町内・集落で、地域の茶の間で、学校で、会社や事業所で、お役に立ちます！

むらかみ出前講座

『むらかみ出前講座』は、市役所や民間団体が、みなさんの町内・集落や学校・企業等へ出向いて、それぞれの取り組みなどについてご説明する事業です。

町内や集落で、地域の茶の間で、学校や企業の皆さんもこの講座を利用して、いろいろなことを学んでみませんか？

むらかみ出前講座のいいところ

①村上市の現状が学べます

地域の課題や行政の仕組みなどが分かりやすく学べます。

②自分の地域や学校・事業所で受講できます

地区公民館やマナボーテ村上などへ出向いていかなくても、近所の集会所や、勤務先などで受講できます。交通手段のない高齢者の方や学校の授業の一部などにも使いやすいです。

③原則無料です

「講師を頼みたいけどお金がない」という場合でも大丈夫！むらかみ出前講座は、無料で何度でも利用できます。【一部有料講座あり】

令和５年度　おすすめ＆人気メニュー

No.4	応急手当講習会
No.10	環境マークみっけ！
No.23	むらかみのおいしいお魚再発見
No.32	城下町村上散歩
No.47	ゲームを通じて楽しく学べる 「ライフサイクルゲームⅢ」
No.89	歳をとることに関するプログラム

むらかみ出前講座の使い方

【申込方法】

① おおむね１０人以上でお申し込みください。講座内容により例外もありますので、担当課へご相談ください。

② 学習内容は、出前講座メニューからお選びください。

③ 開講しようとする日の１５日前までに（一部例外あり）、担当課へ直接お申込みください。以下のものは、窓口となる担当課へお申込みください。

実施者	担当窓口
村上税務署 村上警察署 村上地域振興局 新潟県観光文化スポーツ部文化課 国土交通省北陸地方整備局 新潟地方法務局村上支局 新潟県金融広報委員会 新発田ヤクルト販売（株） 日本証券業協会 村上市レクリエーション協会 朝日村まゆの花の会 au ショップ村上店 明治安田生命 村上市社会福祉協議会 第一生命保険（株）	生涯学習課 社会教育推進室へ 53-2446
村上市地球環境を守る会 新潟県地球温暖化活動推進センター	環境課 環境政策室へ 53-2111

【時　　間】

平日・休日を問わず、午前９時から午後９時までの２時間以内です。

ただし、国・県及び民間団体の講座は、平日の午前９時から午後４時までの２時間以内です。また、日程調整が必要なメニューもありますので、事前にご相談ください。

【場　　所】

申込者の希望する村上市内の集会所等で行います。

会場は、申込者で用意していただき、会場使用にかかる費用は申込者の負担となります。

【受　講　料】

受講料は原則無料です。

ただし、一部講座では、資料代・材料代として実費をいただく場合があります。

【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・問合先 電話番号
1	防災講話 下記のメニューや相談に応じて防災講話を行います。時間についても調整可能です。 ・**洪水・土砂災害から命を守るマイ・タイムライン**（災害時の個別行動計画） ・**逃げ地図**（災害時の逃げ地図作成） ・**避難所運営ゲーム**（ゲーム感覚で避難所運営を模擬体験） ・**防災クイズ**（災害時の対応についてクイズ形式で学ぶ） ・**なまずの学校**（紙芝居ゲームで防災知識を学ぶ） ・**非常持ち出し袋ゲーム**（非常持ち出し品について考える） ・**防災ハンドブックの活用について**（防災ハンドブックで基本的な防災について学ぶ）	60分 ～ 120分	○	総務課 危機管理室 53-2111
2	住宅用火災警報器の設置及び維持について 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ます。 ※災害等が発生した場合には、急遽対応出来ない場合があります。	30分	○	消防本部 予防課予防係 53-7222
3	防災講話 火災予防等、防災に関する講話をします。 ※災害等が発生した場合には、急遽対応出来ない場合があります。	60分	○	消防署 防災安全室 53-7224
4	応急手当講習会 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。 ※災害等が発生した場合には、急遽対応出来ない場合があります。	要相談	○	
5	災害発生時の高齢者等への支援について 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。	60分		介護高齢課 高齢者支援室 53-2111
6	「災害ボランティアについて」 災害ボランティアについてのプログラムです。内容は相談に応じて対応いたします。 この機会に災害ボランティアについて考えてみませんか？	20分 ～ 40分	○	村上市社会福祉協議会 地域福祉課 （窓口）生涯学習課 53-2446

