネジメント講座 ～これからの公共施設のあり方について～	湖西市が抱えている公共施設の老朽化問題と、これからの適正配置の取組について説明します。	資産経営課	
			TEL576-4875 FAX576-1139	
78	市議会について	市議会のしくみについて説明します。	議会事務局	
			TEL576-4791 FAX576-0331	