



出前講座

あなたの地域・学校・職場へ市の職員を講師とする講座をお届けします！



●利用できる講座

市内に在住・在学・在勤する10人以上で構成された団体・企業等が主催するもの

※政治・宗教・営利を目的とした催しを行うおそれのあるとき等、講師を派遣できない場合があります。

●申込方法

- ・ 事前に利用希望のメニュー、開催候補日を2～3日選び、生涯学習課へ御相談ください。
- ・ メニュー以外の学習を希望する場合や、特に学習したいことがある場合は、「特別講座」として実施できる場合がありますので、御相談ください。
- ・ 日程調整後、所定の申込用紙で正式にお申込みいただきます。
※市の業務の都合で日時の変更をお願いすることがあります。

●その他

- ・ 開催日は、一部の講座を除いて、平日・休日を問いません。
時間は、午前9時から午後9時までの2時間以内です。講座の所要時間（目安）は、講座メニューを御確認ください。
- ・ 会場は市内に限ります。会場及び講師の駐車スペースの確保は主催者で行ってください。

この講座は市民の皆さんの学習活動を支援するために設けています。講師の説明内容への質疑応答は行いますが、苦情や要望をお受けする場ではありませんので、御理解ください。

よろしく願います



●講座ジャンル

| ジャンル名 | メニュー番号 |
|----------|--------|
| 市政・まちづくり | 1～15 |
| 安心・安全 | 16～17 |
| くらし | 18～27 |
| 環境・水・みどり | 28～38 |
| 福祉 | 39～50 |
| 都市計画・交通 | 51～58 |
| 産業・経済 | 59～62 |
| 教育・文化 | 63～70 |
| 健康 | 71～75 |

開催までの流れ

- ①メニューを決める
↓
- ②生涯学習課へ相談
(日程調整をします)
↓
- ③申込書を提出
↓
- ④決定通知が届く
(講師名・連絡先をお知らせ)
↓
- ⑤出前講座開催
↓
- ⑥実施報告書を提出

●講座メニュー ※講座内容の詳細は、派遣決定後に直接講師と確認し打ち合わせてください。

| 番号 | 講座名 | 担当課 | | 番号 | 講座名 | 担当課 | |
|------|---|-----------------|---------|------|-------------------------------|------------|--|
| | | 所用時間(目安) | | | | 所用時間(目安) | |
| 講座内容 | | | | 講座内容 | | | |
| 1 | P T A ・地域の広報紙の作り方 | 広報課 | | 2 | 市民協働の推進 | 地域自治課 | |
| | 広報紙作成に必要な基礎知識について説明します。 (レイアウト、取材方法、原稿作成、写真の撮り方など) | | 60分～90分 | | 30分 | | |
| 3 | 私たちの国際交流 | 地域自治課 | | 4 | 私たちの多文化共生 | 地域自治課 | |
| | 沼津市の国際化の概要・姉妹都市・友好都市について説明します。 | | 30分 | | 30分 | | |
| 5 | 男女共同参画社会について | 地域自治課 | | 6 | 沼津市のまちづくりについて | 政策企画課 | |
| | 「沼津市男女共同参画推進条例」や、男女共同参画（ジェンダー平等）についての考え方を説明します。 | | 30分～60分 | | 60分 | | |
| 7 | ユニバーサルデザインについて | 政策企画課 | | 8 | 沼津市におけるSDGsの取り組みについて | 政策企画課 | |
| | ユニバーサルデザインの考え方を事例を紹介しながら説明します。 | | 30分 | | NEW 30分～60分 | | |
| 9 | 沼津市の公共施設の最適化に向けた取組みについて | 資産活用課 | | 10 | 沼津市の財政 | 財政課 | |
| | 全国共通の課題である公共施設の老朽化対策や施設の最適化に向けた沼津市の取組について説明します。 | | 60分 | | 120分 | | |
| 11 | 市税のおはなし | 納税管理課・市民税課・資産税課 | | 12 | 固定資産税のしくみ | 資産税課 | |
| | 「身近な税金の話（市税）」「市税等の納付方法について」などを説明します。 | | 90分 | | 90分 | | |
| 13 | 公民連携の推進 | まちづくり政策課・地域自治課 | | 14 | 選挙出前講座 | 選挙管理委員会事務局 | |
| | リノベーションまちづくりや民間まちづくり活動支援事業などの公民連携の取組について説明します。 | | 30分 | | 60分 | | |
| 15 | 議会のしくみ | 議会事務局 | | 16 | 土砂災害の話 | 河川課 | |
| | 議会ってどんなところ、議員さんは何をしているの？といった疑問にお答えします。 | | 60分 | | 40分 | | |
| 17 | プロジェクト「TOKAI-0」我が家の専門家診断及び耐震補強助成制度 | 住宅政策課 | | 18 | 国民健康保険のしくみ | 国民健康保険課 | |
| | 建物の耐震診断から補強工事までの流れ、補強方法、補助金制度について説明します。 | | 30分 | | 45分 | | |
| 19 | 後期高齢者医療制度のしくみ | 国民健康保険課 | | 20 | 情報公開制度・個人情報保護制度について | 総務課 | |
| | 後期高齢者医療制度の基本的なしくみと、保険料の決め方、高額療養費の支給等について説明します。 | | 45分 | | 30分 | | |
| 21 | 沼津をもっと好きになる！ ぬまづの宝100選～子ども向け～ | 広報課 | | 22 | 沼津の魅力再発見!! ぬまづの宝100選～一般向け～ | 広報課 | |
| | 沼津の自慢を100個集めた「ぬまづの宝100選」について、クイズやかるたを交えて紹介します。 | | 45分 | | 45分 | | |

