

【防災・減災】

番号	講座名・講座内容	所要時間	小学生対応可	担当課・問合せ先電話番号
1	洪水・土砂災害から命を守るマイ・タイムライン	90分 ～ 120分		総務課 危機管理室 53-2111
	マイ・タイムラインとは、風水害の発生に備えて、自身や家族の取るべき行動について「いつ」、「誰が」、「何をするのか」を時系列に整理した個人の防災行動計画のことです。事前にマイ・タイムラインを作成しておくことで、いざというときに慌てず、安全に避難行動を取ることができます。本講座では、災害時の地域の想定や避難情報などについて学びながらマイ・タイムラインを作成していただきます。			
2	逃げ地図づくり	90分 ～ 120分		
	災害時の地域の想定を確認した上で、災害発生時における避難場所や避難経路、避難時間などを考えながら地図上に書き込んでいただきます。これにより、町内・集落の具体的な避難方法について検討することができます。			
3	想像力を高めて「もしも」に備える～クロスロード～	90分 ～ 120分		
	災害発生時に「どう考え、どう行動したらよいのか」について、カードゲーム型式で考えることにより災害対応力が身に付きます。			
4	避難所運営ゲーム	90分 ～ 120分		
	生活空間の配置や避難所で起こる様々な出来事にどう対応していくかをゲーム感覚で模擬体験することができます。			
5	防災クイズ	60分 ～ 90分	○	
	災害発生時の対応についてクイズに回答しながら学ぶことができます。			
6	D I G	90分 ～ 120分		
	参加者が地図を囲みながらゲーム感覚で災害時の対応策を考える簡単な災害図上訓練です。			
7	なまずの学校	90分 ～ 120分	○	
	ゲーム感覚で紙芝居をしながら防災知識を学ぶことができます。			
8	防災講話	90分 ～ 120分		
	自助・共助の重要性や災害対応の基礎知識などについて講話型式で行います。			
9	住宅用火災警報器の設置及び維持について	30分	○	消防本部 予防課予防係 53-7222
	災害から命を守る住宅用火災警報器の設置方法や日常の点検に併せて、電池切れや機器の交換など設置後の維持管理等についてお話しします。			
10	防災講話	60分		消防署 防災安全室 53-7224
	火災予防等、防災に関する講話をします。			
11	応急手当講習会	要相談	○	
	心肺蘇生法やAEDの使い方、初歩的な応急手当について説明します。（内容については希望に対応します）一般的な講習会です。			
12	災害発生時の高齢者等への支援について	45分		介護高齢課 高齢者支援室 53-2111
	過去に発生した災害ドキュメントビデオなどを用いて、災害の脅威について学びながら、災害が発生した時の高齢者等への支援体制について説明します。			

【環境】

番号	講座名・講座内容	所要時間	小学生対応可	担当課・問合せ電話番号
13	めざせごみの分別マスター	40分	○	環境課 生活環境室 53-2111
	分別冊子「ごみの分け方・出し方」をもとに、ごみの分別のポイントをお話しします。			
14	省エネ・節電生活のヒント	60分	○	村上市地球環境を守る会 (窓口)環境課 環境政策室 53-2111
	DVDを使用して、一般家庭編と子ども編に分けてお話しします。			
15	地球温暖化と私たちの暮らし 温暖化ってな～に	60分 ～ 120分	○	
	地球温暖化とは何か、クイズやゲーム等で学びます。			
16	農業農村整備について	60分	○	村上地域振興局 農林振興部 (窓口)生涯学習課 53-2446
	農業農村整備を知ってもらうため、要望に応じて、「田んぼの役割や機能」や「田んぼの水はどこからくるのか」といった田んぼに関する内容説明や、「田んぼの生き物調査」を実施します。 ※1カ月前までにお申込みください。			
17	荒川頭首工見学会	60分	○	
	新潟県、荒川沿岸土地改良区で管理している荒川頭首工の施設を見学できます。 ※1カ月前までにお申込みください。			
18	水道施設見学	60分	○	
	各地区の水道施設を見学し、水道水の浄水方法やどのように水道水が各家庭まで届くのかなど説明します。			
19	下水道の接続について	45分		上下水道課 工事管理室 66-6191
	下水道に接続する排水設備工事や使用料、使用方法について説明します。			
20	下水道のしくみ	40分 ～ 60分	○	
	下水道施設の必要性やしくみについて映像や実験で説明します。			
21	下水処理施設場見学	60分	○	
	下水処理場の見学を通して、下水道施設の必要性や汚水がどのようにして浄化され循環しているか説明します。			
22	荒川の環境整備	30分 ～ 45分	○	国土交通省北陸地方整備局 羽越河川国道事務所 (窓口)生涯学習課 53-2446
	荒川で整備した「桜つつみ堤」、「たくぼ」、「レキ河原再生」などの環境整備内容と整備後の変化について説明します。			
23	大石ダム見学会	50分 ～ 60分	○	
	大石ダムの役割について、ダムの外観・内部・設備の見学と併せて説明します。			

