

分類	講座名		担当課
	No.	講座内容紹介	備考

所要時間  
(分)

◇◇◇ 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>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）</li> <li>保険税の考え方（保険税の決め方・収め方・滞納すると）</li> </ul>	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	<ul style="list-style-type: none"> <li>窓口での各種申請手続の説明</li> <li>保険料の算定や納付方法などの説明</li> </ul>	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で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、プロジェクターをご用意いただくとよりわかりやすく伝わるかと思えます。	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）	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康の話は、参加者の要望に応じていきます。</li> <li>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。</li> <li>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。（在庫限り。なくなり次第終了）</li> <li>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。</li> </ul>	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

分類	講座名		担当課	
	No.	講座内容紹介	備考	所要時間(分)
健康・ 保険・ 福祉	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 染め出しなどを希望する際に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。 ※市の子ども政策の進行管理をしているため、市で行っている子ども政策全般に関するご説明・ご紹介はできませんが、具体的な利用条件や助成期間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することでいいのか？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。	2～5月及び9月は不可	30～60	
65歳からのいきいき健康講座～コグニサイズで脳リフレッシュ～		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健康づくり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 コグニサイズ（認知症予防運動）、ストレッチ、筋トレ等はイスを使用。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～正しい知識でフレイル予防～		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・フレイル予防」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	

分類	講座名		担当課
	No.	講座内容紹介	備考
健康・ 保険・ 福祉	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。 <b>90</b>
	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。 <b>90</b>
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。 <b>90</b>	