【環境】

番号	講座名・講座内容	所要時間	小学生対応可	担当課・問合先 電話番号
7	めざせごみの分別マスター 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。	40分	○	環境課 生活環境室 53-2111
8	省エネ・節電生活のヒント 一般家庭編と子ども編に分けてお話しします。	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
9	地球温暖化と私たちのくらし　温暖化ってな～に 地球温暖化とは何か、クイズやゲーム等で学びます。	60分 ～ 120分	○	
10	環境マークみっけ！ 身近な商品に付いている環境マークを探し、その意味や役割について知り、環境にやさしい買い物や生活スタイルを考える体験型プログラムです。 ※時間調整可能です	30分 ～ 40分	○	新潟県地球温暖化 活動推進センター (窓口)環境課 環境政策室 53-2111
11	農業農村整備について 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。	60分	○	村上地域振興局 農林振興部 （窓口）生涯学習課 53-2446

【環境】

番号	講座名・講座内容	所要時間	小学生対応可	担当課・問合先 電話番号
12	荒川頭首工見学会 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。	60分	○	村上地域振興局 農林振興部 （窓口）生涯学習課 53-2446
13	水道施設見学 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。	60分	○	上下水道課 工事管理室 66-6191
14	下水道の接続について 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。	45分		
15	下水道のしくみ 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。	40分 ～ 60分	○	
16	下水処理施設場見学 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。	60分	○	
17	荒川の環境 荒川の概要、水のきれいさ、水の環境などについて説明します。	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
18	荒川について 荒川の概要、羽越水害、これからの防災行動などについて説明します。	30分 ～ 45分	○	
19	大石ダム見学会 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。 ※エレベーター定員と案内職員数の関係で、人数制限があります。	50分 ～ 60分	○	
20	鷹ノ巣道路の工事見学会 国道113号鷹ノ巣道路の整備効果等について、現在施工中の工事の見学と併せて説明します。	30分 ～ 45分	○	

【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・問合先 電話番号
21	農作物が鳥獣被害に遭わないためには 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。	30分	○	農林水産課 農業振興室 53-2111
22	新たな森林経営管理制度のしくみ 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。	30分		農林水産課 林業水産振興室 53-2111
23	むらかみのおいしいお魚再発見 村上市の漁法や旬の魚を紹介しながら魚食文化について紹介します。	60分	○	
24	日本海沿岸東北自動車道　朝日温海道路工事見学会 国土交通省で整備を進めている、高速道路の工事状況を説明します。	60分 ※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

【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・問合先 電話番号
25	まゆ人形体験【有料】 まゆ玉からうさぎや犬、猫などの人形を作る講座です。にいがた「なりわいの匠」認定者が講師です。	60分	○	朝日村まゆの花の会 （朝日シルクフラワー制作工房） （窓口）生涯学習課 53-2446
26	まゆ花色紙絵体験【有料】 まゆ玉からアジサイやひまわり、コスモスなどを作る講座です。にいがた「なりわいの匠」認定者が講師です。	90分	○	
27	村上市のスポーツ 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。	30分 ～ 60分		生涯学習課 スポーツ推進室 53-8802
28	レクリエーション活動【有料】 茶の間活動や子ども会活動にぴったりのゲームやダンス、脳トレ、リズム遊びや工作など様々なレクリエーション活動を行います。	60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
29	村上歴史講座 村上市の様々な歴史文化を紹介します。	要相談	○	生涯学習課 文化行政推進室 53-7511
30	村上市の文化財めぐり 文化財や文化財展示施設の見学をします。	要相談	○	
31	発掘調査からみた村上市の歴史 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。	要相談	○	
32	城下町村上散歩 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。	要相談	○	
33	「佐渡島（さど）の金山」出前講座 世界遺産登録を目指す「佐渡島の金山」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。 ※小学生向けには別途「出前授業」を実施します。	60分 ～ 90分		新潟県観光文化スポーツ部 文化課世界遺産登録推進室 （窓口）生涯学習課 53-2446