【産業・観光】

番号	講座名・講座内容	所要時間	小学生対応可	担当課・問合せ先電話番号
24	農作物が鳥獣被害に遭わないためには	30分	○	農林水産課 農業振興室 53-2111
	市内の被害の実態、なぜ被害に遭うのか、被害を防ぐにはどのようにすればよいのかなどをお話します。			
25	だれでもできる地産地消とは	30分	○	農林水産課 食材魅力推進係 53-2111
	地域での地産地消の取り組み、地産地消に取り組むとどのようなようになる、一人ひとりができる地産地消の取り組みなどをお話します。			
26	新たな森林経営管理制度のしくみ	30分		農林水産課 林業水産振興室 53-2111
	森林は所有者の皆さんの財産であるだけでなく、さまざまな働きを通じて地域の人々の暮らしを支える公共財でもあります。新たな制度では、森林所有者の皆さんは森林の適切な経営や管理を行わなければならないことなどについてお話します。			
27	むらかみのおいしいお魚再発見	30分 ～ 60分	○	農林水産課 林業水産振興室 53-2111
	村上市には鮭だけでなく、いろいろなおいしい魚がたくさん水揚げされています。季節ごとの魚と魚食文化について紹介します。			
28	日本海沿岸東北自動車道 朝日温海道路工事見学会	要相談	○	国土交通省北陸地方整備局 新潟国道事務所 羽越河川国道事務所 (窓口) 生涯学習課 53-2446
	土木行政や建設業の役割を知っていただくため、国発注工事の現場を見学します。 ※ヘルメット、安全ベスト、長靴着用（ヘルメット、安全ベストは貸出あり・要相談） ※10～20名でお申込みください。			
29	鷹ノ巣道路の工事見学会	30分 ～ 45分	○	国土交通省北陸地方整備局 羽越河川国道事務所 (窓口) 生涯学習課 53-2446
	国道113号の課題、鷹ノ巣道路の整備効果等について、現在施工中の橋梁工事などの見学と併せて説明します。			
30	観光講座	30分		観光課 観光交流室 53-2111
	村上市が誇る様々な観光資源と市の観光の現状についてお話します。			

【教育・文化・スポーツ】

番号	講座名・講座内容	所要時間	小学生対応可	担当課・問合せ先電話番号
31	まゆクラフト体験【有料】	要相談	○	朝日シルクフラワー 製作工房 (窓口) 朝日支所 地域振興課 自治振興室 72-6881
	朝日地区に残る養蚕文化(蚕)のお話をしながら、繭玉から花や人形を作る講座です。 なりわいの匠が講師です。			
32	座繰り体験【有料】	60分 ～ 90分	○	
	朝日地区で飼育された蚕の繭玉から糸を取ります。			
33	養蚕農家見学【有料】	要相談	○	
	蚕の飼育現場で養蚕農家の見学をします。※6月中旬のみ			
34	村上市のスポーツ	30分 ～ 60分		生涯学習課 スポーツ推進室 53-8802
	村上市のスポーツの現状について説明します。 ※健康・体力づくり、スポーツ紹介、レクリエーション、転倒予防などの実技指導は、市内総合型地域スポーツクラブ出前講座をご利用ください。			
35	各種レクリエーション講座【有料】	30分 ～ 120分	○	村上市 レクリエーション協会 (窓口) 生涯学習課 53-2446
	親子交流ゲーム大会、地域の茶の間の支援及びリーダー研修、福祉施設の支援及び研修、脳トレや体力づくりなどの実技支援をします。			
36	村上歴史講座	要相談	○	生涯学習課 文化行政推進室 53-7511
	村上市の様々な歴史文化を紹介します。			
37	村上市の文化財めぐり	要相談	○	
	文化財や文化財展示施設の見学を通じて、村上市の歴史を紹介します。			
38	発掘調査からみた村上市の歴史	要相談	○	
	市内で行われた発掘調査の出土品や調査時の写真などから、古代の村上市の歴史を紹介します。			
39	城下町村上散歩	要相談	○	
	古地図を見ながら町を歩き、城下町村上の歴史を紹介します。			
40	佐渡金銀山出前講座	60分 ～ 90分	○	新潟県教育庁文化行政課 (窓口) 生涯学習課 53-2446
	世界遺産登録を目指す佐渡金銀山の価値や魅力、世界遺産の概要や登録に向けた県の取組などについて分かりやすく解説します。			

