

令和7年度 雲南市出前講座「ふるさとづくり講座」メニュー一覧

NO.	講座のテーマ	講座内容	予定時間(分)	部局名	担当課室
1	第3次雲南市総合計画 ～「えすこな雲南市」の実現に向けて～	令和7年度からスタートした「第3次総合計画 うんなんビジョン2025-2034」について説明します。雲南市がめざす将来像「えすこな雲南市」の実現に向けて、一緒に楽しく創造(想像)しましょう。	60	政策企画部	政策推進課 TEL 40-1011 FAX 40-1029
2	チャレンジが生まれるまちづくり	地方創生に向けて取り組む「子どもチャレンジ」、「若者チャレンジ」、「大人チャレンジ」、「企業チャレンジ」によるまちづくりについて説明します。	60	政策企画部	政策推進課 TEL 40-1011 FAX 40-1029
3	国際交流員の文化講座	雲南市の国際交流員を講師に、アメリカの文化や歴史、社会などを紹介したり、外国人から見た日本・雲南市についてお話しします。	45～	政策企画部	地域振興課 TEL 40-1013 FAX 40-1029
4	「やさしい日本語」講座～外国人に日本語で伝えよう～	外国人とのコミュニケーション方法として注目されている「やさしい日本語」の講座です。演習を交えた楽しい講座です。	60	政策企画部	地域振興課 TEL 40-1013 FAX 40-1029
5	多文化共生推進プランについて	令和2年3月に策定した雲南市多文化共生推進プランの内容と、外国人住民も含めた誰もがくらしやすいまちづくりについてわかりやすく説明します。	60	政策企画部	地域振興課 TEL 40-1013 FAX 40-1029
6	地域自主組織について	地域自主組織の仕組みや各地域での取り組みについてお話しします。	45～	政策企画部	地域振興課 TEL 40-1013 FAX 40-1029
7	「住まいのエンディングノート」講座～住まいの未来を考えてみよう～	ご自身や相続したご家族などが空き家の問題で困らないよう、「住まいのエンディングノート」を使い、元気なうちから住まいの将来について考えられるようにする講座です。	60	政策企画部	うんなん暮らし推進課 TEL 40-1014 FAX 40-1029
8	雲南市の定住施策について	雲南市の定住施策(移住定住支援、空き家バンク)の取り組みについて説明します。	60	政策企画部	うんなん暮らし推進課 TEL 40-1014 FAX 40-1029
9	だんだんタクシーに乗ってみよう!	自宅から目的地まで乗り合い運行する「だんだんタクシー」のご利用方法や運行内容について説明します。	40	政策企画部	交通政策室 TEL 40-1014 FAX 40-1029
10	雲南市の情報発信について	雲南市が行っている情報発信について説明します。	60	政策企画部	広報広聴課 TEL 40-1015 FAX 40-1029
11	風水害・地震に備える防災対策について	ハザードマップや非常持ち出し品、備蓄品の備えなど日頃からの備えと避難行動、防災気象情報の入手方法などについて説明します。また、近年の気象状況や防災について雲南市気象防災アドバイザーが説明します。	90	防災部	防災安全課 TEL 40-1027 FAX 40-1029
12	原子力防災対策について	「原子力災害に備えた雲南市広域避難計画」の概要について説明します。	60	防災部	原子力防災対策室 TEL 40-1027 FAX 40-1029
13	雲南市の財政状況について	雲南市の令和7年度予算ならびに令和11年度までの財政計画についてわかりやすく説明します。	60	総務部	財政課 TEL 40-1023 FAX 40-1029
14	男女共同参画の視点に立った避難所運営～トイレ編～	避難所での災害用トイレの設置・管理で起こりがちな問題などを題材に、性別や年齢、障がいの有無にかかわらず、あらゆる人にとって安全で過ごしやすい避難所運営とはどのようなものか、男女共同参画(人権)の視点をもって参加者みんなで考える防災研修です。	60～90	防災部 総務部	防災安全課 男女共同参画センター TEL 42-5678 FAX 42-1839 (男女共同参画センター)
