

# 令和6年度 まちづくりふれあい講座 登録講座一覧表

## 1. 政策

No	講座名・サブタイトル 講座内容	担当部署
1	<p>八千代のいま・これから ～市の現状と将来について～</p> <p>総合計画に基づくまちづくりについて、市の現状と将来を説明します。 【主な対象者：一般、講座時間：120分、実施月：議会開催時期を除く、時間帯：平日10時～16時、使用機材・教材：プロジェクター】</p>	企画部 企画経営課
2	<p>八千代市の行財政改革</p> <p>八千代市の行財政改革について説明します。「八千代市行財政改革推進ビジョン」と「八千代市行財政改革推進ビジョン第1期アクションプラン」の概要を説明します。 ※取組項目の詳細な内容については、所管部署において説明します。 【主な対象者：一般、講座時間：60分、実施月：4月～6月】</p>	企画部 企画経営課 行財政改革推進班

## 2. 男女共同参画

No	講座名・サブタイトル 講座内容	担当部署名
3	<p>誰もが活躍でき、尊重されるまち「やちよ」を目指して ～自分らしさ、あなたらしさを認め合おう～</p> <p>「男女共同参画とは自分事である」というテーマに沿って ・社会のあらゆる分野で、性別にかかわらず誰もが活躍できる環境 ・互いに認め合い一人ひとりの人権が尊重され、尊厳をもって暮らすことができるまち ・誰もが個性を生かして自分らしくいきいきと暮らせる社会 これらの実現をはかるための、男女共同参画推進の必要性を男女共同参画センターの役割と併せて紹介します。 【主な対象者：小学生～一般、講座時間：60分～90分、実施日：平日（主催講座開催日を除く）、使用機材・教材：パソコン・プロジェクター】</p>	企画部 企画経営課 男女共同参画センター
4	<p>多様な性のあり方について考えよう ～誰もが自分らしく過ごしていける社会に～</p> <p>LGBTQを始めとする性的マイノリティ(少数者)は、約10人に一人とされています。単純に「女性」、「男性」に分けられない私たちの「性」。その多様性を個性として、認め合うことが大切です。幅広い年代に性的マイノリティの方の置かれている状況を正しく理解してもらえるよう、性の多様性についてお話しします。 【主な対象者：小学生～一般、講座時間：60分～90分、実施日：平日（主催講座開催日を除く）、使用機材・教材：パソコン・プロジェクター】</p>	企画部 企画経営課 男女共同参画センター

## 3. 情報公開

No	講座名・サブタイトル 講座内容	担当部署名
5	<p>八千代市の情報公開・個人情報保護制度 ～情報公開・個人情報保護って何？～</p> <p>八千代市の情報公開・個人情報保護制度の概要と、請求から開示までの仕組みについて説明します。 【主な対象者：高校生・一般、講座時間：60分～90分、使用機材・教材：プロジェクター・スクリーン】</p>	総務部 法務課 情報公開班

#### 4. 安全・安心

No	講座名・サブタイトル 講座内容	担当部署名
6	<b>防災知識講座</b> ～地震・風水害に対する備え～  災害に備えるため、日頃の準備と心がけを説明します。 <b>【主な対象者:一般, 講座時間:60分～90分, 希望会場:公民館等, 実施月:4月～7月・12月～3月, 使用機材・教材:プロジェクター・スクリーン・DVD】</b>	総務部 危機管理課
7	<b>消費生活講座</b> ～賢い消費者になるためのワンポイントアドバイス～  消費者を取り巻く環境が複雑・多様化する中で、訪問販売、マルチ商法、悪質商法に加え、メール等による架空請求詐欺、インターネットを利用した消費者被害など、消費生活におけるトラブルは若者から高齢者まで多くの方に発生しています。 そこで、消費生活相談事例などを通じて、賢い消費者になるための契約の基礎知識や暮らしに役立つ情報についてアドバイスをいたします。 <b>【主な対象者:一般, 講座時間:60分～90分, 実施月:10月～3月, 実施時間帯:平日10時～15時, 備考:講座の申し込みは希望日の2か月前までをお願いします。また、相談員のシフト等の理由により実施できない場合がありますので、日程については事前にお問い合わせください。】</b>	総務部 コミュニティ推進課 消費生活センター

#### 5. 財政

No	講座名・サブタイトル 講座内容	担当部署名
8	<b>八千代市の財政状況について</b>  八千代市の予算及び決算の概要について説明します。 <b>【主な対象者:一般, 講座時間:90分～120分, 実施月:4月～5月, 時間帯:平日10時～16時】</b>	財務部 財政課
9	<b>公共施設を取り巻く現状と課題について</b>  八千代市の公共施設等を取り巻く現状と課題について説明します。 <b>【主な対象者:高校生・一般, 講座時間:90分～120分, 使用機材・教材:プロジェクター, 備考:議会対応等により実施できる期間に限りがあります。】</b>	財務部 資産管理課 マネジメント推進班

#### 6. 税金・社会保険

No	講座名・サブタイトル 講座内容	担当部署名
10	<b>市税のはなし</b> ～市税とは何か～  市税の概要と一般知識(市税の申告・賦課・徴収)について説明します。 ※納税課, 市民税課及び資産税課の職員が合同で講義を行います。 <b>【主な対象者:小学生～一般, 講座時間:90分～120分, 実施月:8月～10月】</b>	財務部 納税課
11	<b>国民健康保険講座</b> ～国民健康保険制度について～  国民健康保険制度の仕組み, 保険給付や保険料等について説明します。 <b>【主な対象者:一般, 実施月:4月・5月・6月・10月・11月・1月・2月】</b>	健康福祉部 国保年金課

