



◆市役所・公共機関メニューに掲載されている講座は、原則10人以上のグループから申込みできます。受講者が確保した会場に講師が出向いて実施します。



分類	講座名		担当課	
	No.	講座内容紹介	備考	所要時間(分)

◇◇◇ 市 政 ◇◇◇

市 政	市役所のしごと		総務課 人事管理担当	
	1	市役所にはどのような部・課・担当があり、そこではどのような業務が行われているか市役所全体の組織と業務について説明		90
	市民と進める行政改革		総務課 人事管理担当	
	2	行政改革の取り組みやこれまでの成果、今後の取り組みについて説明、「新しい公共」創りに向けた全国初の試み「提案型公共サービス民営化制度」の概要を説明	要プロジェクター、スクリーン	90
	統計ってなに？		文書管理課 統計担当	
	3	統計調査の役割と重要性、各基幹統計調査について統計から見た市について	4～12月は不可	90
	あびこの情報公開・個人情報保護		文書管理課 法務情報公開担当	
	4	我孫子市の情報公開制度及び個人情報保護制度の概要について、我孫子市情報公開条例及び我孫子市個人情報保護条例に基づいて解説します。また、情報公開請求及び個人情報開示請求の実施状況についても説明します。	12～6月は不可	60
	広聴制度の概要		秘書広報課 広聴担当	
	5	市民の皆さんからのご意見、ご提言をどのような形で市政に反映しているかなど、市の広聴制度の説明		60
	公共工事の検査のしくみ		総務課 工事検査担当	
	6	工事検査・工事成績評定について	年度末（3月）は不可	40
あびこの現状と将来像		企画課 企画調整担当		
7	我孫子市の概要を紹介したうえで、人口問題や財政状況などについての現状と課題を学ぶ。次に市民アンケートによる市民のニーズを紹介し、それを踏まえて市の総合計画、基本計画、実施計画の概要と重点施策の現状と課題を学ぶ。	プロジェクター、スクリーン（なくても対応可能） 11～1月は不可	90	
我孫子市の予算の概要		財政課 財政担当		
8	当該年度の一般会計当初予算の概要を基に我孫子市の財政状況を説明します。	4月、6月～7月、10月下旬～1月及び市議会開催中期間は不可 20～40人程度	90	
市県民税の申告		課税課 市民税担当		
9	市県民税の申告、税額の計算方法 パート・年金と税金	1～6月は不可	120	
固定資産税のしくみ		課税課 土地調査・家屋調査担当		
10	土地・家屋に係る固定資産税（評価、税額計算方法等）のしくみ	12～3月は不可	120	
農業委員会とは		農業委員会事務局 庶務担当		
11	農業委員会の役割と組織、業務のあらまし	農業委員会総会・調査会等で対応不可の日あり	60	
我孫子の監査		監査委員事務局 庶務係		
12	我孫子市における監査の概要説明（監査の仕事、監査委員、監査委員事務局、監査計画、定期監査、決算審査）	監査期間（年間に細かく分散されている）は不可 ※必ず日程を事前にご相談ください	60	

市 政	議会のしくみ		議会事務局 議事調査担当
	13	我孫子市議会の概要説明及び議場見学	定例会会期中（概ね3・6・9・12月）は不可 議場見学を希望する場合は50人以内（傍聴席）

