

令和 **8** 年度

恵庭市出前講座



恵庭市出前講座をご利用になる皆さまへ

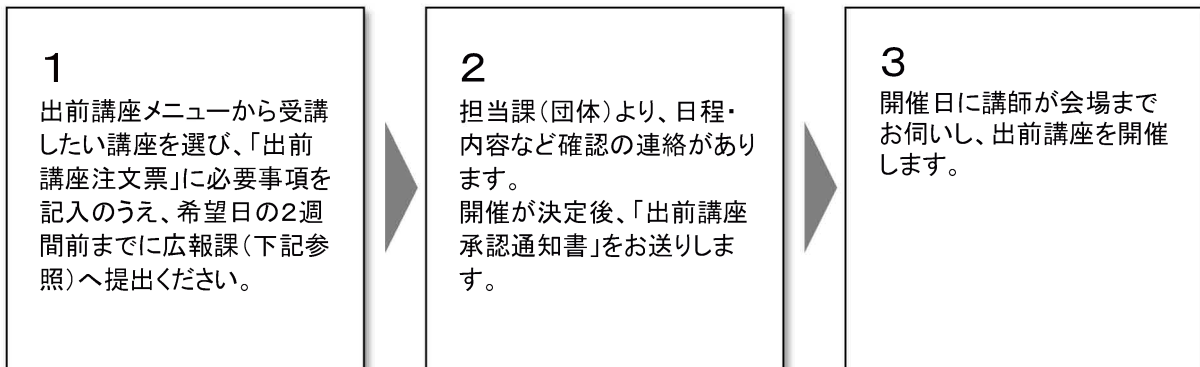
出前講座は、市民の皆さんが自主的に開催する学習会などに講師を派遣する制度で、市政への理解と関心を深めてもらうとともに、学習機会を提供することを目的としています。そのため、市政への要望や苦情をお聞きする場ではありませんので、あらかじめご了承ください。

▶次に該当する場合は講師を派遣できません。

- (1)政治、宗教又は営利を目的とした開催であると認められるとき
- (2)公の秩序を乱し、又は善良な風俗を阻害するおそれがあるとき
- (3)集客や会員募集等の手段であると認められるとき
- (4)その他、出前講座の趣旨に反するおそれがあるとき

出前講座の申請方法

▶ 講座を受けるには？



▶ 利用できる人は？

恵庭市内に居住、通勤または通学する5人以上の団体やグループです。

※表面「恵庭市出前講座をご利用になる皆さまへ」を参照ください。

▶ 時間は？

講座の開催時間は、月～金曜日（祝日、年末年始を除く）の午前9時から午後8時までのおおむね1時間以内としています。講座開設者との調整次第で時間変更や土・日曜日の開催も対応いたします。