【市民生活】

番号	講座名・講座内容	所要時間	小学生対応可	担当課・問合せ先電話番号
41	防犯講話	40分		村上警察署 (窓口) 生涯学習課 53-2446
	振り込み詐欺など特殊詐欺の現状と防犯対策についてお話しします。			
42	交通安全教室	60分 ～ 120分	○	市民課 生活人権室 53-2111
	腹話術・交通安全ビデオ上映・脳活性化トレーニング・警察署員による講話・その他を行います。			
43	悪質商法 こんな手口にご用心！	30分 ～ 90分		市民課 生活人権室 (消費生活センター) 53-2111
	悪質商法の被害にあわないために、また被害にあった場合の対処法について、契約の基礎知識やクーリング・オフなどを含めてお話しします。			
44	ぼくもわたしも消費者	30分 ～ 50分	○	市民課 市民年金室 53-2111
	消費者とは・・・？お金やもの大切さ、おこづかいの管理、契約の基礎知識、インターネットトラブルなど、カンコイ消費者になるためのお話をします。 ※小中学生対象			
45	個人番号制度「マイナンバーって何？」	30分 ～ 60分		市民課 市民年金室 53-2111
	平成28年1月から利用開始されたマイナンバーについて、制度や利用方法について解説します。			
46	本人通知制度について	30分 ～ 60分		市民課 市民年金室 53-2111
	第三者による住民票の写しや戸籍謄抄本等の不正取得を抑止する本人通知制度について、説明と登録の受付をします。			
47	確定申告書をスマホやパソコンを利用して作成してみよう	30分 ～ 60分		村上税務署 (窓口) 生涯学習課 53-2446
	スマホやパソコンを利用して自宅で申告書を作成することができるe-Tax（国税電子申告・納税システム）の操作方法について説明します。 ※パソコンの場合はインターネット環境が必要になります。			
48	財産を相続したときの税金と財産をもらったときの税金	60分		村上税務署 (窓口) 生涯学習課 53-2446
	財産を相続したときの相続税、財産をもらったときの贈与税についてどのような場合に税金がかかるのかについて解説します。			
49	暮らしの税情報	60分		村上税務署 (窓口) 生涯学習課 53-2446
	医療費を支払ったとき、マイホームを持ったとき、土地建物を売ったときなど、身近な税金について税制改正も含めて説明します。			
50	お金に関する学習会	要相談	○ (高学年)	新潟県金融広報委員会 (窓口) 生涯学習課 53-2446
	家庭におけるお金の教育、投資詐欺の未然防止・消費者保護、家計と金融、家計と生活設計などお金に関するお話をします。 ※15名以上で1カ月前までにお申込みください。			
51	金融商品の基礎知識	60分 ～ 120分		日本証券業協会 (窓口) 生涯学習課 53-2446
	株式・債券、投資信託など、金融商品の魅力とリスク分散投資などについて説明します。 ※原則、45日前までにお申込みください。			
52	将来に備えたライフプラン	60分 ～ 120分		日本証券業協会 (窓口) 生涯学習課 53-2446
	人生100年時代の生活設計や資金運用の基礎知識について説明します。 ※原則、45日前までにお申込みください。			