	<b>国民年金講座</b> ～国民年金制度について～	健康福祉部 国保年金課 国民年金班
12	20歳以上60歳未満の学生・農林漁業者・自営業者は国民年金に加入することが義務づけられています。そこで、国民年金とはどのような制度なのか、年金を支払うことによるメリットや未納によるデメリット、ライフステージの変化による国民年金の関わりを説明します。 【主な対象者:中学生～一般, 講座時間:60分～90分, 実施時間帯:平日9時～17時】	

## 7. 保健・健康

No	講座名・サブタイトル 講座内容	担当部署名
	<b>ヘルスアップ食生活</b> ～無理なく楽しく健康な体づくり～	健康福祉部 健康づくり課 (保健センター内) ※直接申し込み
13	はつらつと健康な毎日を過ごすために、野菜をたっぷり、良質なたんぱく質、薄味の塩分控えめの栄養バランスが整った食事を摂ることが大切です。 この講座では、簡単に作れるレシピの紹介や、栄養バランスに配慮した食事の工夫等についてお伝えします。 ご希望により調理実習や栄養士による調理の実演・試食もできます。 【主な対象者:一般, 講座時間:60分～150分, 希望会場:調理実習希望の場合は調理室のある会場, 実施時間帯:原則として平日9時～17時, 使用機材・教材:パソコン・プロジェクター, 教材費負担:調理実習や試食の際の食材料費は実費負担】	
	<b>歯科からのメタボ予防</b>	健康福祉部 健康づくり課 (保健センター内) ※直接申し込み
14	歯やお口の健康は、全身の健康につながっており、糖尿病予防・メタボリックシンドローム予防などにも深いかわりがあるとされています。 この講座では「なるほど!」と実感できる歯みがきの実技を交えながら、歯やお口の健康を守る方法をお伝えします。また、唾液はむし歯や歯周病からお口を守りきれいに保つ役割があります。ご自宅でも気軽に取り入れられる、唾液がよく出るようにする口腔体操(お口いきいき体操)などもご紹介します。 【主な対象者:一般, 講座時間:40分～60分, 会場希望:歯みがき実習希望の場合は、うがいのできる水道がある会場, 実施時間帯:原則として平日9時～17時, 使用機材・教材:パソコン・プロジェクター等】	
	<b>今日からはじめるフレイル予防について(入門編)</b> ～毎日の心がけで元気な未来を守ろう～	健康福祉部 健康づくり課 (保健センター内) ※直接申し込み
15	「この頃、疲れやすい」「食欲がない」「人に会うのが面倒だ」などと感じることはありませんか?このような心身の変化は、「フレイル」の前兆かもしれません。「フレイル」とは年を重ねる中で心身の活力が低下し、要介護のリスクが高まった状態のことです。フレイルにいち早く気づき、適切な予防に取り組むことで、その進行をゆるやかにし、健康な状態に回復することが期待できます。 フレイル予防の入門編として、運動・食事・お口の健康・人との関わりなど毎日のちょっとした生活習慣の心がけで、いきいきとした元気な未来を守ろうをテーマにお伝えします。 フレイル予防に関連する講座は下記のとおりです。当入門編講座を受けずに、下記の講座のみを依頼していただいても差し支えありません。 運動についての詳しい講座:No.16, 食事についての詳しい講座:No.17, お口の健康についての詳しい講座:No.18 【主な対象者:一般, 講座時間:60分程度, 実施時間帯:原則として平日9時～17時, 使用機材・教材:パソコン・プロジェクター】	

