

## メニュー 一覧

令和5年度

	講座名	内容	担当課
市政	広報あんじょうの読み方・作り方	広報あんじょうの紙面を解説します。また、読みやすい会報・チラシ、カメラの撮り方をアドバイスします。	秘書課 71-2202
	ケンサチはSDGs	第8次安城市総合計画で目指すケンサチ（健幸）なまちづくりに向けた安城市の取組みと、国際社会共通の持続可能な開発目標であるSDGsについて説明します。	健幸=SDGs課 71-2204
	自治基本条例について	自治基本条例についてスライド等を使って説明します。	
	安城市の家計簿	安城市の予算や決算の状況をわかりやすく解説します。	財政課 71-2275
	安城市議会のはなし	市議会の役割やしくみについて説明します。 ※定例会期間（6月、9月、12月、3月）を除いて開催します。	議会事務局 71-2252
環境	ごみの話【30】	ごみ減量とリサイクル、ごみと資源の分け方、出し方について説明します。 容器包装プラスチックや火災につながる可能性のある危険ごみの出し方についても分かりやすく説明します。	ごみ資源循環課 76-3053 ※【 】内は目安の実施時間(分)です。 ※日程によりお受けできないテーマもあります。
	ダンボールコンポスト出前講習会	生ごみが、花壇や家庭菜園に好適なたい肥になります。生ごみがたい肥化されるしくみや使い方のコツを紹介します。重くてめんどうなごみ出しもグッと楽に！ ※5世帯以上	
	公共交通を利用してお出かけしよう！	公共交通の利用方法やお出かけプラン作成など、お出かけするきっかけづくりをサポート！ 本市の公共交通計画に関する話題など、まじめな話もできますよ。 公共交通でお出かけしましょう！	都市計画課 71-2243
地域社会	男女共同参画（多様な生き方）について【30】	LGBTなどの性の多様性についてや、ワークライフバランスについてなどをお話します。	
	はじめよう市民活動【30】	安城市民活動センターの見学を行い、市民活動について学びます。	
	市民協働のまちづくり【30】	市民協働の必要性や市民参加の手法について説明します。	市民協働課 71-2218
	多文化共生について【30】	安城市で暮らしている外国人の現状、安城市が行っている多文化共生の取組についてお話します。	
	外国人市民に伝わりやすい「やさしい日本語」講座【入門編】	「やさしい日本語」を学び、多文化共生のまちづくりを目指しませんか。地域で共に暮らす外国人にも伝わりやすい日本語で話す、少しの工夫とやさしさがあれば大丈夫です。	

	講座名	内容	担当課
防災・交通安全・防犯	自分でできる防災対策【45】	「安城市地震ハザードマップの見方、家具転倒防止対策、非常持ち出し品等、防災・減災に関する話をします。	危機管理課 71-2220 ※【】内は目安の実施時間(分)です。 ※日程によりお受けできないテーマもあります。
	大雨や台風への心構え～避難に関する知識を身につけよう～【45】	気象と水害に関する情報の入手方法、避難に役立つ情報等を説明します。	※1日あたり1団体のみの対応となります。(複数講座の申し込みは可能ですが、講座内容、実施時間等を調整させていただく場合があります)
	災害時の対応を学ぼう【60】	火災時の避難方法や消火方法、被災時における疾病者の搬送方法など疑似体験を通じて対応等の指導を行います。 ※講座に必要な資機材については、お手数ですが、申込者様に運搬をしていただきます。	
	水環境にやさしく、防災・減災に役立つ雨水対策について	市民・事業者と協働して行う「雨水貯留浸透施設の設置」や「自然が有する多様な機能を活かした新たな雨水対策」などについて説明します。	土木課 71-2239
	住宅の耐震化対策及びブロック塀の安全点検等について	昭和56年以前に建てられた木造住宅の耐震化対策について、補助制度も含めて説明します。 また、ブロック塀の安全点検等について、除却補助制度も含めて説明します。	建築課 71-2241
	交通安全教室	DVDなどを見ていただき、年齢に応じた交通安全教室を行います。	市民安全課 71-2219
防犯教室	身近で起こる犯罪の被害にあわないためのお話を年齢に応じて行います。		
健康	おいしく楽しくバランスよく健康食生活！【45】	(一般成人対象)忙しい生活の中でも、かんたん、お手軽に栄養バランスのよい食事をとるポイントをお伝えします。毎日の食事を見直しましょう♪	健康推進課 (保健センター) 76-1133 ※【】内は目安の実施時間(分)です。 ※日程によりお受けできないテーマもあります。
	+10(プラステン)～動けば変わる!あなたのカラダ～【45】	(一般成人対象)運動習慣をもっていますか。日常生活の中で今よりプラス10分身体活動を増やし、メタボリックシンドロームを予防・解消しましょう。	
	知って備える「がん」のはなし【45】	(一般成人対象)日本人の死亡者の約3人に1人が「がん」で死亡しています!どう予防する?検診は受けていますか?「がん」という病気をきちんと知っておきましょう。	
	禁煙のすすめ【45】	(一般成人対象)禁煙のきっかけづくりをお手伝いします。タバコを吸わない人も、受動喫煙について、きちんと知っておきましょう。	
	健康な歯でおもてなし【45】	(一般成人対象)歯の健診、受けていますか?歯とカラダの健康には、とても深い関係があります。歯から健康になりましょう。	
	データで知ろう!あなたのカラダ【45】	(一般成人対象)基準値でない数値があるのに「自覚症状がないから大丈夫」とそのままにいませんか。そのままにしていると悪化して大きな病気をまねくこともあります。健診結果を見直しましょう。	