15	気づいて築く!『人権』『男女共同参画』	「人権とは?」、「男女共同参画とは?」、分かりやすく、身近なところからお話しします。	30～90	総務部	人権推進室 TEL 42-1767 FAX 42-1839
16	マイナンバーカード申請サポートについて	マイナンバーカードを作りたいけど作り方が分からない方へ、顔写真を撮るなど申請のサポートを行います。	60～90	市民環境部	市民生活課 TEL 40-1031 FAX 40-1039
17	消費生活センターについて	商品やサービスなど消費生活全般の問題や苦情、問い合わせなどを受け問題解決を支援する消費生活センターの業務について事例を交えて分かりやすく説明します。	60	市民環境部	消費生活センター TEL 40-1123 FAX 40-1039
18	ごみの分別とリサイクルの推進	ごみの分別方法、リサイクル推進事業を説明した後、参加者が実際のごみを使って実践し理解を深めていただきます。	60	市民環境部	環境政策課 TEL 40-1033 FAX 40-1039
19	脱炭素社会ってなに?	令和4年6月に雲南市脱炭素宣言を行い、2050年脱炭素社会の実現に向けて、雲南市の取り組みを分かりやすく説明します。	60	市民環境部	環境政策課 TEL 40-1033 FAX 40-1039
20	市税について	市税の種類や仕組みについて分かりやすく説明します。	60	市民環境部	税務課 TEL 40-1034 FAX 40-1125
21	申告相談について	確定申告時期の農業所得などの計算の仕方についてわかりやすく説明します。	60	市民環境部	税務課 TEL 40-1034 FAX 40-1125
22	避難行動要支援者の避難支援制度について	災害時の避難に支援を必要とする方を地域でサポートする仕組み「避難行動要支援者の避難支援制度」について説明します。	60	健康福祉部	健康福祉総務課 TEL 40-1041 FAX 40-1049
23	介護保険制度について	介護保険制度の内容や申請方法などについて説明します。	60	健康福祉部	長寿障がい福祉課 TEL 40-1042 FAX 40-1049
24	障がいについて学ぼう!	障がいとはなにか、各種障がいについて分かりやすく説明します。障がいのあるなしに関わらず、だれもが安心して暮らせる地域づくりについて一緒に考えます。	60	健康福祉部	長寿障がい福祉課 TEL 40-1042 FAX 40-1049
25	健診を受けよう!	健康状態を確認するため定期的に健診を受けることが重要です。市が実施する特定健診やがん検診、後期高齢者健診等の内容やメリット、受け方などについて保健師がお話しします。	40～60	健康福祉部	健康推進課 TEL 40-1045 FAX 40-1049
26	減塩チャレンジ! ～うんなん愛の減塩プロジェクト～	うんなん愛の減塩プロジェクトでは2027年に8g/日の減塩目標の達成をめざします。減塩クイズや実際にフードモデルを見て、楽しみながら減塩について学びましょう。	40～60	健康福祉部	健康推進課 TEL 40-1045 FAX 40-1049
27	あなたのこころは元気ですか?	こころからの健康は密接な関係にあります。ストレスとうまく付き合う方法を一緒に考えてみましょう。	40～60	健康福祉部	健康推進課 TEL 40-1045 FAX 40-1049
28	歯とお口の健康づくりについて ～よく噛み、おいしく食べるために～	お口の働きは、食べることはもちろん、会話や表情など豊かな生活を送るうえで重要な役割をしています。こどもから、大人までの歯と口腔の健康づくりについてお話しします。	40～60	健康福祉部	健康推進課 TEL 40-1045 FAX 40-1049
29	高齢者のフレイル(虚弱)を防ごう! ～栄養編～	高齢者にとって虚弱がもたらす心身機能低下の危険性とその予防の重要性と、栄養状態を改善するコツについて管理栄養士がお話しします。	40～60	健康福祉部	健康推進課 TEL 40-1045 FAX 40-1049