16	<b>やちよ元気体操でフレイル予防</b> この講座では運動をとおしてフレイル対策のポイントをお伝えします。 今日からできる八千代市オリジナルの健康体操である「やちよ元気体操」や「身近な歌謡曲や童謡を使った歌体操」等を紹介いたします。 <b>【主な対象者:一般, 講座時間:60分~120分, 希望会場:椅子がある会場, 実施時間帯:原則として平日9時~17時, 使用機材・教材:椅子・テキスト等】</b>	<b>健康福祉部 健康づくり課</b> <b>(保健センター内) ※直接申し込み</b>
17	<b>健康長寿のための食生活の秘けつ</b> いつまでも健康に過ごすために食事からフレイル予防を実践しましょう。 本講座では、身近な材料でできる手軽なバランスアップのポイント、薄味でもおいしく食べる工夫についてお伝えします。 ご希望により、調理実習や栄養士による調理の実演・試食もできます。 <b>【主な対象:一般(高齢者のみ), 講座時間:60分~150分, 希望会場:調理実習希望の場合は調理室のある会場, 実施時間帯:原則として平日9時~17時, 使用機材・教材:パソコン・プロジェクター, 教材費負担:調理実習や試食の際の食材料費は実費負担】</b>	<b>健康福祉部 健康づくり課</b> <b>(保健センター内) ※直接申し込み</b>
18	<b>若さと元気は、お口の健康から</b> 元気に美しく年を重ねるために、お口の機能維持・向上を目指して気軽に取り入れられる、歯やお口のお手入れ方法をお伝えします。また、お口のかわきや食事時のむせを防ぐために唾液がよく出るようにする、お口の体操などもご紹介します。 <b>【主な対象:一般(高齢者のみ), 講座時間:40分~60分, 会場希望:歯みがき実習希望の場合は、うがいのできる水道がある会場, 実施時間帯:原則として平日9時~17時, 使用機材・教材:パソコン・プロジェクター等】</b>	<b>健康福祉部 健康づくり課</b> <b>(保健センター内) ※直接申し込み</b>
19	<b>からだスッキリ!「やちよ元気体操(ストレッチ・筋カトレーニング)」</b> ~燃焼系のからだづくり~ はつらつとした毎日を送るために、運動を生活に取り入れてみませんか? 運動時のけがを予防するためのストレッチと、基礎代謝を高めて脂肪を燃えやすくするための筋カトレーニングのポイントをお伝えします。運動習慣のきっかけ作りにぜひ一度お試しください。 <b>【主な対象:一般, 講座時間:60分~90分, 希望会場:椅子がある会場, 実施時間帯:原則として平日9時~17時, 使用機材・教材:椅子・テキスト等】</b>	<b>健康福祉部 健康づくり課</b> <b>(保健センター内) ※直接申し込み</b>
20	<b>やちよ元気体操応援隊養成講座</b> やちよ元気体操のポイントと、やちよ元気体操を習得して地域の仲間と一緒に運動を続けるノウハウについて学ぶ講座です。やちよ元気体操をしっかり学んでみたいという方、地域の仲間と健康の維持・増進に取り組みたい方、ぜひお申し込みください。 <b>【主な対象:一般, 講座時間:120分×3回, 希望会場:椅子がある会場, 実施時間帯:原則として平日9時~17時, 使用機材・教材:椅子・テキスト等】</b>	<b>健康福祉部 健康づくり課</b> <b>(保健センター内) ※直接申し込み</b>
21	<b>メタボリックシンドロームを予防しよう!</b> ~生活を見直していつまでも健康に~ メタボリックシンドロームとは、内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさることにより動脈硬化が進み、心臓病や脳卒中などになりやすい状態のことを指します。 この講座では、メタボリックシンドロームの予防や健康を維持するための生活習慣のポイント、健診結果の見方等をお伝えします。日頃の生活を振り返り、これからの健康づくりにお役立てください。 <b>【主な対象:一般, 講座時間:30分~60分, 実施時間帯:原則として平日9時~17時, 使用機材・教材:パソコン・プロジェクター】</b>	<b>健康福祉部 健康づくり課</b> <b>(保健センター内) ※直接申し込み</b>

22	<b>毎日の健康は、良い睡眠から</b> 季節の変わり目などに生活リズムが崩れ、寝つきが悪くなったり、朝起きられないことがありますか？良質な睡眠をとり、心身ともにいきいきと過ごしましょう。眠りの質を高める生活習慣のポイントやこころの健康に関する相談先などをご紹介します。 <b>【主な対象：一般、講座時間：60分～80分、実施時間帯：原則として平日9時～17時、使用機材・教材：パソコン・プロジェクター】</b>	<b>健康福祉部 健康づくり課</b> <b>(保健センター内) ※直接申し込み</b>
23	<b>熱中症を予防しよう！</b> ～予防・対処法～ 熱中症は高温多湿な環境や水分摂取の不足などにより、誰でもなるリスクがあります。熱中症を予防する日常生活の過ごし方、熱中症が疑われる時の対処方法をお伝えします。熱中症について正しく知り、元気に夏を乗り切りましょう！ <b>【主な対象者：一般、講座時間：30分～60分、実施月：5月～7月、実施時間帯：原則として平日9時～17時、使用機材・教材：パソコン・プロジェクター】</b>	<b>健康福祉部 健康づくり課</b> <b>(保健センター内) ※直接申し込み</b>
24	<b>やってみよう！脚力測定</b> ～年代相応の移動能力を維持できていますか？～ 移動能力は年齢とともにひそかに衰えていきます。“下半身の筋力の衰え”を感じている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。 簡単な脚力測定を通じて、今の脚力を確認してみませんか。 ご希望により、脚力を維持するための体操やポイントを紹介します。 なお、安全に測定を行うため、参加者の上限は30人とさせていただきます。 <b>【主な対象：一般、講座時間：60分～90分、希望会場：足下の滑りにくい会場、実施時間帯：原則として平日9時～17時、使用機材・教材：椅子・テキスト等】</b>	<b>健康福祉部 健康づくり課</b> <b>(保健センター内) ※直接申し込み</b>
25	<b>野菜たっぷり 八千代カレーを作ろう！！</b> 野菜たっぷりの食事は生活習慣病の発症・重症化を予防するために大切です。管理栄養士が考えた、1食で摂りたい野菜120gが摂れる「野菜たっぷり八千代カレー」を作る講座です。「八千代カレー」とは、八千代市ご当地グルメで、八千代産の「梨」と八千代市の花である薔薇にかけた「豚バラ肉」を使ったおいしいカレーです。 <b>【主な対象：一般、講座時間：120分～150分、希望会場：調理室のある会場、実施月：八千代産の梨が使用できる8月中旬～9月末頃、実施時間帯：原則として平日9時～17時、教材費負担：食材料費は実費負担】</b>	<b>健康福祉部 健康づくり課</b> <b>(保健センター内) ※直接申し込み</b>
26	<b>こどものむし歯予防</b> ～いい歯で歯っぴい講座～ 子どもの頃から歯の健康を保つことは、生涯にわたる健康の基礎となります。 「赤ちゃんの初めての歯みがき(乳児期)」 「歯ブラシイヤイヤ期のむし歯予防(幼児期前半)」 「上手な歯みがきの仕方をおぼえよう(幼児期後半)」 「大人の歯への生えかわり時期のむし歯予防(小学生～)」 「歯肉炎に気をつけよう(中学生～)」 など、対象となる年代に合わせて、スライドや実習を交えながらお伝えします。(内容は相談に応じます) <b>【主な対象者：乳幼児及び保護者・小学生・中学生・一般、講座時間：30分～60分、会場希望：歯みがき実習希望の場合は、うがいのできる水道がある会場、実施時間帯：平日9時～17時、使用機材・教材：スライド機器・パンフレット等】</b>	<b>子ども部 母子保健課</b> <b>(保健センター内) ※直接申し込み</b>

