

令和8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 |
|-----|-----------------------------------|--|---------|--------------|---------------------|--|------------------------|
| 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 | 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 |
| 6 | 住まいの終活について | 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、元気なうちから住まいの将来について考えるきっかけづくりの講座です。(空き家すごろくも実施できます) | 60 | 政策企画部 | うんなん暮らし推進課 | TEL 40-1014 | FAX 40-1029 |
| 7 | 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 |
| 8 | 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 |
| 9 | 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 |
| 10 | 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 |
| 11 | 雲南市の財政状況について | 雲南市の令和8年度予算ならびに令和12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 |
| 12 | 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) | |
| 13 | 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 |
| 14 | 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 |
| 15 | 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 (市民生活課) | TEL 40-1123 | FAX 40-1039 |
| 16 | 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 |
| 17 | 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 |
| 18 | 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 |
| 19 | 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 |
| 20 | 避難行動要支援者の避難支援制度について | 災害時に避難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 |
| 21 | 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 |
| 22 | 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 |
| 23 | 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 |
| 24 | 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 |
| 25 | あなたのこころは元気ですか? | こころからだ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 |
| 26 | 高齢者のフレイル(虚弱)を防ごう! ～栄養・口腔編～ | 高齢者の虚弱(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)を予防し、生涯おいしく食べるための予防の重要性と、栄養状態を改善するコツ等について管理栄養士がお話をします。 | 40～60 | 健康福祉部 | 健康推進課 | TEL 40-1045 | FAX 40-1049 |
| 27 | 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、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をします。 | 40～60 | 健康福祉部 | 健康推進課 | TEL 40-1045 | FAX 40-1049 |
| 28 | おとなの食育～栄養・口腔編～ | いつまでも元気に過ごすことが出来るよう、歯とお口の健康づくりや、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をします。 | 40～60 | 健康福祉部 | 健康推進課 | TEL 40-1045 | FAX 40-1049 |
| 29 | “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します。 | 40～60 | 健康福祉部 | 健康推進課 | TEL 40-1045 | FAX 40-1049 |
| 30 | 「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、保健師をご紹介します。 | 40～60 | 健康福祉部 | 健康推進課 | TEL 40-1045 | FAX 40-1049 |
| 31 | 災害発生時の栄養・食事管理について | 避難所での栄養管理、食物アレルギー対応、衛生管理や、災害時に備えた家庭での備蓄食等について管理栄養士がお話をします。 | 40～60 | 防災部 健康福祉部 | 防災安全課 健康推進課 | TEL 40-1045 | FAX 40-1049 (健康推進課) |

令和8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 |
|-----|----------------------------------|---|---------|----------------|--|
| 32 | 「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 |
| 33 | 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 |
| 34 | 高齢者のフレイル(虚弱)を防ごう！～運動編～ | 高齢者にとって、虚弱がもたらす心身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 |
| 35 | 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りについてのお話と実技(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 |
| 36 | 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 |
| 37 | 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 |
| 38 | 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 |
| 39 | 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します。 | 60 | こども政策局 | こども家庭支援課 TEL 40-1047 FAX 40-1079 |
| 40 | 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します。 | 60 | こども政策局 | こども家庭支援課 TEL 40-1067 FAX 40-1079 |
| 41 | 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 |
| 42 | 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 |
| 43 | 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 |
| 44 | 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 |
| 45 | 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 |
| 46 | 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 |
| 47 | 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 |
| 48 | 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 | 施設課 TEL 40-0163 FAX 42-5129 |
| 49 | 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、処理場が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 | 施設課 TEL 42-0163 FAX 42-5129 |
| 50 | 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します。 | 60～90 | 教育委員会 | 人権教育室 TEL 42-1767 FAX 42-1839 |
| 51 | 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します。 | 60～90 | 教育委員会 | 人権教育室 TEL 42-1767 FAX 42-1839 |
| 52 | 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。