◇◇◇ 健康・保険・福祉 ◇◇◇

健康・ 保 険・ 福 祉	国民年金のあらまし		国保年金課 年金担当	
	14	国民年金制度の概要について（第1号被保険者に関すること）	3～9月は不可	45
	知っておきたい国民健康保険		国保年金課 給付・保険税担当	
	15	・国民健康保険の概要（国保に加入するとき・やめるとき・保険証・給付等について） ・保険税の考え方（保険税の決め方・収め方・滞納すると）	3～9月は不可 ※具体的な個人の保険給付や保険税に関する質問は、後日、個別相談となります。	80
	後期高齢者医療制度について		国保年金課 高齢者医療担当	
	16	・窓口での各種申請手続の説明 ・保険料の算定や納付方法などの説明	3～9月は不可	60
	なぜ人は「生活困窮」に陥ってしまうのか		社会福祉課 生活相談担当	
	17	「生活困窮者」とはそもそもなにを指すのか、なぜ人は生活困窮に陥ってしまうのか、その実態や背景について、「生活保護制度」や「生活困窮者自立支援制度」の解説も含めて、低所得者に対する相談支援の実際についてお話しします。	パソコン、プロジェクター、スクリーンなど、パワーポイントを使用できる環境が望ましい。 土・日・祝・年末年始は応相談	90
	精神障害者を支える制度や福祉サービス		障害福祉支援課 障害者相談担当	
	18	精神障害者が安心して地域で生活するため、どのような制度や福祉サービスを利用できるか、地域の資源を説明することで理解を深めていただく講座です。	3～4月は不可	45
	障がい者施設の役割を学ぼう		障害福祉支援課 障害者福祉センター	
	19	障がい者施設の役割及び障がいについて学び、障がい者への理解を深める	場所は障害者福祉センター及びあらかき園（施設閉館日の土・日・祝・年末年始は不可） 10名位まで ※日程は事前に相談してください	90
	障害があっても働ける！～就労支援の実際～		障害福祉支援課 障害者就労支援センター	
	20	障害があっても企業等いきいきと働く方は多数いらっしゃいますが、安心して長く働き続けるためにはいくつかのポイントがあります。本講座では、就労支援センターで行っている支援内容をご紹介しますながら、障害者雇用・就労支援の実際についてお話しします。	パワーポイントの資料を使用するため、パソコン、プロジェクターがある方がよい。	60
	健康いきいき体操		健康づくり支援課 成人保健担当	
	21	あびこ市民の歌健康体操、肩こり・腰痛予防の体操、健康の話、あるいはロコモティブシンドロームの話、ロコモ度テスト（立ち上がりテストの実施）	・健康の話は、参加者の要望に応じていきます。 ・あびこ市民の歌健康体操は、ご要望に応じ通常バージョンとロコトレバージョンに対応します。 ・健康づくりのために動画を活用していただける場合は、講座終了後にDVDを配布します。 ・ロコモ度テストについては、条件により実施できない場合もあります。	90
	メタボを防ごう！肥満解消！時短簡単クッキング		健康づくり支援課 成人保健担当	
	22	一食500kcalの献立実習・試食を通して、適切な摂取量を体感する。頭ではわかっていても実践しにくい、野菜350g量（1日摂取目標量）や、エネルギーを控えた調理の方法を学ぶ。（講義のみは不可）	原則木曜日は不可 10～16人程度 調理室 材料費（500～800円程度／1人）	180
	知って得する 食品表示		健康づくり支援課 成人保健担当	
23	食品選択の一助となる食品表示について、見方、活用の仕方について説明します。食品表示や栄養成分表示について知り、それを自分の生活の中で活用していくためのポイントをお話しします。	プロジェクターやスクリーンの使用を基本としますが、要望により紙媒体のみの使用にも対応します。	60～90	