	<b>子どもの身体と心を育む食生活</b> ～考えてみよう！未来につながる食育を～	子ども部 母子保健課 (保健センター内) ※直接申し込み
27	<p>食を通じて豊かな心としなやかな身体を育てていくために、家庭でできること、地域で取り組んでいけることなどを一緒に考えてみましょう。</p> <p>「離乳食について」 「子どもの食事と栄養」 「おやつ役割」 「食べ物不思議体験」 「朝食の大切さ、バランスのよい食事」 「食文化について学ぼう」</p> <p>など、対象になる年代に合わせて、食育の講話や実習などを行います。(内容は相談に応じます)</p> <p>【主な対象者:乳幼児及び保護者・小学生～一般, 講座時間:60分～150分, 希望会場:調理実習希望の場合は調理室のある会場, 実施時間帯:平日9時～16時, 使用機材・教材:スライド機器・パンフレット等, 教材費負担:調理実習などの食材料費は実費負担】</p>	

## 8. 福祉・介護

No	講座名・サブタイトル 講座内容	担当部署名
28	<b>介護保険制度について</b> ～介護保険とはどういうものなの？～  介護保険制度について、背景や申請の方法、サービス内容・保険料などについて説明します。 【主な対象者:一般, 講座時間:60分～90分, 実施時間帯:平日9時～17時】	健康福祉部 長寿支援課
29	<b>高齢者の身近な相談窓口の紹介</b> ～地域包括支援センターの紹介と高齢者福祉について～  市内に6か所ある地域包括支援センターは、高齢者の福祉制度のことや健康・介護の不安・悩み、その他生活上の相談ができる窓口です。保健師、社会福祉士、主任介護支援専門員等が相談業務を行っています。窓口寄せられた相談内容を交えながら、地域包括支援センターの機能並びに高齢者福祉について紹介します。 【主な対象者:一般, 実施時間帯:平日9時～17時, 使用機材・教材:スライド機材・パンフレット】	健康福祉部 福祉総合相談課 ※直接申し込み
30	<b>みんなで守ろう 高齢者の権利と生活</b> ～高齢者の人権を守るための制度と取り組みについて～  認知症などにより自分で判断することが難しくなっても、高齢者の安心した生活や財産を守ることができる制度(成年後見制度など)と取り組みについて説明します。また、高齢者虐待、虐待が起こらないためのまちづくり、発見したときに市民一人ひとりが実践できることなどについても説明します。 【主な対象者:一般, 実施時間帯:平日9時～17時, 使用機材・教材:スライド機材・パンフレット】	健康福祉部 福祉総合相談課 ※直接申し込み
31	<b>認知症を学び 地域で支えよう！</b> ～認知症サポーター養成講座～  認知症状のある方の特徴や接し方、地域社会でのサポートの方法などを説明します。また、認知症の人の介護を支える相談機関や制度についても紹介します。 【主な対象者:小学生～一般, 実施時間帯:平日9時～17時, 使用機材・教材:DVD・パンフレット・認知症サポーターバッジ】	健康福祉部 福祉総合相談課 ※直接申し込み

32	<b>障害者差別解消法について</b> ～障害のある人もない人も、共に生きる社会づくりを目指して～	<b>健康福祉部 障害者支援課</b>
33	<b>後期高齢者医療制度について</b> ～75歳以上の方の医療制度の仕組み～	<b>健康福祉部 国保年金課 高齢者医療班</b>
34	<b>知ってほしい子ども虐待のこと</b>	<b>子ども部 子ども福祉課 子ども相談センター</b>

## 9. 環境

No	講座名・サブタイトル	担当部署名
35	<b>環境美化ボランティア制度に登録しよう！</b> ～身近な地域の美化活動をしよう～	<b>総務部 コミュニティ推進課</b>
36	<b>八千代市の環境初歩講座</b> ～地球にやさしい生活をするために～	<b>経済環境部 環境政策課・ゼロカーボンシティ推進室</b>