	講座名	内容	担当課
健康	大事な人の こころの疲れに気づいたら【45】	(一般成人対象)周りの人の様子が「いつもと違う」と気づいたときに声をかけ話を聴くゲートキーパー。ポイントを知ってあなたも今日から始めませんか。	健康推進課 (保健センター) 76-1133 ※【】内は目安の実 施時間(分)です。 ※日程によりお受け できないテーマもあ ります。
	高齢期からの新食習慣【45】	<高齢者対象>高齢になると食が細くなり少食になるのは当たり前と思っていないですか。魚や野菜中心の生活習慣病予防の食事から、栄養不足による衰えを予防する食習慣の変化についてお話しします。	
	お口の“ささいな衰え” ～オーラルフレイル～【45】	<高齢者対象>お口の健康力が低下すると、全身の虚弱(フレイル)につながる場合があります。65歳以上の方に実施した高齢者等実態調査では約3割の方が半年前に比べて固いものが食べにくくなったと答えています。お口の健康力を確認しましょう。	
	筋力アップでフレイル予防【45】	<高齢者対象>高齢期の健康をおびやかす「フレイル」とその予防法を筋力低下を中心に話します。足腰をきたえる筋トレや日常生活の中での転倒防止のポイントなどもご紹介します。	
	今日からできる認知症予防【45】	<高齢者対象>認知症と物忘れの違いや予防についてご紹介します。さらに、脳を鍛える簡単な日常生活での取り組みや、運動と頭の体操を組み合わせた脳トレなどを体験していただきます。	
	しなやかな血管を守ろう【45】	<高齢者対象>毎年健康診断を受けていますか。生活習慣病にもつながる血圧や血糖の話と健康に過ごすための生活のポイントについてお話しします。	
	自分のこころのサインを知ろう【45】	<高齢者対象>自分なりのストレス解消法はありますか。こころの健康を保つためにできることをお話しします。	
福祉	避難行動要支援者支援制度と「安心キット」について	制度の啓発と登録の推進の呼びかけを行います。	社会福祉課 71-2262
	①障害福祉サービスについて	障害をお持ちの人を支援するための福祉サービスについてご説明します。	障害福祉課 ①71-2259 ②71-2225
	②手話を学ぼう	簡単な手話や指文字を使っての自己紹介などを楽しく学びます。	
	①笑顔で安心介護保険	介護保険制度の内容について、講座形式で説明する講座です。	高齢福祉課 ①71-2290 ②～⑤71-2264 ※【】内は目安の実 施時間(分)です。
	②認知症サポーター養成講座【90】	認知症を正しく理解し、支援する人(サポーター)を養成する講座です。	
	③これからの高齢社会を考える ～認知症編～	認知症になっても住み慣れた場所で、安心して暮らすために、この地域で利用できる情報をまとめた「認知症ガイドブック」(認知症ケアパス)を使ってご説明します。	

	講座名	内容	担当課
福祉	④これからの高齢社会を考える ～在宅医療編～	病気があっても介護が必要になっても住み慣れた自宅で生活したい。そんな願いを実現するために安城市の医療と介護のしくみを「在宅医療ガイドブック」を使ってご説明します。	高齢福祉課 ①71-2290 ②～⑤71-2264 ※【 】内は目安の実施時間(分)です。
	⑤ゼロから始める人生会議 ～「大切にしたいこと」を「わたしノート」で伝える～	「人生会議」とは、自分らしく人生を生きるための取り組みです。安城市が作成した「わたしノート」を元に、自分を知って、自分の思いを大切な人と共有しましょう。	
	地域福祉活動の進め方	町内福祉委員会活動の進め方の説明や活動事例紹介などを行います。	社会福祉協議会 地域福祉課 77-7889
子育て	子育て出前講座【60】	保育園・認定こども園長が職場や子育てグループ、託児グループ等に出向いて、育児相談や講話等を行います。また、小中学校に出向いて、職業講話等も行います。	保育課 71-2265
	乳幼児の事故予防【30】	乳幼児期に起こりやすい誤飲、窒息、転倒、転落などの事故とその予防、対処方法などをお話します。	健康推進課 (保健センター) 76-1133 ※【 】内は目安の実施時間(分)です。 ※日程によりお受けできないテーマもあります。
	早寝早起きを科学する【30】	就園前の子の保護者を対象に、乳幼児期の生活リズムの大切さについてお話します。	
	親子で楽しむ ふれあい遊びのススメ！【30】	就園前の子の保護者を対象に、親子のふれあい遊びの大切さについてお話します。	
	あるタバコの探検【30】 (小学生及びその保護者向け)	喫煙、受動喫煙の害についてパワーポイントまたは紙芝居で分かりやすく説明します。	
	「離乳食」から「幼児食」へのすすめ方【30】 (0～2歳児の保護者向け)	卒乳の時期を中心に離乳食から幼児食への流れと、この時期の食生活の問題点について相談の多い事例と改善策をお話します。	
	幼児期の朝食と生活リズムの関係について【30】 (1～3歳児の保護者向け)	朝食と生活リズムの関係を、フードモデルなどを使い分かりやすくお話します。	
	フッ化物でむし歯予防【30】	歯をむし歯から守るフッ化物について効果や安全性についてお話します。	
	歯のお手入れのポイント【30】	歯みがきが好きになるための「スキンシップ」の方法や歯のお手入れのポイントについてお話します。	
	おやつとむし歯の関係【30】	お子さんの歯をむし歯にしないためのおやつの食べ方などについてお話します。	