知って得する 元気な歯		健康づくり支援課 母子保健担当
24	成人高齢者向け歯科健康教育・歯みがき実習等	実習内容により人数制限あり 染め出しなどをする場合は水道が必要になる場合あり
		90~120
我孫子市の子育て・子育て政策について		子ども支援課 子ども総合計画担当
25	我孫子市子ども総合計画の体系に添って、我孫子市の子育て・子育て政策について説明します。 ※市で行っている子ども政策全般のご紹介であり、具体的な利用条件や助成期間等については事業を実施している担当課をご案内することになります。	資料は代表者に1部配布しますので、必要に応じて人数分をコピーしてお持ちください。
		60
見てみたい保育園		保育課 保育・公立保育園担当
26	公立保育園、保育内容の見学（体験）を実施する	
		60
応援します。子育て～保育園～		保育課 保育・子育て担当
27	保育園およびファミリーサポート、休日保育、病児・病後児保育の制度について説明	
		90
応援します。子育て！～子育て支援施設～		保育課 子育て担当
28	主に在宅で子育てする家庭を対象とした子育て支援事業（出前保育）について説明	
		60
子育て応援します！～こども発達センターってどんなところ？～		子ども相談課 こども発達センター
29	こども発達センターは何をやる場所か？どんな職員がどんなことをしているのか？子どもの発達支援に関してや発達センターの現状と事業内容について紹介。	月～金の10時～15時（土・日・祝 不可） こども発達センターの施設見学は10人まで（休館日でも対応可能な場合あり） プロジェクター、スクリーンがある方がよい。
		120
はじめての介護保険		高齢者支援課 介護保険担当
30	介護保険とはどういう制度なのか、しくみや介護サービスの利用方法についてなど、基礎的なことをわかりやすくご説明します。	3～7月は不可
		90
高齢者の方への各種福祉サービス		高齢者支援課 高齢者施策推進担当
31	我孫子市の現状（高齢化率など）や緊急通報システム、配食サービス、移送サービスなど各種福祉サービスについての説明。	3～5月及び9月は不可
		30～60
65歳からのいきいき健康講座		高齢者支援課 高齢者健康推進担当
32	健康な高齢期を過ごすための介護予防のポイントについてご説明します。	依頼は遅くとも1ヶ月前まで 認知症予防運動（ストレッチ、筋トレ、バランス）はイスを使用。また、実施の際、両腕を広げられるスペースが取れる会場が好ましい。
		60
65歳からの食生活～正しい知識で老化を防ぐ～		高齢者支援課 高齢者健康推進担当
33	高齢期の食生活の目標を「生活習慣病」から「低栄養予防・老化予防」へと変えていくことの意義について説明します。調理実習（調理が苦手の方にもできる簡単メニュー）あり、調理なしでDVD視聴あり、調理もDVDもなしの3パターンあります。 ※調理実習ありの場合（150分） 調理なしでDVD視聴ありの場合（90分） 調理もDVDもなしの場合（60分）	依頼は遅くとも1ヶ月前まで 調理実習ありの場合は、調理室（調理台1台あたり2～4名程度）レシピや食材のことなど事前打合せが必要。3パターンあるメニューの中から選択し、食材購入は申込団体をお願いしています。 DVD利用の場合は、視聴できる施設。
		60～150
認知症サポーターになろう		高齢者支援課 高齢者健康推進担当
34	認知症の症状や対応方法を正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守る応援者である「認知症サポーター」の養成を行う講座。	講師は市登録「認知症キャラバンメイト」 DVDを再生、視聴できる環境があること。
		90
成年後見制度について（高齢者向け）		高齢者支援課 高齢者相談担当
35	認知症等により判断能力が不十分になった方の金銭管理や契約などの行為を本人に代わって行う成年後見制度を理解する。成年後見制度で受けられる支援や利用方法、制度利用の費用、成年後見制度の種類などの説明。	DVDを再生、視聴できる環境があること。
		90
高齢者なんでも相談室の機能について		高齢者支援課 高齢者相談担当
36	「高齢者なんでも相談室」の機能について理解するとともに、実際の相談事例にふれることにより、高齢者やそのご家族の身近な相談支援機関としての理解を進め、より一層の利用を図る。	講師は、高齢者支援課内の高齢者なんでも相談室職員、または市内に委託整備した高齢者なんでも相談室職員。
		90