	<b>身近な環境体験講座</b> ～体験を通して環境問題を考える～	経済環境部 環境政策課
37	市内河川の水質調査、音の測定などの体験学習を通して、環境問題や私たちの生活の仕方について考えます。 【主な対象者:小学生～一般、講座時間:90分～120分、実施時間:原則として平日9時～17時、使用機材・教材:プロジェクター・スクリーン】	
	<b>やちよの自然発見!</b> ～やちよの谷津・里山を知ろう～	経済環境部 環境政策課 ゼロカーボンシティ推進室
38	市内には、自然豊かな谷津・里山が残っています。 八千代市の自然はどうなっているのか、どのような動植物がいるのかを知っていただき、ゼロカーボンシティ推進室の行っている保全活動の取り組みを紹介します。 【主な対象者:小学生～一般、講座時間:60分、実施時間:原則として平日9時～17時、使用機材・教材:プロジェクター・スクリーン】	
	<b>八千代市の環境保全計画について</b>	経済環境部 環境政策課 ゼロカーボンシティ推進室
39	八千代市の環境の現状と課題、目指す環境の将来像、環境保全の取組について説明します。 【主な対象者:高校生・一般、講座時間:60分、実施時間:原則として平日9時～17時、使用機材・教材:プロジェクター・スクリーン】	
	<b>みんなで実践! ゼロカーボン</b> ～ゼロカーボンシティ実現を目指して～	経済環境部 環境政策課 ゼロカーボンシティ推進室
40	八千代市は令和2年に2050年二酸化炭素実質排出量ゼロに取り組むことを表明するゼロカーボンシティ宣言を行いました。 ゼロカーボンシティの実現に向けて、温暖化の仕組みや八千代市のCO2排出状況、CO2を減らすための日常行動などを紹介します。 【主な対象者:小学生～一般、講座時間:60分、実施時間:原則として平日9時～17時、使用機材・教材:プロジェクター・スクリーン】	
	<b>ごみ処理の現状と今後の取り組みについて</b> ～ごみ減量とリサイクル～	経済環境部 クリーン推進課
41	大量生産・大量消費・大量廃棄型の社会経済システムを改め、天然資源の消費を抑制し、環境への負荷を低減した「循環型社会」の形成が求められています。ごみに関する様々な課題や新たな取り組みについて説明します。 主な内容は、八千代市のごみ処理の現状や適正な分別方法、ごみ減量化への具体的な取り組みなどになります。 【主な対象者:小学生～一般、講座時間:60分～90分、使用機材・教材:DVD】	

## 10. 都市

No	講座名・サブタイトル	担当部署名
講座内容		
	<b>八千代台まちづくりプロジェクト</b>	都市整備部 都市計画課 まちづくり推進室
42	八千代台まちづくりプロジェクトとは国の地方創生加速化交付金を活用し、平成28年度に行った「八千代台地域活性化人づくりまちづくり事業」を言います。 プロジェクトの主な取り組みとしましては、地域住民の方を主として、「住民部会」「商業部会」「まち分析部会」に分かれ、ワークショップ、イベント、アンケート調査などを実施しました。 この講座では、「八千代台まちづくりプロジェクト」で各々の部会が実施した取り組みについて、一部を抜粋してご紹介します。 【主な対象者:一般、講座時間:60分～90分、希望会場:市役所、使用機材・教材:プロジェクター等】	

## 11. 選挙

No	講座名・サブタイトル 講座内容	担当部署名
43	<b>選挙出前講座</b> ～未来のための大切な選挙～	選挙管理委員会事務局
	市民の皆さんに政治や選挙への関心を高めてもらうため、選挙のしくみ、投票の方法などについて分かりやすく説明します。 【主な対象者:小学生～一般, 講座時間:60分～120分, 実施日:原則として平日9時～17時, 使用機材・教材:プロジェクター・スクリーン, 備考:選挙期間が近づきますと講座を行えないことがあります。ご了承ください。】	

## 12. 教育・学習

No	講座名・サブタイトル 講座内容	担当部署名
44	<b>八千代市の生涯学習を知ろう!</b>	教育委員会 生涯学習振興課
	八千代市では「第3期八千代市生涯学習推進計画」に基づき、生涯学習の推進を図っています。この講座では、計画の内容や実際に行っている事業についてわかりやすく説明します。 【主な対象者:一般, 講座時間:60分～90分】	
45	<b>ザガズー広場</b> ～幼児期におけるハッピー子育て～	教育委員会 生涯学習振興課
	日々子育てに奮闘している皆さん、時には肩の力を抜いてリラックスできる時を作りませんか。悩み事を話し合ったり情報交換して子育てのヒントやアイデアをもらったり、家庭教育指導員による絵本「ザガズー」の読み聞かせを体験したりして、ゆったりと過ごしましょう。 子育てがもっと楽しくなる講座です。 【主な対象者:幼児の保護者・一般, 講座時間:60分～90分, 実施日時:原則として平日9時～16時】	
46	<b>子育てサロン</b> ～学童期・思春期におけるハッピー子育て～	教育委員会 生涯学習振興課
	小中学生の急激な成長は、喜びと共に心配や不安も多いのではないのでしょうか。そんな時は、一人で抱え込まないで互いに話をしてみませんか。フリートークで悩みを打ち明けたり情報交換をして子育てのヒントやアイデアをもらったり、家庭教育指導員による講話を聞いたりして、リラックスできる時間を過ごしましょう。子育てをより楽しくするきっかけが見つかる講座です。 【主な対象者:小・中学生の保護者(親や祖父母)・一般, 講座時間:60分～120分, 原則として平日9時～16時】	
47	<b>青少年を地域で見守ろう!</b> ～青少年と楽しく過ごすための指導・育成あれこれ～	教育委員会 生涯学習振興課 青少年班
	青少年の健全育成を目的として実施している、学校外活動支援事業等の地域の活動や、地域の子ども達とふれあうための基礎的知識を学ぶ「友・遊・カレッジ」に関する内容についてお話しします。 【主な対象者:一般, 講座時間:30分～60分】	
48	<b>図書館活用学</b> ～図書館の利用について～	教育委員会 生涯学習振興課 中央図書館 ※直接申し込み
	図書館の中をまわりながら、読みたい本や情報をどのように探せばよいかなど、図書館の活用方法をご案内します。 【主な対象者:高校生・一般, 講座時間:30分～60分, 希望会場:市内図書館, 実施日時:要相談】	