| 番号 | 講座名 | 担当課 | | 番号 | 講座名 | 担当課 | |
|------|--|-------------|---------|------|--|-------------|---------|
| | | 所用時間(目安) | | | | 所用時間(目安) | |
| 講座内容 | | | | 講座内容 | | | |
| 23 | 消費生活講座～子ども編～ | 生活安心課 | 30分～90分 | 24 | 消費生活講座～若者編～ | 生活安心課 | 30分～90分 |
| | お金の計画的な使い方など消費生活の基本について、紙芝居やゲームを通して学びましょう。 | | | | 若者に多い消費者トラブルや成年年齢の引き下げに伴う注意点などを、相談事例を踏まえてお伝えします。 | | |
| 25 | 見守りで防ごう消費者トラブル～子ども編～ | 生活安心課 | 30分～90分 | 26 | 見守りで防ごう消費者トラブル～高齢者編～ | 生活安心課 | 30分～90分 |
| | 子どもが遭いやすい事故や消費者トラブル事例の紹介、子どもの見守りのポイントをお伝えします。 | | | | 高齢者が遭いやすい消費者トラブル事例の紹介、高齢者の見守りの際の気づきのポイントをお伝えします。 | | |
| 27 | 消費者トラブルあれこれ | 生活安心課 | 30分～90分 | 28 | いざというときに迷わない 災害廃棄物の処分について | 環境政策課 | 30分 |
| | 誰にも起こりうる消費者トラブルの事例や対処法を対象者に合わせた内容でお伝えします。 | | | | 災害に伴い一般家庭で発生する災害ごみについて、一日も早い復旧を目指した排出方法や注意点を説明します。 | | |
| 29 | 地球温暖化とゼロカーボンシティ NUMAZU2050～気づく環境・築く 未来～ | 環境政策課 | 30分～60分 | 30 | 公害と生活環境について | 環境政策課 | 30分～60分 |
| | 地球温暖化や脱炭素の身近さについて学び、考え、行動しましょう（小学生から企業まで幅広く対応します）。 | | | | 大気・水質・騒音などの公害と、生活環境について説明します。（小学生高学年から中学生向け） | | |
| 31 | 生物多様性について | 環境政策課 | 30分～60分 | 32 | みんなで考える“ごみと私たち” | クリーンセンター管理課 | 90分 |
| | 生物多様性ってなんだろう？未来に残していきたい沼津の自然環境についてお話しします。 | | | | ごみの分別区分やごみの減量方法について説明いたします。 | | |
| 33 | 「プラスチック製容器包装」について | クリーンセンター管理課 | 90分 | 34 | 作ってみようダンボールコンポスト (生ごみの減量・堆肥化) | クリーンセンター管理課 | 90分 |
| | 「プラスチック製容器包装」のリサイクルの仕組み、リサイクルの方法、分別時のポイントを説明いたします。 | | | | 使用方法の説明後、実際に作製をいたします。作製後お持ち帰りいただき、減量、堆肥化をおねがいます。 | | |
| 35 | 浄化槽について | クリーンセンター管理課 | 30分～60分 | 36 | 沼津の水道 | 水道総務課 | 30分 |
| | 浄化槽の仕組み、維持管理方法、各種届出、設置補助金制度について説明します。 | | | | 暮らしに欠かせない市の水道事業の成り立ち、おいしい水の条件、水道料金などを説明します。 | | |
| 37 | 沼津の下水道 | 水道総務課 | 30分 | 38 | 沼津の公園の話 | 緑地公園課 | 40分 |
| | まちの生活環境保全や海・川の水質保全を図るため市の下水道事業の役割、整備状況などを説明します。 | | | | 沼津市内の公園や緑地についてお話しします。 | | |
| 39 | 【保護者向け】 保育所での生活のポイント | こども未来創造課 | 20分 | 40 | 【保護者向け】 保育士目線の子どもの関わり | こども未来創造課 | 20分 |
| | 公立保育所での四季を通じての生活の様子や生活環境を整えるポイントを説明します。 | | | | 保育士から見た家庭での事故防止のための注意点や発達にあった遊びの紹介 | | |
| 41 | こどもの“心の声”をきこう ～児童虐待の理解と支援～ | こども未来創造課 | 40分～60分 | 42 | 子どもの貧困対策と支援窓口について | こども未来創造課 | 30分 |
| | 児童虐待の現状と背景を学び、何ができるか共に考えます。里親やヤングケアラーについても説明します。 | | | | 沼津市子どもの貧困対策推進計画の概要と、ひとり親相談窓口等の支援窓口について支援者向けに説明します。 | | |
| 43 | こどもの権利について | こども未来創造課 | 10～20分 | 44 | 介護保険制度のしくみ | 介護保険課 | 30分～60分 |
| | こども基本法・沼津市こども計画について説明します。 | | | | 介護保険制度のしくみや保険料、サービスの種類や内容など、申請から利用までを説明します。 | | |