◇◇◇ 生活・環境 ◇◇◇

生活・環境	かしこい消費者になるために		商業観光課 消費指導担当	
	37	近年、消費者トラブルが多様化・深刻化しています。消費者が被害や事故に遭わないよう、自ら進んで知識を修得し、情報を収集することが大切です。講座では啓発教材やロールプレイを通して、悪質商法の手口やその対処法などを紹介します。	10~30人 パソコン（パワーポイント用として）、プロジェクター、スピーカーなどの備品使用可。	60
	きょうからあなたもせっけん派！		商業観光課 消費指導担当	
	38	我孫子市では、からだや環境にやさしいせっけんの利用を推進しています。一般の方や親子等を対象にパワーポイントなどを使って学習します。リサイクルせっけんを使ってプリプリせっけん作りを体験いただき、使い方などもご説明します。またお子さんがご一緒の場合には、安全なせっけんを使用したこねこねせっけん作りを体験していただきます。	10~30人 水道や流し台のある学習室や工作室。 パソコン（パワーポイント用として）、プロジェクター、スピーカーなどの備品使用可。 講師は我孫子市石けん利用推進協議会委員。	60
	ごみと資源		クリーンセンター リサイクル推進担当	
	39	我孫子市におけるごみと資源の現状について	年度末年度初めは不可 施設見学は、場内で解体・整備を実施するため不可	90
	手賀沼の水質浄化について		手賀沼課 手賀沼担当	
	40	我孫子市のシンボルでもある手賀沼について、その成り立ちや日本一汚濁してしまった経緯、水質浄化の取り組みといった歴史、そして近年の課題である外来種等の生きものについてなど、パワーポイント等を使って説明します。	10~11月は不可 主にパソコン、プロジェクターを使用。（人数、会場の広さなどで調整）	60
	「あびこの農業」について		農政課 農業振興・地産地消担当	
	41	農業後継者・新規就農者の育成、農業生産基盤の整備、農業拠点施設、地産地消推進店、農産物の放射能対策等、我孫子市の都市型農業振興策についてお話しします。		90
災害に備える		市民安全課 危機管理担当		
42	災害に対する備え、地震に備えた日頃からの危機管理、自助・共助・公助の役割などを、東日本大震災の経験を踏まえながらお話しします。	繁忙期、災害発生時不可 20人以上 要プロジェクター、スクリーン(可能な場所に限る)	60~90	
安全安心講話		市民安全課 交通防犯担当		
43	我孫子警察署生活安全課や交通課と合同により、警察官による生活の安全（防犯及び交通安全）を中心とした総合的な学習内容です。子どもから高齢者まで年齢層に応じた生活の安全についてを解説します。	土、日、祝、12/28~1/7は不可 平日9：00~15：00 20人以上 マイクを依頼者側で準備してください。	90	
安全で快適な水をめざして		水道局工務課 水運用担当		
44	水源から各家庭までの水の流れ、安全で快適な水を供給するための取り組みについて（高度処理設備、水質管理、放射能検査、災害対策等）説明します。	20人 6~8月（4~5月及び9~3月は工事期間及び業務の都合により不可）	90	
あびこの水道		水道局経営課 料金給水担当		
45	水道の歴史や濁水のはなし、おいしい水のはなしなどを交え、我孫子の水道について解説すると共に、水道の役割と大切さについてお話しします。	要プロジェクター、スクリーン(無くてでも対応可能)	90	

◇◇◇ 市民活動 ◇◇◇

市民活動	協働のまちづくり		市民活動支援課 市民活動支援担当
	46	NPOとの協働の考え方を説明。様々なNPOと市との協働の取り組みを紹介。	要プロジェクター、スクリーン
市民活動	市民活動をはじめよう		市民活動支援課 市民活動支援担当
	47	ボランティア・NPOとは？あびこの市民活動の現状をわかりやすく紹介。	要プロジェクター、スクリーン

◇◇◇ 人 権 ◇◇◇

人 権	男女共同参画について <span style="float: right;">秘書広報課 男女共同参画室</span>	
	48 男女共同参画社会への取り組みの背景と、男女共同参画社会の実現について	60
人 権	「人権」ってなあに？ <span style="float: right;">教：生涯学習課 企画調整担当</span>	
	49 現代社会における「人権問題」や「人権」とは何かについて説明し、受講者とともに考えていきます。（どのような人権問題について学習したいか、事前にご相談いただければ、それに合わせたビデオやグループワークの準備をします）	120 12～1月及び業務繁忙期は不可（お問い合わせ下さい）