	<b>子どもの本の講座</b> ～絵本の読み聞かせ方法やおすすめの本の紹介～	教育委員会 生涯学習振興課 中央図書館 ※直接申し込み
49	子どもの発達段階に合わせた本の選び方や楽しみ方、読み聞かせの大切さなどについてお話しします。また、学校や地域でおはなし会を行うときの読み聞かせの仕方やおすすめの絵本を紹介します。 【主な対象者:一般, 講座時間:60分～90分】	
	<b>学校給食センター見学</b> ～子どもたちに給食が届くまで～	教育委員会 保健体育課 学校給食センター西八千代調理場 ※直接申し込み
50	学校給食センター西八千代調理場は、見て、聞いて、体験できる施設です。見学コースでは調理をしている様子を見ることができ、体験コーナーではエアシャワーの体験や、実物大の釜に触れることができます。希望者には食育ミニ講座も行います。 1回目 9:00～ 食材の下処理から調理 2回目 10:30～ 配缶・配送 3回目 13:30～ 食器具等の洗浄 【主な対象者:一般, 講座時間:30分～50分, 希望会場:西八千代調理場, 実施時間:第2・第4火曜日(祝日, 12月29日～1月3日を除く), 使用機材・教材:DVD, 備考:給食の試食はできません。また、給食を実施しない日は、調理作業を見学することはできません。】	

### 13. スポーツ

No	講座名・サブタイトル 講座内容	担当部署名
	<b>ニュースポーツ体験会</b> ～健康とスポーツ～	教育委員会 文化・スポーツ課 ※直接申し込み
51	皆で一緒に運動をしたい！と思っている方、ニュースポーツを通じてスポーツを楽しみませんか？ニュースポーツとは、いつでも・どこでも・誰でも気軽に楽しむことを目的とした新しいジャンルのスポーツで、フロアカーリング・ボッチャ・ペタンク・グラウンドゴルフなどがあります。 本講座は、八千代市スポーツ推進委員が実技を交えながらニュースポーツを指導します。 また、ニュースポーツだけでなく、運動が苦手な方でも楽しめるウォーキング講座も実施しています。 【主な対象者:小学生～一般, 講座時間:60分～180分, 希望会場:体育館・運動場等, 備考:講座で使用する用具は文化・スポーツ課で貸し出しいたします。会場の確保, 当日の運営や進行, 貸し出し用具の運搬は利用団体にてお願いします。本講座はニュースポーツの普及を目的としております。イベントや行事の進行や審判などを目的とした推進委員の派遣はお断りいたします。一度講習を受けた団体は、講習内容を踏まえて実践するものとし、複数回のご依頼はご遠慮ください。開講を希望する2か月前までに教育委員会文化・スポーツ課に直接お申し込みください。】	

### 14. 文化財・歴史

No	講座名・サブタイトル 講座内容	担当部署名
	<b>八千代市の文化財 I</b> ～文化財が語るふるさと八千代～	教育委員会 文化・スポーツ課 文化財班
52	私たちの街にはたくさんの文化財が残されています。 地面の下には遺跡が眠り、行く道の傍らには石造物が佇み、古くから続く神社やお寺等も所在しています。また、獅子舞や神楽、オビシヤ等の伝統的な行事も継承され、私たちの目を今でも楽しませてくれています。 このような、市内に残る文化財について、郷土の歴史等とともにお話しします。 ※八千代市内の遺跡から出土した石器や土器等を講座会場で実際に見ていただくことも可能です。 【主な対象者:小学生～一般, 講座時間:90分～120分, 使用機材・教材:プロジェクター・スクリーン等(パワーポイント使用), 備考:講座の日程・内容等について、事前の打ち合わせをお願いします。配布資料の印刷等をお願いする場合があります。】	

	<b>八千代市の文化財Ⅱ</b> ～歩いてみるふるさと八千代の文化財～	教育委員会 文化・スポーツ課 文化財班
53	<p>私たちの街にはたくさんの文化財が残されています。地面の下には遺跡が眠り、行く道の傍らには石造物が佇み、古くから続く神社やお寺等も所在しています。また、獅子舞や神楽、オビシヤ等の伝統的な行事も継承され、私たちの目を今でも楽しませてくれています。</p> <p>このような、市内に残る文化財について、実際に現地を巡りながらお話します。</p> <p>【主な対象者:小学生～一般, 講座時間:90分～120分, 備考:講座の日程・内容等について, 事前の打ち合わせをお願いします。配布資料の印刷等をお願いします場合があります。】</p>	
	<b>やちよの歴史・民俗・自然を学ぶ会</b> ～テーマを指定できる「ふるさと講座」～	教育委員会 文化・スポーツ課 郷土博物館 ※直接申し込み
54	<p>ふるさと八千代市の歴史や伝統行事等の聞いてみたい, 学んでみたいテーマを指定していただき, その内容で出前講座を行います。また, 体験講座として, 本物の土器や石器をさわってみる, 勾玉を作る(有料)などの講座も行います。</p> <p>【主な対象者:小学生～一般, 講座時間:60分～90分, 希望会場:郷土博物館 他, 使用機材・教材:パワーポイント等, 教材費負担:内容に応じて】</p>	