| 番号 | 講座名 | 担当課 | | 番号 | 講座名 | 担当課 | |
|------|---|----------|----------|------|---|----------|--|
| | | 所用時間(目安) | | | | 所用時間(目安) | |
| 講座内容 | | | | 講座内容 | | | |
| 45 | 障がいのある人への福祉サービス あれこれ | 障がい福祉課 | | 46 | だれもが自分らしくお互いを思いやり とともに生きるまち・ぬまづ | 障がい福祉課 | |
| | 障がいのある人が利用できる制度や福祉サービス等について 説明します。 ※障がい福祉サービス事業者は対象外 | | 60分 | | | 60分 | |
| 47 | 「赤十字」ってなに？ | 福祉企画課 | | 48 | 福祉のこころ（啓発講座） 一人ひとりが思いやりの心に気付き、助け合い・支え合いの 地域社会を育むきっかけづくりにします。 | 福祉企画課 | |
| | 赤十字の歴史・基本原則、日本赤十字・赤十字奉仕団のしく みや事業について、わかりやすく説明します。 | | 60分 | | | 30分 | |
| 49 | 避難行動要支援者の避難支援計画に ついて | 福祉企画課 | | 50 | 生活困窮者自立支援制度について地域でのかかわり方や活用 法をわかりやすくお話します。 | 社会福祉課 | |
| | 避難行動要支援者の避難支援計画の概要と必要性について説 明します。 | | 40分 | | | 30分 | |
| 51 | バスに乗ろう！ | まちづくり政策課 | | 52 | 沼津市の公共交通について 自主運行バスや環境定期券制度等、市の公共交通についての 取組、今後の展望など | まちづくり政策課 | |
| | バスの乗り方、時刻表の見方、バスを利用するメリットなど について説明します。 | | 30分～120分 | | | 30分 | |
| 53 | 沼津市の都市計画 | まちづくり政策課 | | 54 | 中心市街地のまちづくり 中心市街地のまちづくりと将来イメージについて「沼津市中 心市街地まちづくり戦略」をもとに説明します。 | まちづくり政策課 | |
| | 沼津市で定めてある都市計画の内容について概要を説明しま す。 | | 30分 | | | 30分 | |
| 55 | 沼津市の景観づくり | 開発指導課 | | 56 | 空き家について 空き家対策について、法律や統計に基づいた空き家の実態や 正しい管理方法などについて皆さんと考える講座です。 | 住宅政策課 | |
| | 沼津市の景観がより良いものとなるように、景観計画の概要 などについてお話します。 | | 30分 | | | 30分 | |
| 57 | 沼津駅周辺総合整備事業について | 推進課 | | 58 | 中心市街地のにぎわいづくりにつ いて 本市の中心市街地のにぎわいづくりについてお話します。 | 商工振興課 | |
| | 鉄道の高架化や駅周辺の道路整備など、6つの事業で構成さ れる沼津駅周辺総合整備事業について説明します。 | | 20分 | | | 30分 | |
| 59 | 計量行政について | 商工振興課 | | 60 | 沼津市の観光振興ビジョン 沼津市の観光資源の特徴などを踏まえた観光戦略の方向性 や、具体的な取組についてお話します。 | 観光戦略課 | |
| | 食品の販売や水道・ガスの使用など、産業の基礎を担い、生 活を支える「計量」についての説明をします。 | | 30分 | | | 60分 | |
| 61 | 地産地消運動について | 農林農地課 | | 62 | 地域ごとに特色あるって面白い！沼 津市の4漁協 我入道、静浦、内浦、戸田と、沼津市にある4つの漁業協同 組合。特色や、4漁協連携について説明します。 | 水産海浜課 | |
| | 地産地消について、食の安全・安心や食育、農業振興なども 含めた地産地消運動への取組についてお話します。 | | 30分 | | | 30分～60分 | |
| 63 | 小・中学校の適正規模・適正配置の 取組について | 教育企画課 | | 64 | 沼津のいろいろ文化財 沼津の遺跡や史跡について学び、郷土の歴史や文化への理解 を深めましょう。 | 文化財センター | |
| | 児童生徒にとってよりよい教育環境の整備や、教育の質の更 なる充実を図るための取組について説明します。 | | 40分 | | | 60分 | |
| 65 | 芹沢光治良出前上映会 | 芹沢光治良記念館 | | 66 | 図書館の楽しみかた 図書館の施設案内や利用の方法、ぬまづ電子図書館の利用方 法を映像を交えながら説明します。 | 図書館 | |
| | 沼津市に生まれ育った作家・芹沢光治良の生い立ちと業績 を、本市制作の48分映像作品で紹介します。 | | 60分 | | | 60分 | |