◇◇◇ 都 市 ・ 建 設 ◇◇◇

都 市 ・ 建 設	都市計画ってなに？ <span style="float: right;">都市計画課 都市計画担当</span>	
	50 都市計画とは何か、都市計画法等の法令内容に沿って概要を解説するとともに、我孫子市における都市計画の内容について事例を用いて説明します。また、ご要望に応じて、例えば、市内の都市計画道路の決定状況や考え方など、テーマを絞っての説明も可能です。	90 要プロジェクター、スクリーン(パワーポイント使用)
	住む人が作る都市計画（地区計画について） <span style="float: right;">都市計画課 都市計画担当</span>	
	51 都市計画のメニューのひとつである地区計画制度について制度の概要を説明するとともに、我孫子市における地区計画制度の活用例等を説明します。	90 要プロジェクター、スクリーン(パワーポイント使用)
	あびこの景観 <span style="float: right;">都市計画課 景観推進室</span>	
	52 まず初めに、「良い景観とは何か？」というテーマでお話をします。そして、新たに建てられる建築物や、店舗の屋外広告物等が、我孫子の景観に調和したものになるようにするため、市が行っている届出制度について解説します。また、我孫子の魅力的な景観スポットを広く周知するために、市民団体と協働して行っている活動についても説明します。	90 要プロジェクター、スクリーン(パワーポイント使用)
	治水課の仕事について <span style="float: right;">治水課 工務・管理担当</span>	
	53 我孫子市では、近年の異常気象に伴うゲリラ豪雨によって浸水被害が頻繁に起きるなど浸水対策が課題です。その浸水対策について、我孫子市役所で実施している事業の概要・取り組み・主な工事概要について説明します。また、ポンプ場等の施設見学も可能です。	120 冬～春（夏～秋は不可） 要プロジェクター、スクリーン 施設見学を行う場合は、受講者が乗車する車等の手配が必要。
	区画整理とは？ <span style="float: right;">市街地整備課 市街地整備担当</span>	
	54 区画整理に関する基礎的な内容（目的・現状・将来像）と、我孫子市における区画整理の事例について説明します。	90 現地案内を希望する場合は、人数に制限をする場合があります。
あびこの公園とみどり <span style="float: right;">公園緑地課 緑化推進担当</span>		
55	60 会議室または現地可	
下水道のある快適なくらし <span style="float: right;">下水道課 経営担当</span>		
56	90 7～12月（4～6月及び1～3月は不可） ビデオ（VHS）上映が出来る施設	

◇◇◇ 教育・学習 ◇◇◇

我孫子市内の児童生徒の現状と生徒指導について		教：指導課 少年センター	
57	我孫子市内の児童生徒における、生徒指導上の問題やスマートフォンやインターネットにかかわる問題について、その現状や解決するための学校・少年センターの取り組みについて説明します。	30人 パソコン・プロジェクターの使用	60
生涯学習のまち「あびこ」をめざして		教：生涯学習課 企画調整担当	
58	生涯学習のまち「あびこ」をめざした我孫子市の取り組みの説明。あびこ楽校（市の各課が行っている生涯学習に関連する事業）や、ホームページ、あびこ楽校ニュース等の生涯学習情報の発信について紹介。	12～1月及び業務繁忙期は不可（お問い合わせ下さい） 要プロジェクター、スクリーン（持込み可）	60
アビスタ探検隊		教：生涯学習課 公民館担当	
59	【施設見学】アビスタ（公民館・図書館）の見学（使用中の学習室内部の見学不可、また自主事業開催日は公民館が図書館いずれかの施設のみの場合あり）	5～30人以内	60
図書館の上手な使い方・楽しみ方		教：図書館 奉仕担当	
60	図書館の具体的な利用の仕方や、郷土資料の紹介等を行います。	原則として土・日・祝・月は不可	120
子どもと読書		教：図書館 奉仕担当	
61	①絵本の読み聞かせのアドバイス ②本の選び方・紹介 ③おはなし会の方法 など子どもの読書に関することについて相談にのる。	原則として土・日・祝・月は不可	120
大人が楽しむおはなし会		教：図書館 奉仕担当	
62	成人・高齢者向けに絵本や紙芝居の読み聞かせ、語りなどをする。	原則として土・日・祝・月は不可	120
鳥の博物館紹介		教：鳥の博物館	
63	鳥の博物館設置の経緯や目的および内容についてお話しします。	会場を鳥の博物館にした場合、人数は20人までで、入館料が必要です。 入館料：大人300円（70歳以上は無料） 要プロジェクター、スクリーン	60
あびこの自然と鳥		教：鳥の博物館	
64	鳥とそれをとりまく我孫子の自然について紹介します。「手賀沼の鳥」「公園の鳥」「田んぼの鳥」など講師の担当調査地に応じてテーマを決めます。	会場を鳥の博物館にした場合、人数は20人までで、入館料が必要です。 入館料：大人300円（70歳以上は無料） 要プロジェクター、スクリーン	60
白樺文学館ガイドツアー		教：文化・スポーツ課 白樺文学館	
65	【施設見学】我孫子ゆかりの文人である柳宗悦、志賀直哉、武者小路実篤ら白樺派とバーナード・リーチをはじめとする民藝運動の人々について、また開催中の展示内容を解説します。 ※展示内容は時期により異なります。	20人程度 所要時間は30分程度からでも可能です。 入館料：大人300円（20人以上の場合団体割引あり：大人240円）	60
杉村楚人冠記念館 館内ガイド		教：文化・スポーツ課 杉村楚人冠記念館	
66	【施設見学】明治末から昭和初期を代表するジャーナリスト杉村楚人冠の旧邸である、杉村楚人冠記念館の建築物、杉村楚人冠の著書や業績、また開催中の展示の内容を解説します。 ※展示内容は時期により異なります。	15人程度（超過する場合応相談） 所要時間は30分程度からでも可能です。 入館料：大人300円（20人以上の場合団体割引あり：大人240円）	60