## 15. 上下水道

No	講座名・サブタイトル 講座内容	担当部署名
	<b>八千代市の上下水道事業運営</b> ～上下水道事業の経営と財政について～	上下水道局 経営企画課
55	<p>水道料金は, 水源からご家庭まで安全でおいしい水道水を安定してお届けするために使われています。また, 下水道使用料は, ご家庭などから出る汚水を下水管に流し, 処理場できれいにしてから海や川に流すために使われています。これらの料金の使い道について, 上下水道事業の経営・財政状況と併せて説明します。</p> <p>【主な対象者:一般, 講座時間:60分】</p>	
	<b>給水装置, 排水設備と水道料金, 下水道使用料</b> ～給水装置, 排水設備の説明と水道料金及び下水道使用料の計算方法～	上下水道局 給排水相談課
56	<p>ご家庭へ給水するための給水装置と排水設備の仕組みや管理, 応急処置方法, 及び水道料金と下水道使用料の計算方法について解説します。</p> <p>【主な対象者:一般, 講座時間:60分】</p>	
	<b>上下水道工事</b> ～上下水道工事の内容について～	上下水道局 上水道課・下水道課
57	<p>蛇口をひねれば, いつでも水道の水が出てくるのになぜ水道工事をするのか, その疑問にお答えします。資料として, 地震に強い継ぎ手模型等を展示します。</p> <p>また, なぜ下水道工事をするのか, その疑問にお答えします。資料として, やちよの上下水道のパンフレット等を利用して説明します。</p> <p>【主な対象者:小学生～一般, 講座時間:60分】</p>	
	<b>上水道施設と水質</b> ～水の環境～	上下水道局 上水道課 ※直接申し込み
58	<p>私たちの生活に欠かすことのできない水。この水がどのように作られ家庭に届けられているのか? 上水道施設の果たす役割について解説します。また, ご希望により施設見学等も行います。</p> <p>【主な対象者:小学生～一般(10人以上～), 講座時間:60分(施設見学含むと120分)】</p>	

## 16. 消防

No	講座名・サブタイトル 講座内容	担当部署名
59	<b>住宅防火対策</b>  八千代市における令和5年中の建物火災の約60%が、住宅(共同住宅・併用住宅を含む)からの火災です。そこで、住宅に潜在する火災危険等について、火災予防啓発用リーフレット及び防火ビデオ等を活用して日常的な防火対策の知識を深めてもらい、万一火災がおきても被害を最小限に食い止めるための対処の仕方(水消火器を使って初期消火の方法)など、実践的な指導をします。 <b>【主な対象者:一般, 講座時間:60分～90分, 希望会場:消防本部・集会所・公民館等, 実施時間帯:原則として平日9時～17時, 使用機材・教材:水消火器・リーフレット等】</b>	消防本部 予防課 <b>※直接申し込み</b>
60	<b>普通救命講習(成人)</b> ～救急車がくる前に(成人編)～  救命率の向上を図るためには、現場に居合わせた人による的確な応急手当が不可欠です。この講習は、成人を対象とした心肺蘇生法とAEDの取り扱い、異物除去、ファーストエイド(その他応急手当)を実施します。講習修了者には「普通救命講習修了証」を交付します。 講習会場につきましては、消防本部のみでの開催となります。 <b>【主な対象者:15歳以上(対象年齢以外の方や体力に不安のある方はご相談ください。), 講座時間:180分, 希望会場:消防本部3階講堂, 実施日:[個人]年23回・[団体]応相談, 実施時間帯:9時～12時, 申込方法:電話にて(団体は申請書・名簿を提出), 定員:個人20名(公募により先着), 団体5名～20名】</b>	消防本部 警防課 <b>※直接申し込み</b>
61	<b>普通救命講習(小児・乳児)</b> ～救急車がくる前に(小児・乳児編)～  救命率の向上を図るためには、現場に居合わせた人による的確な応急手当が不可欠です。この講習は、小児・乳児を対象とした心肺蘇生法とAEDの取り扱い、異物除去、ファーストエイド(その他応急手当)を実施します。講習修了者には「普通救命講習修了証」を交付します。 講習会場につきましては、消防本部のみでの開催となります。 <b>【主な対象者:15歳以上(対象年齢以外の方や体力に不安のある方はご相談ください。), 講座時間:180分, 希望会場:消防本部3階講堂, 実施月:[個人]4月・7月・10月・1月・[団体]応相談, 実施時間帯:9時～12時, 申込方法:電話にて(団体は申請書・名簿を提出), 定員:個人20名(公募により先着), 団体5名～20名】</b>	消防本部 警防課 <b>※直接申し込み</b>
62	<b>救命入門コース(成人)</b> ～救急車がくる前に(成人入門編)～  救命率の向上を図るためには、現場に居合わせた人による応急手当が不可欠です。より多くの人に習得していただくために、普通救命講習(成人)の内容を簡素化し、胸骨圧迫とAEDの取り扱い講習を実施します。コース参加者には「救命入門コース参加証」を交付します。 講習会場につきましては、消防本部のみでの開催となります。 <b>【主な対象者:10歳以上(対象年齢以外の方や体力に不安のある方はご相談ください。), 講座時間:90分, 希望会場:消防本部3階講堂, 実施月:応相談, 実施時間帯:応相談, 申込方法:電話にて(団体は申請書・名簿を提出), 定員:団体5名～20名】</b>	消防本部 警防課 <b>※直接申し込み</b>
63	<b>救命入門コース(小児・乳児)</b> ～救急車がくる前に(小児・乳児入門編)～  救命率の向上を図るためには、現場に居合わせた人による応急手当が不可欠です。より多くの人に習得していただくために、普通救命講習(小児・乳児)の内容を簡素化し、胸骨圧迫とAEDの取り扱い講習を実施します。コース参加者には「救命入門コース参加証」を交付します。 講習会場につきましては、消防本部のみでの開催となります。 <b>【主な対象者:10歳以上(対象年齢以外の方や体力に不安のある方はご相談ください。), 講座時間:90分, 希望会場:消防本部3階講堂, 実施月:応相談, 実施時間帯:応相談, 申込方法:電話にて(団体は申請書・名簿を提出), 定員:団体5～20名】</b>	消防本部 警防課 <b>※直接申し込み</b>