| 番号 | 講座名 | 担当課 | 番号 | 講座名 | 担当課 |
|------|--|-----------|--|-------------------------|----------|
| | | 所用時間(目安) | | | 所用時間(目安) |
| 講座内容 | | | 講座内容 | | |
| 67 | フェンシングのまちづくり | ウイズスポーツ課 | 68 | 生涯学習のススメ | 生涯学習課 |
| | フェンシングのまちづくりについて、「なぜフェンシングなのか」、「具体的な取り組み」について説明します。 | | | 30分 | 30分 |
| 69 | 青少年健全育成のための取り組みについて | 青少年教育センター | 70 | 中学校部活動の地域展開について | 教育企画課 |
| | 青少年教育センターで取り組んでいる補導や教育相談をはじめとした青少年の健全育成について説明します。 | | | 45分 | 40分 |
| 71 | いま聞きたい！食事の話 | 健康づくり課 | 72 | 働き世代のヘルスアップ | 健康づくり課 |
| | 各年代にあわせて、健康な体づくりのための食事の話をします。(例) 幼児期の食事、減塩のコツ等 | | | 60分 | 30分～60分 |
| 73 | お口の健康 学びマウス！～オーラルフレイル予防講座～ | 健康づくり課 | 74 | 悩む人への寄り添い方講座 NEW | 健康づくり課 |
| | いつまでも笑顔でイキイキと過ごすため、お口の体操や早口言葉を通して楽しく学びます。※概ね64歳以下のグループ | | | 30分～60分 | 60分 |
| 75 | 高齢者のための健康講座 | 長寿福祉課 | 身近な人が悩んだ時の声かけや寄り添い方を学びます。また自身のストレスケアについてもお話しします。 | | |
| | 認知症予防、転倒予防、フレイル予防など介護予防や、高齢者の健康を維持・増進するためのお話をします。 | | | | |



