令和8年度　十和田市ふるさと出前きらめき講座メニュー

メニュ追加しました（8年5月11日）　生ごみの減量と再資源化の取組について

分類	番号	講座名	内容	担当課（館）
医療	1	十和田市立中央病院のめざす医療	当院で行われている医療の解説	中央病院 医療局
	2	食と運動を中心に長寿を考える ～楽しく元気に長生きするために～	栄養管理と運動が快適な老後に繋がることを医学的な証拠も交えながら解説いたします。	中央病院 医療局
	3	健診のすゝめ	健診って本当に必要？　～医師が語る病気の芽はココ！～	中央病院 医療局
	4	禁煙のすゝめ	健康被害についての解説と禁煙の必要性について	中央病院 医療局
	5	がんについて知ろう	がんに関して解説します。	中央病院 医療局
	6	ウォーキングのすすめ	歩くことは万能薬	中央病院 医療局
	7	地域医療連携推進法人「上十三まるごとネット」ってなに？	上十三地域の医療・介護を継続するための取り組みについて	中央病院 医療局
	8	**人生会議と在宅医療** NEW！	**多死社会を迎えているなかでの生き方のヒント**	**中央病院 医療局**
	9	乳がん治療	現在の乳がん治療の解説	中央病院 医療局
	10	寸劇で認知症を勉強しよう	寸劇を用いた「認知症とその対応について」	中央病院 医療局
	11	糖尿病となかよくつきあうために	糖尿病合併症予防、足のお手入れ	中央病院 看護局
	12	スキントラブルの予防とケア	床ずれや傷の予防とケア	中央病院 看護局
	13	知って予防　～感染症～	施設や家庭でできる感染対策	中央病院 看護局
	14	ストーマケアを知ろう	人工肛門・人工膀胱の装具の使い方とスキンケア	中央病院 看護局
	15	がんと上手につきあう緩和ケア	がまんせずに、がんと上手につきあい「安心して生きる」ことを支える	中央病院 看護局
	16	慢性腎臓病について知ろう ～透析にならないために～	慢性腎臓病の予防や生活習慣について	中央病院 看護局
	17	人生会議　自分のことを決めておこう	「もしも」の時のために今からできること	中央病院 看護局
	18	**「がん」を知ろう**	小・中・高校生を対象としたがん教育について	中央病院 看護局
	19	救急受診の正しいかかり方	正しい救急車の利用方法、救急外来の受診方法	中央病院 看護局
	20	認知症かなと思ったら	認知症について	中央病院 看護局
	21	お口で食べることをささえる	嚥下障害について	中央病院 看護局
	22	失禁ケアとおむつの話	失禁の予防とケア、おむつの正しい使い方について	中央病院 看護局
	23	最新の放射線治療	当院の最新の放射線治療トモセラピーについての解説	**中央病院 診療支援部**
	24	ロコモチャレンジしませんか？	いつまでも自分の足で歩き続けていくために、運動習慣をつけましょう。	**中央病院 診療支援部**
	25	骨そしょう症について知ろう	骨そしょう症と運動療法について	**中央病院 診療支援部**
	26	息切れについて知ろう	息切れについてと呼吸訓練について	**中央病院 診療支援部**
	27	とわだ「わたしの参考書」 ～大切なひとへわたしのことを伝えるノート～	「わたしの参考書」の書き方講座	**中央病院 地域医療連携部**
医療保険	28	よくわかる国民健康保険制度	制度の概要、保険税について	国保年金課
	29	よくわかる後期高齢者医療制度	制度の概要、保険料について	国保年金課
介護	30	介護保険サービスと制度について	介護保険サービスの概要・介護保険料について	**いきいき 高齢介護課**
	31	「介護予防体操」を体験してみよう	いきいき百歳体操やお口の体操などを実践します。	**いきいき 高齢介護課**
健康	32	健康寿命を延ばそう！こころ編	働き盛り世代におすすめ！ストレスや精神的不調の対処方法を紹介します。	健康増進課