【市民生活】

番号	講座名・講座内容	所要時間	小学生対応可	担当課・問合せ先電話番号
53	NISA・iDeCoの概要	60分 ～ 120分		日本証券業協会 (窓口) 生涯学習課 53-2446
	口座開設方法や運用商品を選ぶポイントについて説明します。 ※原則、45日前までにお申込みください。			
54	チャレンジ！お菓子の株式会社	90分	○	
	株式会社の仕組みやお金の流れを学習する体験型プログラム ※小学5年生～中学3年生対象 保護者同伴もOK 20～40名でお申込みください。 ※原則、45日前までにお申込みください。			
55	明るい選挙出前授業	45分 ～ 60分	○	選挙管理委員会 53-2111
	『選挙のはなし』では、「なぜ選挙権年齢が引き下げられたのか」「若い世代の投票率が低いとどうなる?」「有権者がやっていたいこと、だめなこと」などをお話します。また、希望があれば、実際の選挙で使用する記載台や投票箱を使って模擬投票を行います。 ※小学生～大学生対象			
56	市議会の役割と仕組み	60分	○	議会事務局 53-2111
	市議会の役割や仕組みについて説明します。			
57	数からわかる まちのすがた「むらかみ数字学」	30分 ～ 60分	○	企画財政課 企画政策室 53-2111
	村上市の様々な統計データ（人口、経済、産業ほか）を用い、市の概要などについて紹介します。			
58	人口減少を考える	30分 ～ 60分	○	
	データから見る状況を理解しながら、その問題を考えていただくものです。			
59	村上市の歴史まちづくり	45分 ～ 60分	○	都市計画課 都市政策室 53-2111
	歴史資源を活かしたまちづくりの取り組みについて説明します。			
60	わが家の耐震診断	30分		都市計画課 建築住宅室 53-2111
	木造住宅の耐震診断について、必要性、補助金制度などについて説明します。			
61	家が傷む前にできること ～空き家バンクを有効活用しよう！～	45分		自治振興課 自治振興室 53-2111
	市内の空き家を有効活用し、地域の活性化を図るための空き家バンク制度について説明します。			
62	村上市の地域公共交通について	90分		自治振興課 公共交通係 53-2111
	地域公共交通の現状や利用方法をわかりやすく説明します。			
63	新潟県の工事現場・ダム見学会	要相談	○	村上地域振興局 地域整備部 (窓口) 生涯学習課 53-2446
	土木行政や建設業の役割を知っていただくため、県発注工事、三面ダム、奥三面ダムの現場を見学します。 ※ヘルメット、安全ベスト、長靴着用（ヘルメット、安全ベストは貸出あり・要相談）			
64	羽越河川国道事務所管内の道路事業について	50分 ～ 60分	○	国土交通省北陸地方整備局 羽越河川国道事務所 (窓口) 生涯学習課 53-2446
	当事務所が行っている道路事業（朝日温海道路などの改築事業、歩道整備等の交通安全対策、橋梁の耐震補強や道路法面補修、道路パトロール、除雪等の道路管理）について説明します。			

【介護・健康】


番号	講座名・講座内容	所要時間	小学生対応可	担当課・問合せ電話番号
65	市内総合型地域スポーツクラブ出前講座【有料】	要相談	○	市内総合型地域スポーツクラブ (窓口) 生涯学習課 スポーツ推進室 53-8802
	健康・体力づくり、スポーツ紹介、レクリエーション、転倒予防などの実技指導 ★市内総合型地域スポーツクラブ★ ・NPO法人 ウェルネスむらかみ(村上体育館内 52-6311) ・NPO法人 希楽々(神林総合体育館内 66-8119) ・NPO法人 愛ランドあさひ(朝日総合体育館内 72-1445) ・NPO法人 サンスマイルあらかわ(荒川総合体育館内 62-3248) ・NPO法人 さんぼくスポーツ協会(山北総合体育館内 77-2828) ※出前講座の料金については、各クラブにお問い合わせください。			
66	知っていますか?心のバリアフリー	45分 ～ 60分	○	福祉課 福祉政策室 53-2111
	障がいの有無にかかわらず、どんな立場の方でも安心して自由に生活するために、一人ひとりが思いやる「心のバリアフリー」について、一緒に考えてみませんか。			
67	知っとく「フレイル」～目指せ健康寿命の延伸～	要相談		
	健康で長生きするために「フレイル」とは何か、予防方法等についてお話しします。			
68	ハートライフ～こころの健康づくり	要相談		
	うつ病やこころの健康づくりについてお話しします。			
69	血管からのメッセージ ～高血圧予防～	要相談	○	保健医療課 健康支援室 53-2111
	生活習慣病予防の秘訣は血管を守ること。血管と関連が深い「高血圧」について病気の理解や予防のために食生活を中心とした内容等をお話しします。			
70	歯っぴーライフ	要相談	○	
	歯やお口の健康は全身の健康に影響を及ぼします。むし歯や歯周病予防、オーラルフレイルについてお話しします。			
71	バランス食で健幸に～野菜を食べよう～	要相談	○	
	生活習慣病予防のため野菜をたっぷりとることやバランスよく食べることの重要性と食べることのヒントをお話しします。			
72	食の安全・安心レクチャー	要相談	○	村上地域振興局 健康福祉部 (窓口)生涯学習課 53-2446
	食の安全・安心について説明します。			
73	おなか健康教室	60分 ～ 90分	○	新発田ヤクルト販売(株) (窓口)生涯学習課 53-2446
	腸を健康にして元気な毎日を送りましょう。体の仕組みや腸内環境・食事・運動についてクイズを交えながら楽しく学びます。また、内容をご相談に応じて変更できます。			
74	応援します! 健腸生活	60分 ～ 90分	○	
	「おなか健康教室」(No.73)の続編です。その他、皆さまのお悩みやご要望などを伺い、健康についてお伝えします。一緒に教室を作っていきます。			
75	医療保険制度について	要相談		保健医療課 国保室 53-2111
	国民健康保険・後期高齢者医療制度の仕組みについて説明します。			