※都合によりご希望に添えない場合があります。

▶ 会場は？

申請団体で会場をご用意ください。会場に経費がかかる場合は、申請団体でご負担願います。

▶ 受講費用は？

出前講座受講料は無料です。

材料費など、受講にかかる費用は申請団体でご負担願います。

出前講座の申請・問合せ先

恵庭市役所 企画振興部 広報課（市役所4F）

TEL 33-3131（内線2361）/FAX 33-3102

出前講座メニュー・注文票は、恵庭市ホームページでもご覧いただけます

令和8年度出前講座

| 番号 | メニュー | 内容 | 担当課 | |
|-------|------|------------------------------|---|----------------------|
| まちづくり | 1 | 恵庭市総合計画・総合戦略 | 総合計画の概要と総合戦略の概要 | 企画課 |
| | 2 | まちづくり基本条例 | 恵庭市まちづくり基本条例について | 企画課 |
| | 3 | 統計から見た恵庭市 | 恵庭市の人口、産業などを数字で紹介 | 企画課 |
| | 4 | 恵庭市における多文化共生 | 恵庭市の外国籍住民の受入状況と事業内容及び接し方について | 企画課 |
| | 5 | 恵庭在住外国人への生活オリエンテーション | 恵庭市で生活するためのルール（ごみの捨て方など）、日本語教室の紹介について | 企画課 |
| | 6 | 企業版ふるさと納税 | 企業版ふるさと納税の制度内容と推進方法について | シティプロモーション課 |
| | 7 | 恵庭市公式アプリ「えにわか」 | 恵庭市公式アプリ「えにわか」の機能紹介、活用方法について | シティプロモーション課 |
| | 8 | まちを知らせる広報 | 広報えにわがができるまでの工程をわかりやすく説明します | 広報課 |
| | 9 | 恵庭市の都市計画 | 恵庭市の都市計画マスタープランとまちづくり | まちづくり推進課 |
| | 10 | 知っていますか？木造耐震診断・耐震改修等補助事業について | 昭和56年5月31日以前に新築された木造住宅に対する、耐震診断・耐震改修・除去の補助事業について | 建築指導課 |
| 防災 | 11 | 災害に備えて | 恵庭市で起こりうる災害とその対策について説明します。詳細の内容については、相談に応じてきめ細かく対応します | 基地・防災課 |
| | 12 | 自主防災組織とは | 自主防災組織設立に向けたお話(役割・対応・準備など) | 基地・防災課 |
| | 13 | 自主防災組織活動の推進 | 自主防災組織設立後の活動の活性化 | 基地・防災課 |
| | 14 | 避難行動要支援者個別避難計画について | 避難行動要支援者個別避難計画について | 基地・防災課 |
| | 15 | かるたDE防災 | かるたを使って遊びながら学べる防災のお話（児童向け、レクリエーション向け） | 基地・防災課 |
| | 16 | わが家の防火 | 家庭における火災予防、初期消火・煙避難AR疑似体験 | 予防課、防火推進課、島松出張所、南出張所 |
| 環境・自然 | 17 | 地域社会における地球温暖化対策 | 人と環境や環境保全の取り組み | 脱炭素推進課 |
| | 18 | ごみ・資源物の減らし方、分け方、出し方について | ごみの減量方法、分別方法、分別区分、差額シール含む指定袋等での排出方法、恵庭市公式LINE（ごみ・リサイクル関係） | 廃棄物管理課 |
| | 19 | ごみ処理場施設見学 | ごみ処理場施設見学 | 廃棄物管理課 |
| | 20 | リサイクルセンター施設見学 | リサイクルセンター施設見学 | 廃棄物管理課 |
| | 21 | 生ごみ・し尿処理場施設見学 | 生ごみ・し尿処理場施設の見学 | 廃棄物管理課 |
| | 22 | 焼却施設見学 | 焼却施設の見学 | 廃棄物管理課 |
| | 23 | 上下水道料金ってどんなことに使われているの？ | 公営企業会計のしくみ（独立採算制ってなに？）、上下水道料金の使い道、上下水道料金の計算方法について | 経営管理課 |