30	高齢者のフレイル(虚弱)を防ごう! ～口腔編～	フレイルの前段階に現れるオーラルフレイル(お口の虚弱)! 一生懸命よく食べるために予防の重要性と、口と歯の健康を維持するコツについて歯科衛生士がお話しします。	40～60	健康福祉部	健康推進課 TEL 40-1045 FAX 40-1049
31	高齢者のフレイル(虚弱)を防ごう! ～生活編～	高齢者にとって虚弱がもたらす心身機能低下の危険性とその予防の重要性と、食べる機能や、日ごろから気をつけたい生活でのポイントについて保健師がお話しします。	40～60	健康福祉部	健康推進課 TEL 40-1045 FAX 40-1049

令和7年度 雲南市出前講座「ふるさとづくり講座」メニュー一覧

NO.	講座のテーマ	講座内容	予定時間(分)	部局名	担当課室	TEL	FAX
32	おとなの食育～栄養編～	いつまでも健康に過ごすことができるよう、バランスのとれた健康的な食事のコツについて管理栄養士がお話します。	40～60	健康福祉部	健康推進課	TEL 40-1045	FAX 40-1049
33	“食は生命”雲南市の食育	雲南市食育推進計画について、大切にしたいことや、進めていきたい取り組みについてお話します。	40～60	健康福祉部	健康推進課	TEL 40-1045	FAX 40-1049
34	「うんなん幸福体操」をはじめませんか？	市民の皆さんが仲間とともに自ら取り組む、寝たきり予防の切り札！『うんなん幸福体操』について、保健師がご紹介します。	40～60	健康福祉部	健康推進課	TEL 40-1045	FAX 40-1049
35	「未来へつなぐノート」について	自分の意志を大切な人へ伝える雲南市版エンディングノート「未来へつなぐノート」についてお話します。人生を振り返り、自分の望む医療やケアについて考え、将来の備えのためどんな準備が必要かを考えてみませんか。	40～60	健康福祉部	保健医療政策課	TEL 40-1040	FAX 40-1049
36	認知症予防について	「認知症になっても安心して暮らせる雲南市」をめざして、認知症について一緒に学び、考えましょう。	40～60	健康福祉部	保健医療政策課	TEL 40-1040	FAX 40-1049
37	高齢者のフレイル(虚弱)を防ごう！～運動編～	高齢者にとって、虚弱がもたらす心機能低下の危険性やその予防の重要性と筋力維持のための運動について、お話と実技を交えて運動指導士または研究員が分かりやすくお話します。	40～60	健康福祉部	身体教育医学研究所 うんなん	TEL 49-9050	FAX 49-7050
38	転倒予防のすすめ～転ばないからだづりのために～	転ばないための日常生活の注意点やからだづくりに関するお話と実技(体操や健脚度測定)を転倒予防指導士の資格を持つ運動指導士などが行います。	60～90	健康福祉部	身体教育医学研究所 うんなん	TEL 49-9050	FAX 49-7050
39	みんなで考える地域共生スポーツ	ユニバーサルスポーツ(ポッチャなど)を通じて、誰もがスポーツに取り組める環境づくりや「心のバリアフリー」の大切さを学びます。	90～120	健康福祉部 教育委員会	身体教育医学研究所 うんなん スポーツ文化振興室	TEL 49-9050 FAX 49-7050 TEL 40-1073 FAX 40-1079	
40	親子で一緒にふれあい遊び	スキンシップやコミュニケーションが大切な乳幼児期に、親子でできるふれあい遊びをご紹介します。	40	健康福祉部	身体教育医学研究所 うんなん	TEL 49-9050	FAX 49-7050
41	子育て応援ストレッチング	育児動作(抱っこ・おんぶ等)によるからだへの負担や痛みを和らげるからだの使い方とストレッチングをご紹介します。	40	健康福祉部	身体教育医学研究所 うんなん	TEL 49-9050	FAX 49-7050
42	こどもの食育について	幼いころから、「食べ物を選ぶ力」、「望ましい食習慣を身に付ける」、「食の大切さを学ぶ」ことは、健全な心とからだをつくりまします。「食」をテーマにした講座で、こどもや保護者に食の大切さをお話します。	60	こども政策局	こども家庭支援課	TEL 40-1047	FAX 40-1079