	33	健康寿命を延ばそう！食事編	働き盛り世代におすすめ！気軽に実践できる、生活習慣病予防の食事のポイントを紹介します。	健康増進課
	34	健康寿命を延ばそう！運動編	歩数アップで万病予防！ウォーキングの大切さを学び、健康アプリ「とわ歩゛」を使って楽しく歩く方法を体験します。	健康増進課
	35	軽スポーツ教室	テニピン、ペタンク、**モルック**、ラダーゲッター等で体を動かそう	スポーツ・生涯学習課
子育て	36	児童福祉のはなし	子育て支援、相談及び保育所等福祉施設について	**こども未来応援課**
	37	みんなで子育て孫育て	近頃の子育て・孫育てについて	**すこやかこども 家庭センター**
	38	かしこい子どもの3カ条「早寝・早起き・朝ご飯」	子どもの生活リズムや食事などの生活習慣について	**すこやかこども 家庭センター**
	39	**こどもの自己肯定感を育もう！ ～こどもへの接し方のコツ～** NEW！	**こどもの自己肯定感を育む接し方について**	**すこやかこども 家庭センター**
福祉	40	避難行動要支援者名簿の登録について	避難行動要支援者名簿の登録及び活用について	生活福祉課
	41	手話を学ぼう	簡単な手話でのあいさつなどを紹介	生活福祉課
	42	生活困窮者自立支援制度について	生活困窮からの自立に向けた相談支援などを紹介	生活福祉課
福祉	43	**あいサポーター研修** NEW！	**さまざまな障がいの特性や障がいのある方が困っていること、必要な配慮などを理解して、障がいのある方が暮らしやすい地域社会をみんなで一緒につくっていく「あいサポーター」を養成する研修**	**生活福祉課**
生活	44	高齢者の見守り・支え合い体制を作ろう	「高齢者あんしん見守りガイド」をもとに見守り・支え合いのしくみを案内します。	**いきいき 高齢介護課**
	45	成年後見制度について	制度のしくみと利用方法	**いきいき 高齢介護課**
	46	いざという時のために「救急医療情報キット」を備えておきましょう。	救急医療情報キットの活用方法について	**いきいき 高齢介護課**
	47	いまさら聞けないスマホの基本	スマホの基本的な機能・使い方について説明します。	情報政策課
	48	いまさら聞けないＬＩＮＥの基本	ＬＩＮＥの初歩的な使い方や、市ＬＩＮＥ公式アカウントの友だち追加方法などについて説明します。	情報政策課
教育	49	図書館の見学	図書館の施設案内、**貸出・返却などの利用方法及び資料検索方法（レファレンスきむ）の説明など**	市民図書館
	50	郷土館の見学【体験付き】	市内から出土した土器や石器、旧軍馬補充部時代の馬具や日誌から十和田市の過去を振り返ります。	スポーツ・生涯学習課
	51	十和田湖民俗資料館の見学【体験付き】	十和田湖地区の昔の生活を、農具や衣類等から学びます。	スポーツ・生涯学習課
	52	生涯学習・社会教育ってなぁに？	生涯学習や社会教育について、制度や潮流などを学びます。	スポーツ・生涯学習課
環境	53	ごみの減量とリサイクル	ごみの現状、減量・分別方法、資源集団回収の奨励金制度、リサイクル等について	**くらし環境課**
	54	ごみリサイクルゲーム（児童用）	リサイクルの必要性やゴミの分別方法などについて、クイズやゲーム形式で学びます。（低学年向き）	**くらし環境課**
	55	今日から始めよう地球温暖化対策 ～目指そう脱炭素社会～ NEW！	市の取り組みのほか、家庭や職場でできる取組を紹介します。	**くらし環境課**
	56	**生ごみの減量と再資源化の取組について ～みんなでやってみましょう～**	**生ごみの減量と資源として有効活用するため、市で行っている生ごみ回収事業の取組内容や実績、効果について紹介します。**	**くらし環境課**