| | | | | |
|----------|-----------|--------------------------|--|--------------------|
| 環境・自然 | 24 | あなたの水道設備は元気ですか | 水道設備（給水装置）の故障発見と修理方法 | 上水道課 |
| | 25 | 自然とくらしを守る下水道 | 下水道のしくみについて | 下水道課 |
| | 26 | 下水処理ってどうなってるの？ | 下水終末処理場内の施設見学 | 下水道課 |
| 子育て | 27 | 障害児相談支援と通所支援について | 発達が心配な子ども、障がいのある子どもの支援 | 子ども発達支援センター |
| | 28 | 子どもの発達を考える | 子どもの発達を考えながら、やさしさあふれる子育てを | 子ども発達支援センター |
| | 29 | 子どもを虐待から守るために | 児童虐待の発見・対処と家族を支援する方法 | えにわっこ応援センター |
| | 30 | ひとり親家庭のための制度・支援 | ひとり親家庭の自立のための制度・事業の説明 | えにわっこ応援センター |
| | 31 | 地域が支える子ども達の育成(地学協働活動の推進) | 地域が行う子ども達を育む事例や地域と学校の連携について、紹介や説明をします | 社会教育課 |
| | 32 | 子どもに多いけがと病気 | ホームケアや受診の目安、事故予防の工夫について | えにわっこ応援センター |
| | 33 | 乳幼児の健康づくり | 子どもの成長発達に合わせた健康づくりについて～生活リズム・生活習慣・がん予防など ※保護者向け・子ども向けのどちらでも可能 | えにわっこ応援センター |
| | 34 | 小学生の健康づくり | | えにわっこ応援センター |
| | 35 | 中学生の健康づくり | | えにわっこ応援センター |
| 36 | 思春期の健康づくり | 保健課 | | |
| 市のしくみ | 37 | 恵庭市の台所事情 | 恵庭市予算・収支など、財政の仕組み | 財政課 |
| | 38 | 契約制度のはなし | 入札などの契約方法を説明 | 管財・契約課 |
| | 39 | エコバス・エコタクの乗り方 | 路線やダイヤの見方、乗り方や料金について | 生活環境課 |
| | 40 | 恵庭墓園について | 墓園の概要・使用許可申請、手続きなど | 脱炭素推進課 |
| 教育・文化 | 41 | 絵本の上手な選び方 | よい絵本の紹介と絵本の選び方のコツ | 図書館 |
| | 42 | 絵本の読み聞かせ方 | 絵本の読み聞かせの実際と方法 | 図書館 |
| | 43 | 恵庭の歴史を探る | 恵庭の生い立ちを解説 | 郷土資料館 |
| | 44 | 恵庭の重要文化財 | カリンバ遺跡と西島松5遺跡の重要文化財の解説 | 郷土資料館 |
| | 45 | 遺跡・文化財の宝庫えにわ | 発掘調査によってわかった恵庭の歴史について | 郷土資料館 |
| | 46 | 踊ってみよう！恵庭すずらん踊り | 恵庭すずらん踊りの歴史、踊り方の実践指導 | 社会教育課（恵庭すずらん踊り保存会） |
| 保険・健康・福祉 | 47 | 国民健康保険制度のあらまし | 国民健康保険加入手続き、出産費、高額医療費、葬祭費 | 国保医療課 |
| | 48 | ご存知でしたか？医療費給付制度 | 子ども、重度心身障害者、ひとり親家庭の医療費の助成制度 | 国保医療課 |
| | 49 | 後期高齢者医療制度について | 75歳以上の方など後期高齢者に係る医療制度の概要 | 国保医療課 |
| | 50 | 身近でできる心配ごと相談 | 民生・児童委員の日ごろの活動や役割 | 福祉課 |
| | 51 | 介護保険制度と福祉サービスについて | 高齢者の在宅生活を支えるサービスのあれこれ | 介護福祉課 |
| | 52 | 認知症サポーター養成講座 | 認知症を知り地域を支える認知症サポーターになりませんか | 介護福祉課 |

| | | | | |
|--------------------------------------|------------------|--|--|-------------------|
| 保 険 ・ 健 康 ・ 福 祉 | 53 | 高齢者の介護予防 | 高齢者が元気に過ごすための介護予防のポイント（食事や運動のコツなど） | たよれーる（地域包括支援センター） |
| | 54 | 体力測定（フレイルチェック）で自分の身体を知ろう | 高齢者の方の体力測定（歩行速度や握力、柔軟性の測定など）やフレイル（虚弱）チェックと、筋力維持のコツについて | 保健課 |
| | 55 | みんなで知ろう！学ぼう！身近な認知症 | 認知症は誰もがなりうる脳の病気です。脳を守るライフスタイルの秘訣や脳を活性化させる方法を紹介しします | 保健課 |
| | 56 | 「いきいき百歳体操」の効果とポイント | 市内約40カ所で行われている「いきいき百歳体操」の効果や実施のポイントを解説します！初めて取り組む人向けの体操の体験もできます | 保健課 |
| | 57 | 転倒予防～転ばぬ先の杖～ | 転倒に関連した「3つの原因」をご紹介！自宅でできる「転ばないための運動」を紹介しします | 保健課 |
| | 58 | 骨粗しょう症を予防しよう | 骨粗しょう症を予防するための食事や運動を紹介しします | 保健課 |
| | 59 | 体験しよう！ニュースポーツ | 幅広い層の方が一緒に楽しめるスポーツ（ボッチャ・モルックなど）を体験できます ※同一団体は原則年1回まで ※実施時間は最大2時間程度 ※イベントの一部としての実施不可 ※実施希望日の1カ月以上前までにお申込み | 健康スポーツ課 |
| | 60 | 食事で健康づくり（食育推進） | 年代に合わせた食育や生活習慣病予防の食事のポイントについて ※調理実習も可能 | 保健課 |
| | 61 | お口の健康づくり（歯科・口腔の健康） | いつまでも美味しく食べられることを目指して年代に合わせたお口の健康について ※歯磨き・かみかみ百歳体操など | 保健課 |
| | 62 | 感染予防きほんのき | 普段の感染予防にプラスするだけで効果が高まるポイントを楽しく解説しします。センサーライトを使った手洗い体験もできます | 保健課 |
| | 63 | 生活習慣病を予防しよう | CKD（慢性腎臓病）などの生活習慣病のための「食生活」「運動」について | 保健課 |
| | 64 | あなたの血糖コントロールは大丈夫？ | 糖尿病を悪化させないために重要な血糖コントロール。その基本である運動や食事について | 保健課 |
| | 65 | 健診結果なるほど講座！ | 健診データの見方や、結果から自分の健康状態の読み取り方など | 保健課 |
| | 66 | がん予防の話 | がん予防の日常生活、がん検診の受け方 | 保健課 |
| 67 | 女性のライフステージと健康づくり | 成熟期・更年期など女性特有の健康づくり ※乳がん、子宮がん、更年期障害など | 保健課 | |