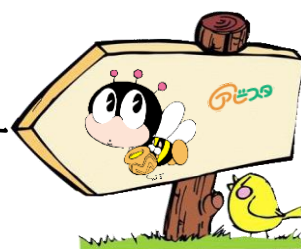
◇◇◇ 消 防 ・ 救 命 ◇◇◇

あびこの消防		消防：消防本部総務課 総務担当	
67	消防署の消防車両の見学等	西消防署 30人以内 災害発生時は中止する場合あり 見学場所によっては人数を減らす場合あり	60
住宅防火のすすめ		消防：予防課 予防担当	
68	火災・地震などの災害が発生した時の対応方法や住宅防火対策の講話及び防火防災に関するDVDの上映、そして消火器の取扱説明と消火訓練。	10人以上から 消防本部施設内 雨天時は消火器取扱説明のみになります 災害発生時は中止する場合あり	90
救命入門コース		消防：警防課 救急救助担当	
69	①胸骨圧迫を救急車が現場到着するのに要する時間程度できる。 ②自動体外式除細動器（AED）を使用できる。	10人～30人以内 講習会開催が可能な場所 開催時間については午前中を基本とし、受講者には参加証を交付	90
一般救命講習		消防：警防課 救急救助担当	
70	応急手当全般の重要性と応急手当の実技を学ぶ	10人以上 講習会開催が可能な場所 午前中を基本とし、講習時間90分以上の講習会を対象とし、講座スケジュールの例の中から受講生が希望するもの。	90以上
普通救命講習Ⅰ（成人に対する救命処置）		消防：警防課 救急救助担当	
71	①心肺蘇生法（主に成人を対象）を、救急車が現場到着するのに要する時間程度できる ②自動体外式除細動器（AED）について理解し、正しく使用できる ③異物除去法及び大出血時の止血法を理解できる	10人～30人以内 講習会開催が可能な場所 開催時間については午前中を基本とし、効果確認合格者には修了証を交付	180
普通救命講習Ⅲ（主に小児、乳児、新生児に対する救命処置）		消防：警防課 救急救助担当	
72	①心肺蘇生法（主に小児、乳児、新生児対象）を、救急車が現場到着するのに要する時間程度できる ②自動体外式除細動器（AED）について理解し、正しく使用できる ③異物除去法及び大出血時の止血法を理解できる	10人～30人以内 講習会開催が可能な場所 開催時間については午前中を基本とし、効果確認合格者には修了証を交付	180
上級救命講習		消防：警防課 救急救助担当	
73	①心肺蘇生法を救急車が現場到着するのに要する時間程度できる ②自動体外式除細動器（AED）について理解し、正しく使用できる ③異物除去法及び大出血時の止血法を理解できる ④傷病者管理法、副子固定法、熱傷の手当、搬送法等を習得する	10人～30人以内 基本的には消防本部、他については講習会開催が可能な場所 効果確認（筆記・実技試験）合格者には修了証を交付	480

◇◇◇ そ の 他 ◇◇◇

リクエストメニュー		各担当課	
74	市役所の仕事やまちづくりに関するテーマで、メニューにないものをリクエストできます。		

「生涯学習出前講座」の詳細、利用方法などは、別紙「利用してみよう！生涯学習出前講座」または、我孫子市のホームページをご覧ください。  
(<http://www.city.abiko.chiba.jp/>)  
ホームページには追加講座など最新講座メニューも掲載しています。



●○問合せ・申込み○●我孫子市 生涯学習課 公民館担当

〒270-1147 我孫子市若松26番地の4(アビスタ2階事務室内) TEL:7182-0511 FAX:7165-6088