観光	57	十和田市の観光地域づくり	**十和田市が観光に取り組む理由と状況について説明し、観光地域づくり法人として設立した十和田奥入瀬観光機構の取組を紹介**	**観光課**
建設	58	狭あい道路の拡幅整備について	狭あい道路の拡幅整備事業の制度内容	**都市整備課**
市政	59	市役所のしごと	市役所の業務内容	総務課
	60	知っておこう情報公開・守ろう個人情報	情報公開及び個人情報保護のあらまし、手続き	総務課
	61	十和田市総合計画のはなし	十和田市総合計画について	企画調整課
	62	市の財政について	市の予算内容、歳入・歳出の説明、市の財政状況等について	財政課
	63	移住・定住の取組～人口減少の克服に向けて～	市の移住・定住、結婚支援について	シティプロモーション課
	64	SDGｓ～市の取組と一人一人ができること～	17のゴール達成に向けた市の取組や一人一人ができることを紹介	企画調整課
	65	マイナンバーについて	マイナンバー（社会保障・税番号制度）の概要	情報政策課
	66	マイナンバーカードの申請方法について	マイナンバーカードの申請に必要な手続きや職員が出向いて行う申請受付について説明します。	市民課
	67	十和田市議会について	役割、組織、活動、傍聴などについて	議会事務局
	68	十和田市の特産物について	十和田市特産の農産物や加工品など物産の紹介	産業振興課
	69	十和田市の農林水産業	市の農林水産業の現状、課題、取組を紹介	農林畜産課
まちづくり	70	あなたの資産が危ない！消費生活センターからの情報提供	消費生活に関する苦情相談や詐欺被害等の状況から予防対策について紹介します。	**くらし環境課**
	71	協働のまちづくりのために ～市民活動支援事業のススメ～	市民と行政の協働によるまちづくりを目指して、市が実施している「元気な十和田市づくり市民活動支援事業」などの制度概要や協働の取り組みの必要性について紹介します。	**企画調整課**
	72	町内会活動のあれこれ	市が町内会に対して行っている支援の紹介や地縁団体になるための手続き方法など	**企画調整課**
	73	～国際安全都市～ セーフコミュニティについて学ぼう	事故やけがは予防できるという理念のもと、医療機関等のデータに基づいた予防対策について学びます。	**防災安全課**
	74	犯罪被害者等の支援について	社会全体で犯罪被害者等を支えるために、被害者にどのように接すれば良いか等について学びます。	**くらし環境課**
施設見学	75	浄水場の見学	芳川原浄水場の案内	**上下水道課**
	76	下水処理場の見学	下水道のしくみと役割及び施設の案内（令和７年４月は講座休止）	**上下水道課**
	77	のぞいてみよう、ごみ処理の現状	ごみ処理施設の見学	広域事務組合
	78	学校給食センターの見学	学校給食への理解を深める	学校給食センター
税金	79	市税のはなし	市民税、固定資産税、都市計画税等市税のしくみ	税務課
	80	わたしたちのくらしと税（児童・生徒向け）	税金のしくみとはたらき	税務課
	81	住民税申告について	主に年金受給者の自書申告の仕組みや申告書の作成について	税務課
防災	82	災害への備えについて	各種災害への対策や避難のタイミング、備蓄品等の準備等	**防災安全課**
火災予防	83	火災予防について	・119番のあれこれ　・職場における火災予防　・家庭における火災予防	消防本部予防課
国スポ障スポ	84	青の煌めきあおもり国スポ・障スポ	令和８年に青森県で開催する「青の煌めきあおもり国スポ・障スポ」について、大会概要や十和田市開催競技などについて紹介します。	国スポ・障スポ大会推進課

中央病院の講座は調整に時間がかかりますので、余裕をもってお申込みください。
様々な特技や資格、知識や経験をお持ちの市民・団体が講師となり楽しく学べる「生涯学習出前講座」もあります。

お問い合わせは　教育委員会　スポーツ・生涯学習課　電話　５８－０１８６