その他の講座

こちらの講座は、記載されている各担当へ直接お問い合わせください。

| 番号 | 講座名 (所用時間) | 担当 | 番号 | 講座名 (所用時間) | 担当 |
|--|--------------------------|-------------------|--|--|--------------|
| | | 問合・申込先 | | | 問合・申込先 |
| 講座内容 | | | 講座内容 | | |
| 他 1 | 江原素六と沼津兵学校 (60～120分) | 明治史料館 | 他 2 | ～64歳までの健康づくり出張講座～ えらんで学んで健康づくり けんこうビュッフェ (30分～120分) | 健康づくり課 |
| | | 055-923-3335 | | | 055-951-3480 |
| 郷土の偉人江原素六や静岡徳川藩の藩校沼津兵学校を中心に、郷土史を紹介します。 | | | 健康度測定や運動実践のメニューをご用意しています。 | | |
| 他 3 | 介護の仕事を知ろう！ (30～90分程度) | 基幹型地域包括 支援センター | 他 4 | 手話を知ろう (30分～60分) | 障がい福祉課 |
| | | 055-934-4865 | | | 055-934-4830 |
| 児童・生徒を対象に、高齢者を支える介護の仕事についてお話しします。(職場体験も相談に応じます。) | | | 手話言語条例の解説や聴覚障がいについて知ってほしいこと、手話等のコミュニケーション方法を紹介します。 | | |

| 番号 | 講座名 (所用時間) | 担当 問合せ・申込先 | 番号 | 講座名 (所用時間) | 担当 問合せ・申込先 |
|--|--|-------------------------------------|--|---|---|
| | 講座内容 | | | 講座内容 | |
| 他 5 | 地震・津波対策 (50分) | 危機管理課 (防災地震係) 055-934-4803 | 他 6 | 風水害対策 (30分程度) | 危機管理課 (危機管理係) 055-934-4803 |
| 突然の地震・津波から家族や地域を守るために、日ごろからできる「自助」「共助」について学びます。 | | | 激甚化する大雨、台風、土砂災害から身を守るための対策を学び、マイ・タイムラインの作成を支援します。 | | |
| 他 7 | 家庭における火災予防 (60分) | 各消防署 | 他 8 | 119番適正利用について (30分) | 駿東伊豆消防本部 (通信指令課) 055-927-0119 |
| ⇒駿東伊豆消防本部HP (https://www.suntoizufd119.jp) ⇒講習会・申請書⇒講習会一覧「消防ワークショップ」から | | | ⇒駿東伊豆消防本部HP (https://www.suntoizufd119.jp) ⇒講習会・申請書⇒講習会一覧「消防ワークショップ」から | | |
| 他 9 | 救急車の利用方法について (60分) | 駿東伊豆消防本部 (救急課) 055-920-9111 | 他 10 | 予防救急 (30分～60分) | 各消防署 |
| ⇒駿東伊豆消防本部HP (https://www.suntoizufd119.jp) ⇒講習会・申請書⇒講習会一覧「消防ワークショップ」から | | | ⇒駿東伊豆消防本部HP (https://www.suntoizufd119.jp) ⇒講習会・申請書⇒講習会一覧「消防ワークショップ」から | | |
| 他 11 | 交通安全について (60分～120分) | 静岡県交通安全 協会沼津地区支部 055-952-0110 | 他 12 | たのしい子育て応援隊出前講座 (45分～60分程度) | 生涯学習課 055-934-4870 |
| 親子・老人クラブなどを対象に、歩行や自転車等の交通安全教室と実技教室を行います。 | | | たのしい子育て応援隊とワークショップ形式で、子育ての悩み等について気軽に話し合う講座です。詳細は1ページへ！ | | |
| 他 13 | 本を読むってステキなこと (内容に応じて相談) | 図書館 055-952-1234 | 他 14 | スマートフェンシング体験 (30～90分程度) ※体験人数や体験内容によって 変動します | ウィズスポーツ課 (フェンシングのまち 沼津推進協議会事務局) 055-934-4843 |
| こどもの読書の魅力や読み聞かせの方法の説明、読み聞かせ等を読書アドバイザーが行います。 | | | スマートフェンシング体験会の企画や運営を行います。 ※有料メニューです。予算は別途ご相談ください。 | | |
| 他 15 | 【3～5歳児保護者向け】 もうすぐ1年生！小学校入学前に知っておきたいこと (60分) | 学校教育課 055-934-4808 | | | |
| 小学校ってどうやって決まるの？入学までに何があるの？など、入学までのスケジュールなどをお話します。 ※10月～11月は対応不可 | | | | | |