【介護・健康】

番号	講座名・講座内容	所要時間	小学生対応可	担当課・問合せ先電話番号
76	高齢者の現状と福祉サービスについて	45分		介護高齢課 高齢者支援室 53-2111
	村上市の高齢者の現状について、統計データを用いて説明します。また、介護保険制度以外の高齢者向け福祉サービスについて説明します。			
77	認知症を知ろう	60分	○	介護高齢課 地域包括支援センター 53-2111
	高齢化が進む村上市において、認知症はますます身近な病気になっています。認知症の人や周囲の人たちが安心して暮らしていくためには、地域全体でのサポートや見守りが大切です。この講座では、認知症の症状や接し方のポイント、予防のための考え方について分かりやすく説明します。			
78	認知症を知ろう ～ステップアップ編～	60分	○	介護高齢課 地域包括支援センター 53-2111
	「認知症を知ろう」(No.77) の講座を受講した方が対象で、より具体的に認知症の方への支援や制度を学ぶための講座です。「認知症サポートガイド」をもとに説明します。			
79	村上市の地域包括ケアシステムについて	60分		
	住み慣れた地域で暮らし続けられるための仕組みが地域包括ケアシステムです。これからの地域での支え合い、介護予防の取組について、一緒に考えましょう。			
80	村上市の介護保険について	60分	○	介護高齢課 介護保険室 53-2111
	要介護認定申請から認定、サービス利用までの流れ、市内で利用できる介護サービスについて説明します。			
81	児童虐待って何？	要相談	○	こども課 子育て政策室 53-2111
	児童虐待について、定義や種類、傾向について説明。虐待を受けた、発見した場合の相談先などについてもお話しします。			

【その他】

番号	講座名・講座内容	所要時間	小学生対応可	担当課・問合せ先電話番号
82	もっと使おう「出前講座」	約20分		生涯学習課 社会教育推進室 53-2446
	出前講座の上手な活用方法と各メニューの紹介、おすすめメニューの内容などをお話します。			
83	特別メニュー	要相談		生涯学習課 社会教育推進室 53-2446 または担当課へご相談ください
	メニュー以外で学習したい内容があれば、お気軽にご相談ください。 ※内容によって、実費負担が必要な場合があります。			

<p>にいがた県政出前講座</p> <p>県では、県民のみなさんが開催する集会等に職員が直接出向き、県が取り組む事業や施策などを分かりやすく説明する「にいがた県政出前講座」を実施しています。</p> <p>職場や学校、自治会などのグループでお気軽に申込みください。</p> <p>福祉、環境、産業、教育など生活に密着した分野や、県が重点的に取り組んでいる施策に関する事など、100を超えるテーマを用意しています。</p>	<p>県ホームページをご覧ください。</p> <p>※むらかみ出前講座ではありません。</p> <p>※付属の申込書はご利用できません。</p> 
---	--