| | | | | |
|--------------------------------------|--------------|--|--|---------------------------|
| 保 険 ・ 健 康 ・ 福 祉 | 68 | 働きざかりの健康づくり | 働きざかりの方に多い病気や予防など、健康な生活を送るためのヒントについて | 保健課 |
| | 69 | 心の健康を保つために | うつ病や不眠などの理解やストレスと上手に付き合うヒントについて | 保健課 |
| | 70 | ゲートキーパーって知ってますか？ | 身近な人の悩みに「気づき、傾聴し、支援につなげ、見守る」ゲートキーパーの役割について | 保健課 |
| | 71 | 手話体験（子ども・学生向け） | 簡単な手話を通して聞こえない人への理解を深めよう | 障がい福祉課 |
| | 72 | 手話体験（一般・企業向け） | 簡単な手話を通して聞こえない人への配慮を学ぼう | 障がい福祉課 |
| | 73 | 障がいの制度について | 障害者総合支援法や障がい手帳、サービス等利用計画などについて紹介します | 障がい福祉課 |
| | 74 | 障がいって？ | さまざまな障がいについて、違いや特性などを一緒に学びます | 障がい福祉課 |
| | 75 | 障がい者虐待を防ぐことについて | 発見、通報、支援、防止などについて学びます | 障がい福祉課 |
| | 76 | 障がいのある人の就労について | 就労や雇用に関する制度、専門機関の利用のしかたなどについて紹介します | 障がい福祉課 |
| | 77 | 恵庭市障がい者地域自立支援協議会について | しくみや活動内容について紹介します | 障がい福祉課 |
| 78 | 障害者差別解消法について | 障害者差別解消法の目的や合理的配慮について学びます | 障がい福祉課 | |
| 79 | 「ケアラー」について | ケアラー、ヤングケアラー、若者ケアラーについて（理解促進と支援の必要性など） | 福祉課、障がい福祉課、介護福祉課、えにわっこ応援センター | |
| そ の 他 | 80 | 一般向け体験教室 | 折り紙 | 恵庭消費者協会 |
| | 81 | 悪質商法のいろいろ | 契約とクレジット、消費者を守る法律、悪質商法の被害にあわないために | 恵庭消費者協会 |
| | 82 | 安全・安心のまちづくり | 高齢者の知恵と技を、積極的にまちづくりに活かして、新たな「老いがい」を高める | まちづくり市民の会 |
| | 83 | 地域には、こんな問題が起きている | 介護保険対象外（掃除、買い物代行、食事づくり、病院介助など）で困っている人が増えています。恵庭の現状と課題を一緒に考えてみませんか？ | えにわ市民プラザ・アイル |
| | 84 | 花の生け方、一工夫 | ちょっとした一工夫で花のある生活をもっと楽しみましょう | 恵庭華道協会 |
| | 85 | パークゴルフを始めませんか | クラブ、ボール、ラバティがあれば遊べますよ（ご希望の場合は説明に伺います） | 恵庭パークゴルフ協会 |
| | 86 | 成年後見制度とは | 本人の権利と財産を守る成年後見制度について | 恵庭市成年後見支援センター（恵庭市社会福祉協議会） |
| | 87 | 美味しい手打ちそばを楽しく打ってみませんか | そば打ちの有段者が親切丁寧に教えます。作業台10台完備・貸出可能、会場も提供できます。PTA研修など各施設などご利用ください | 恵庭川沿そば道場 |
| | 88 | そば打ち講座 | 材料代のみでそば打ちの基礎を学べます。職場や町内会の福利厚生活動などご利用ください | 恵庭手打ちそばの会 |