	講座名	内容	担当課
子育て	体とお口の成長に合ったわかりやすい離乳食のすすめ方【30】	赤ちゃんのお口は「飲む」ことから「食べる」を学んでいきます。お口の機能を育てて離乳食をスムーズに進めていくためのお話をします。	健康推進課 (保健センター) 76-1133 ※【 】内は目安の実施時間(分)です。 ※日程によりお受けできないテーマもあります。
	上手にスプーンやフォークを使えるようになるためのお話【30】	スプーンやフォークを上手に使って自分で食べる力を育てるために、使い始める適切な時期など、赤ちゃんの頃からできることをお話します。	
	出前おはなし会	絵本の読み聞かせやわらべうたを行います。	アンフォーレ課 76-6111
生活	①福祉医療費助成について	子ども・障害者などの福祉医療費助成について説明します。	国保年金課 ①～②71-2232 ③71-2231 ④71-2230
	②後期高齢者医療について	後期高齢者医療制度について説明します。	
	③国民年金について	国民年金制度について説明します。	
	④国民健康保険について	国民健康保険制度について説明します。	
	消費者トラブルを未然に防ごう！	契約の基本をはじめ、悪質商法、架空請求、ネットトラブル、迷惑メール等の事例と対処法についてお話します。 ※月・火・木・金（祝日を除く）に開催します。	商工課 71-2235
	市民税・県民税について	市民税・県民税のしくみや申告についてわかりやすく説明します。（開催月：7月～12月）	市民税課 71-2214
	安城市の水道について	「水道水ができるまで」や水道施設・水道水質・水道工事・水道料金等について説明します。	水道工務課 71-2250 水道業務課 71-2249
安城市の下水道について	「下水道の役割」や汚水が処理場で浄化される仕組みなどについて説明します。	下水道課 71-2247	
教育・文化	安城市における教育相談	相談対象、相談方法、相談内容等を紹介し、広く活用していただけるよう案内します。	学校教育課 (教育センター) 75-1010
	安城市の生涯学習のとりくみ	生涯学習推進計画の解説や公民館講座をはじめとする講座、事業の紹介をします。	生涯学習課 76-1515

	講座名	内容	担当課
教育・文化	南吉の夢が叶ったまち 安城	どうして本市で南吉のまちづくりを進めているのか？ 新美南吉の生涯や作品、本市との関わり等について説明をします。 また、小中学校に出向いて、出前授業も行います。	アンフォーレ課 76-6111
	図書館の便利なサービスについて【30】	図書館の便利なサービスについてご紹介します。	
	安城の埋蔵文化財	安城市内の遺跡や発掘調査成果を紹介します。	文化振興課 (歴史博物館) 77-6655
	桜井古墳群と安城の古墳時代	東海地方を代表する古墳時代前期の古墳群について、 邪馬台国の成立など日本史を絡めてお話しします。	
	本證寺を知ろう！	三河一向一揆の拠点となった本證寺について、「聖徳太子絵伝」をはじめとした美術・工芸品や堀・土塁を含めた発掘調査の成果から本證寺を紹介します。	
文化・スポーツ	人面文土器と安城の弥生土器	重要文化財「人面文壺型形土器」と「鹿乗川流域遺跡群」を中心に繫栄した安城の弥生時代から古墳時代の様子を紹介します。	文化振興課 (歴史博物館) 77-6655
	三河真宗と安城	鎌倉時代、三河に浄土真宗が伝わり、広まっていった歴史を本證寺との関わりを含めて解説します。	
	安城松平	徳川家康の源流、安城松平家とその分家について戦国時代の安城について解説します。	
	日本デンマークと安城の発展	都築弥厚の用水計画から明治用水の完成、山崎延吉、産業組合など安城の発展と関わりのあるテーマについて紹介をします。	
	やって楽しい！見ても楽しい！ニュースポーツを紹介します！	誰もが気軽にできるカローリング、クロリティなどのニュースポーツの実技体験をスポーツ推進委員と協働で行います。	スポーツ課 (東祥アリーナ安城 市体育館) 75-3535
	パラスポーツ！楽しいぞ！ボッチャ！	パラリンピックの種目に採用されているボッチャの実技体験をスポーツ推進委員と協働で行います。	