【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・問合先 電話番号
34	防犯講話 還付金詐欺など特殊詐欺の現状と防犯対策についてお話します。 ※講座時間の希望がなければ所要時間45分での対応となります。	30分 ～ 60分		村上警察署 生活安全課 （窓口）生涯学習課 53-2446
35	交通安全教室 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。	60分 ～ 120分	○	市民課 生活人権室 53-2111
36	悪質商法　こんな手口にご用心！ 悪質商法の被害にあわないために、また被害にあってしま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ます。	30分 ～ 90分		
37	ぼくもわたしも消費者（小中学生対象） 消費者とは・・・？お金やものの大切さ、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、カシコイ消費者になるためのお話をします。	30分 ～ 50分	○	
38	個人番号制度「マイナンバーって何？」 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。	30分 ～ 60分		市民課　市民年金室 53-2111
39	本人通知制度について 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。	30分 ～ 60分		市民課 市民年金室 生活人権室 53-2111
40	確定申告書をスマホを利用して作成してみよう スマホを利用して自宅などから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。	60分		村上税務署 個人課税部門 （窓口）生涯学習課 53-2446
41	インボイス制度について　個人事業主（免税事業者）の方向け インボイス制度について知りたい方、登録をすべきか検討されている方向けに説明します。	60分		
42	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 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解説します。	60分		
43	暮らしの税情報 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。	60分		
44	お金に関する学習会 家庭におけるお金の教育、悪質商法や消費者トラブルの未然防止・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。	要相談	○	新潟県金融広報委員会 （窓口）生涯学習課 53-2446
45	終活応援セミナー 相続やエンディングノート"絆ノート"の書き方についてお話します。ご自身の思いを伝えると同時に、大切な方との絆を深め、今後の人生をさらに豊かにするきっかけとなります。 ※日程の調整が必要となります。	90分		第一生命保険㈱ 新潟支社 （窓口）生涯学習課 53-2446
46	あなたの健康を応援します「健康促進セミナー」 がんに関する情報や、がんの備えの大切さについてお話します。	60分		

【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・問合先 電話番号
47	ゲームを通じて楽しく学べる「ライフサイクルゲームⅢ」 すごろく形式のゲームを通じて、日常生活のリスクや消費者被害について疑似体験しながら、お金の大切さや将来に備える重要性を学んでいただけます。 （学校・企業向け、ヤング・ミドル版、シニア版あり） ※原則、1カ月前までにお申込みください。	50分 ～ 100分		第一生命保険㈱ 新潟支社 （窓口）生涯学習課 53-2446
48	将来に備えたライフプランと資産運用 人生100年時代の生活設計に必要な資金運用の基礎知識について説明します。 ※原則、10名以上でお申込みください。	90分 ～ 120分		日本証券業協会 普及推進部 （窓口）生涯学習課 53-2446
49	金融商品の基礎知識 金融商品の魅力とリスク、長期・積立・分散投資の重要性などについて説明します。 ※原則、10名以上でお申込みください。	90分 ～ 120分		
50	NISA・iDeCoの概要 NISA・iDeCoの仕組み、メリット・デメリットなどについて説明します。 ※原則、10名以上でお申込みください。	90分 ～ 120分		
51	チャレンジ！おかしの株式会社 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を行います。 ※小学5年生～中学3年生対象　保護者同伴も可　20～40名でお申込みください。	90分	○	
52	明るい選挙出前授業 『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	45分 ～ 60分	○	選挙管理委員会 53-2111
53	市議会の役割と仕組み 市議会の役割や仕組みについて説明します。	60分	○	議会事務局 53-2111
54	数からわかる まちのすがた「むらかみ数字学」 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。	30分 ～ 60分	○	総務課 情報管理室 53-2111
55	人口減少を考える データから見える状況を理解しながら、その問題や解決方法を考えます。	30分 ～ 60分	○	企画戦略課 企画政策室 53-2111
56	村上市の地域公共交通について 地域公共交通の現状や利用方法をわかりやすく説明しながら、その問題を考えます。	30分 ～ 60分		企画戦略課 地域交通政策室 53-2111
57	デジタル化で村上市がかわります！ 今後、市役所のデジタル化により便利になっていくことをわかりやすく説明します。	30分 ～ 60分		企画戦略課 デジタル化推進室 53-2111
58	村上市の歴史まちづくり 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。	45分 ～ 60分	○	都市計画課 都市政策室 53-2111
59	わが家の耐震診断 木造住宅の耐震診断について、必要性、補助金制度などを説明します。	30分		都市計画課 建築住宅室 53-2111
60	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！～ 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。	30分 ～ 45分		市民課 自治振興室 53-2111