43	こどもの権利について	こどもが健やかに成長するために欠かせない権利についてお話します。	60	こども政策局	こども家庭支援課	TEL 40-1067	FAX 40-1079
44	多面的機能支払交付金を集落の農地維持、環境維持に活用しませんか！	地域内の農業者が共同で農地維持、環境維持を図る活動の経費を支援する、多面的機能支払交付金事業について分かりやすく説明します。	60	農林振興部	農業総務課	TEL 40-1051	FAX 40-1059
45	集落営農の組織化・法人化を進めませんか！	農業の担い手が不足している地域で集落ぐるみでの営農を進めるため、営農組織の設立や運営方法、法人化に向けた取り組みなどについて分かりやすく説明します。	60	農林振興部	農業畜産課	TEL 40-1055	FAX 40-1059
46	農業生産工程管理(GAP)導入で良い農作業管理をしませんか！	食品の安全を揺るがす事件や事故が発生している中で、農産物の安全性を確保するため、作業の基準(マニュアル)を作成し実践する取り組みなどについて分かりやすく説明します。	60	農林振興部	農業畜産課	TEL 40-1055	FAX 40-1059
47	なるほど有害鳥獣対策	農作物などへの被害を防ぐための有害鳥獣対策について分かりやすく説明します。	60	農林振興部	林業振興課	TEL 40-1056	FAX 40-1059
48	農地に関する手続き”こんなときどうするの？”	農地をさまざまな用途に変更して使用する場合はいろいろな手続きをし、許可を受ける必要があります。農地に関する手続き方法やさまざまな制度など分かりやすく説明します。	60	農業委員会	農業委員会事務局	TEL 40-1092	FAX 40-1059
49	教えて！土地改良事業	ほ場整備、ため池整備、市単独土地改良事業など各種土地改良事業について紹介します。	60	建設部	農地整備課	TEL 40-1068	FAX 40-1069
50	住宅の耐震化と大地震に対する備えについて学ぼう！	突然やってくる大地震から自分や家族を守るための方法・知識について学びます。大型の住宅模型を使った実習や住宅紙模型(紙ふるる君)の制作など、大人から子どもまで楽しく学べる講座です。	60	建設部	建築住宅課	TEL 40-1065	FAX 40-1069
51	水循環の大切さ「水道のしくみ」	おいしい水を作る浄水場の仕組みや暮らしを支える「水の循環」等、命の源である水の大切さを説明します。	60	上下水道局	工務課	TEL 40-0163	FAX 42-5129
52	水循環の大切さ「下水道のしくみ」	身近な生活環境の改善や、川、海の水質保全など環境に対する重要な役割を担う下水道について、処理場で水がきれいになる仕組みなど下水道の大切さを説明します。	60	上下水道局	下水道課	TEL 42-3471	FAX 42-5129
53	同和問題、差別事象から学ぶ！	人権・同和問題を事象や歴史、身近な事例を交えて分かりやすくお話します。	60～90	教育委員会	人権教育室	TEL 42-1767	FAX 42-1839
54	LGBT等と人権	LGBTなどの性の多様性について、社会の状況や雲南市の小中学校の取り組みについて分かりやすくお話します。	60～90	教育委員会	人権教育室	TEL 42-1767	FAX 42-1839
55	雲南の歴史文化に触れよう	市内には国内最多の銅鐸出土で知られる加茂岩倉遺跡や、たたら製鉄が行われた高殿が唯一現存する菅谷たたらをはじめ、数多くの文化財があります。雲南市の歴史文化について、分かりやすくお話します。	60	教育委員会	文化財課	TEL 40-1075	FAX 40-1079

〔講師派遣を希望される皆さんへ〕

1. 受講希望の方は、開催を希望する日の14日前までに各講座の担当課室へ直接申し込んでいただき、日程調整などを行ってください。
2. 詳しくは、別紙開催要項をご覧ください。
3. 予定時間は、質疑の時間も含めたものです。