64	<b>実技救命講習</b> ～救急車がくる前に(実技編)～ 救命率の向上を図るためには、現場に居合わせた人による的確な応急手当が不可欠です。この講習は、救命入門コースに参加した人を対象とし、心肺蘇生法やAEDの取り扱い、窒息の対処などを実施します。救命入門コース参加日から1年以内に実技救命講習を受講した人には「普通救命講習修了証」を交付します。 講習会場につきましては、消防本部のみでの開催となります。 <b>【主な対象者:10歳以上(対象年齢以外の方や体力に不安のある方はご相談ください。), 講座時間:120分, 希望会場:消防本部3階講堂, 実施月:応相談, 実施時間帯:応相談, 申込方法:電話にて(団体は申請書・名簿を提出), 定員:団体5名～20名】</b>	消防本部 警防課 <b>※直接申し込み</b>
65	<b>上級救命講習</b> ～救急車がくる前に(上級編)～ 傷病者の救命率の向上を図るためには、現場に居合わせた人による的確な応急手当が不可欠です。この講習は、成人と小児・乳児の普通救命講習の内容に加え、外傷の処置等も行います。業務内容や活動等の環境から一定の頻度で心肺停止傷病者に対し、応急な対応を見込まれる人にも対応できる内容となっています。筆記試験・実技試験に合格した人には「上級救命講習修了証」を交付します。 講習会場につきましては、消防本部のみでの開催となります。 <b>【主な対象者:15歳以上(対象年齢以外の方や体力に不安のある方はご相談ください。), 講座時間:480分(8時間), 希望会場:消防本部3階講堂, 実施月:5月・6月・8月・11月・12月・2月, 実施時間帯:9時～17時, 申込方法:電話にて(団体は申請書・名簿を提出), 定員:個人20名(公募により先着), 団体5～20名】</b>	消防本部 警防課 <b>※直接申し込み</b>
66	<b>分割講習</b> ～普通救命講習をより受けやすく～ 普通救命講習(180分)を受講者のニーズに合わせて、前期と後期に2分割(90分)とし、1か月以内に併せて受講した人に、「普通救命講習修了証」を交付します。 講習会場につきましては、消防本部のみでの開催となります。 <b>【主な対象者:15歳以上(対象年齢以外の方や体力に不安のある方はご相談ください。), 講座時間:90分～(上記参照), 希望会場:消防本部3階講堂, 実施月:応相談, 実施時間帯:応相談, 申込方法:電話にて(団体は申請書・名簿を提出), 定員:団体5名～20名】</b>	消防本部 警防課 <b>※直接申し込み</b>
67	<b>市民訓練体験</b> ～火災に備えて～ 訓練施設を利用して、消火器の使用方法や避難方法等を体験できます。訓練用水消火器を使用した消火体験・疑似火災煙装置を使用して、煙が充満する室内からの避難体験です。これらの体験を通じて初期消火の重要性や命を守るための知識・技術を学びます。また、生徒の職場体験学習として、署員と一緒に訓練する等、一日をとおしての体験も行っています。 <b>【主な対象者:小学生～一般, 講座時間:60分～120分, 希望会場:市民訓練施設, 実施月:6月～3月, 実施日時:要相談, 使用機材・教材:水消火器等】</b>	消防本部 中央消防署, 東消防署 <b>※直接申し込み</b>
68	<b>消防施設見学</b> ～市最大の防災拠点見学～ 市民の安全と安心を支える防災拠点である消防本部・中央消防署庁舎の見学と説明。その他に訓練施設や消防車両等をわかりやすく説明します。また、希望により防火・防災等のビデオ上映、講演等も行っています。 <b>【主な対象者:小学生～一般, 講座時間:60分～120分, 希望会場:消防本部・中央消防署庁舎, 実施月:6月～3月, 実施日時:要相談, 使用機材・教材:プロジェクター・スクリーン・DVD】</b>	消防本部 中央消防署, 東消防署 <b>※直接申し込み</b>

## 17. 特別

No	講座名・サブタイトル	担当部署名
	講座内容	
特別	特別講座	相当部署
	一覧表にない場合は、ご希望に合わせて担当が相当であると思われる部署と調整し、可能であれば実施いたします。	

◎次の講座については、下記連絡先へ直接申し込みください。

- No.13～25 → 健康福祉部 健康づくり課(保健センター内) TEL:483-4646 (直通)  
 No.26, 27 → 子ども部 母子保健課(保健センター内) TEL:486-7250 (直通)  
 No.29～31 → 健康福祉部 福祉総合相談課 TEL:421-6738 (直通)  
 No.48, 49 → 教育委員会 生涯学習振興課 中央図書館 TEL:487-3130 (直通)  
 No.50 → 教育委員会 学校給食センター 西八千代調理場 TEL:406-5621 (直通)  
 No.51 → 教育委員会 文化・スポーツ課 TEL:481-0305 (直通)  
 No.54 → 教育委員会 文化・スポーツ課 郷土博物館 TEL:484-9011 (直通)  
 No.58 → 上下水道局 上水道課 TEL:483-6587 (直通)  
 No.59 → 消防本部 予防課 TEL:459-7803 (直通)  
 No.60～66 → 消防本部 警防課 TEL:459-7804 (直通)  
 No.67, 68 → 消防本部 中央消防署 TEL:458-0119 (直通), 東消防署 TEL:488-0119
- 特別 → 教育委員会 生涯学習振興課 TEL:481-0309 (直通)