【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・問合先 電話番号
61	新潟県の工事現場・ダム見学会 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）	要相談	○	村上地域振興局 地域整備部 （窓口）生涯学習課 53-2446
62	初めてのスマホ講座 スマートフォンの電源の入れ方やフリック入力のやり方、操作方法について取り扱います。 ※お使いのスマートフォンご持参可。 ※スマートフォンをお持ちでない方は事前に申告をお願いします。 ※受講者が4名以上の場合や、Wifi環境がない場合、別途費用が発生致します。	60分		auショップ村上 （窓口）生涯学習課 53-2446 ※au以外の携帯をお持ちの方も対応可能です。
63	スマホ使いこなし（活用編）講座 カメラの使い方・検索機能・グーグルマップの使い方、操作方法について取り扱います。 ※お使いのスマートフォンご持参可。 ※スマートフォンをお持ちでない方は事前に申告をお願いします。 ※受講者が4名以上の場合や、Wifi環境がない場合、別途費用が発生致します。	60分		
64	LINE使い方講座 LINEの基本的な操作について取り扱います。 ※お使いのスマートフォンを必ずご持参ください。 ※お使いのスマートフォンでLINEをご利用いただいている方のみ参加可。 ※受講者が4名以上の場合や、Wifi環境がない場合、別途費用が発生致します。	60分		
65	相続と遺言 終活で話題の相続と遺言について人形劇で説明します。 ※日程の調整が必要となります。	50分		新潟地方法務局村上支局 （窓口）生涯学習課 53-2446
66	子どもへの怒り方「アンガーマネジメント」講座 アンガーマネジメントとは怒りを予防し制御するための心理療法です。アンガーマネジメント診断で自分の怒りの癖を知り、お子さんに対して上手な怒り方を身につけましょう。 ※全2回の講座ですが、１回のみの開催も可能です。	各回 60分 ～ 90分		明治安田生命 越後村上営業所 （窓口）生涯学習課 53-2446
67	親子のふれあい「ベビータッチ」講座 お互いに「ふれあう」ことにより、親子の絆を深めることができます。赤ちゃんと親が見つめ合い、語りかけながら赤ちゃんの素肌にしっかりふれる、なでる、マッサージするなどの手技をレクチャーします。 ※全2回の講座ですが、１回のみの開催も可能です。 ※一度に対応可能な人数は親子１５組までです。	各回 60分		
68	仕事や家庭に役立つ「整理収納」講座 整理収納の基礎やお片付けのルールについて学び、実際のお片付け現場のビフォー・アフターを体験することを通じて、その違いやポイントをレクチャーしていきます。また、性格タイプ別の効率的なお片付け方法などもご紹介していきます。 ※全2回の講座ですが、１回のみの開催も可能です。	各回 60分 ～ 90分		
69	羽越河川国道事務所の道路の維持管理について 当事務所が管理している道路の歩道整備や橋梁の耐震補強・道路法面補修・道路パトロール・除雪等の維持管理について説明します。（国道７号・日東道）	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
70	「福祉のはなし～ふだんのくらしをしあわせに～」 福祉とは何でしょうか？職員が福祉についてわかりやすくお話します。	20分 ～ 40分	○	村上市社会福祉協議会 地域福祉課 （窓口）生涯学習課 53-2446
71	「ボランティアってなあに？」 ボランティアに関するプログラムです。 自分にできる身近なボランティアなどボランティア活動についてお話します。	20分 ～ 40分	○	

【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・問合先 電話番号
72	市内総合型地域スポーツクラブ出前講座 【有料】 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 さんぽくスポーツ協会（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。	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
73	知っていますか？心のバリアフリー 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。	30分	○	福祉課 福祉政策室 53-2111
74	知っとく"フレイル" ～目指せ健康寿命の延伸～ 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。	要相談		保健医療課 健康支援室 53-2111
75	ハートライフ ～こころの健康づくり～ うつ病やこころの健康づくりについてお話します。	要相談		
76	血管からのメッセージ ～高血圧予防～ 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ます。	要相談	○	
77	歯っぴーライフ 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ます。	要相談	○	
78	バランス食で健幸に ～野菜を食べよう～ 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ます。	要相談	○	
79	食の安全・安心レクチャー 食の安全・安心について説明します。	要相談	○	村上地域振興局 健康福祉部 （窓口）生涯学習課 53-2446
80	おなか健康教室 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、内容はご相談に応じて変更できます。	60分 ～ 90分	○	新発田ヤクルト販売(株) （窓口）生涯学習課 53-2446
81	応援します！健腸生活 「おなか健康教室」（№80）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しょう。	60分 ～ 90分	○	
82	医療保険制度について 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。	要相談	○	保健医療課 国保室 53-2111

【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・問合先 電話番号
83	高齢者の現状と福祉サービスについて 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。	45分		介護高齢課 高齢者支援室 53-2111
84	村上市の介護保険について 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。	60分		介護高齢課 介護保険室 53-2111
85	認知症を知ろう（認知症サポーター養成講座） 認知症の人や介護者が安心して暮らしていくためには、地域での見守りやサポートが大切です。この講座では、認知症について学び、接し方のポイントや、サポートの仕方について分かりやすく説明します。	60分	○	介護高齢課 地域包括支援センター 53-2111
86	認知症を知ろう～ステップアップ編～ 「認知症を知ろう」（№85）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方法を学ぶための講座です。	60分		
87	村上市の地域包括ケアシステムについて 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。	60分		
88	シニアのための「こころと身体の健康」講座 シニア世代が抱える「こころと身体の悩み」について学び、今日からできる対策をエクササイズを交えてご紹介します。 ※全2回の講座ですが、１回のみの開催も可能です。	各回 60分		明治安田生命 越後村上営業所 （窓口）生涯学習課 53-2446
89	歳をとることに関するプログラム 高齢者の生活を体験することで少しの思いやりや手伝いにより自分たちと変わらない生活ができることを学びます。互いに支え合う思いやりの心を育みます。	要相談	○	村上市社会福祉協議会 地域福祉課 （窓口）生涯学習課 53-2446
90	障がいに関するプログラム 身体障がい、視覚障がい、聴覚障がいについてそれぞれのプログラムを準備しています。 車イス体験、点字ブロック、白杖を使ったブラインドウォーク体験、手話体験、当事者の講話など。 体験、講話（交流）を組合せることで「助けてあげる特別な人たちのことを学ぶ」のではなく地域に暮らすいろいろな人と「共に生きる力を育むこと」を学びます。 ※内容により費用が必要な場合があるため、ご相談ください。	要相談	○	

【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・問合先 電話番号
91	もっと使おう「出前講座」 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。	約20分		生涯学習課 社会教育推進室 53-2446
92	特別メニュー 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。	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

にいがた県政出前講座 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。 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。 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ことなど、100を超えるテーマを用意しています。	県ホームページをご覧ください。 ※むらかみ出前講座ではありません。 ※付属の申込書はご利用できません。

「むらかみ出前講座」をお申込みの方へ

このたびは、「むらかみ出前講座」をご活用いただきましてありがとうございます。

この講座は、市民の皆さまが、生活に密着する村上市の行政などのさまざまな分野について学ぶ機会を提供するための生涯学習事業です。

講座開設にあたり、主催者の皆さまに以下の注意点につきご留意いただき、趣旨を踏まえた有意義な学習会になるようご協力をお願いします。

1　司会者または進行役は申請者が行ってください。

2　この講座は、市行政などの説明を担当職員が行うことによって、市民の生涯学習活動を支援することを目的にしており、説明に関する質疑や意見交換を含みますが、苦情を言う場ではないということをご理解ください。

3　講師につきましては、仕事等の都合により当日変更されることもあります。

4　講座の時間は、当初決定した時間内で終わるようにしてください。

5　質疑や意見等が講座内容から逸脱した場合には、代表者及び進行役の方が責任をもって本題に戻してくださるようお願いします。

6　集会等の目的が政治・宗教または営利であった場合は、講座を中止いたします。

7　質問内容によっては、その場でお答えできないことも予想されますので、あらかじめご了承ください。後日、ご返答できる内容については代表者へご連絡いたします。

以上のことを前提に、市職員等が出向いて参りますので、代表者、進行役の方を含め、当日出席の方々にもご理解とご協力をいただきますようお願いします。

【編集・発行】

村上市教育委員会　生涯学習課　社会教育推進室

〒９５８－０８５４　村上市田端町４番１号

マナボーテ村上（村上市生涯学習推進センター）

Ｔｅｌ：０２５４－５３－２４４６　Ｆａｘ：０２５４－５３－２９７７

市のホームページにも情報を掲載しています。『むらかみ出前講座』検索