

令和6年度出前講座

番号	メニュー	内容	担当課	
まちづくり	1	第5期恵庭市総合計画・総合戦略	第5期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	恵庭市の国際化	国際交流・国際化の推進について	企画課
	5	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	企画課
	6	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	企画課
	7	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
	8	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
	9	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	まちづくり推進課
防災	10	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
	11	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
	12	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
	13	避難行動要支援者名簿について	避難行動要支援者個別避難計画について	基地・防災課
	14	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
	15	わが家の防火	家庭における火災予防	予防課、防火推進課、島松出張所、南出張所
環境・自然	16	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
	17	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
	18	ごみ処理場施設見学	ごみ処理場施設見学	廃棄物管理課
	19	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
	20	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
	21	焼却施設見学	焼却施設の見学	廃棄物管理課
	22	上下水道事業会計のしくみ	使用水量と料金の計算方法について	経営管理課
	23	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
	24	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
	25	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	26	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
	27	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

子育て	28	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
	29	ひとり親家庭のための制度・支援	母子・父子自立支援員が自立のための制度・事業の説明	えにわっこ応援センター
	30	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
	31	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
	32	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	えにわっこ応援センター
	33	小学生の健康づくり		えにわっこ応援センター
	34	中学生の健康づくり		えにわっこ応援センター
	35	思春期の健康づくり		※保護者向け・子ども向けのどちらでも可能です
市のしくみ	36	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
	37	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
	38	恵庭市の公共施設	恵庭市の公共施設の状況や今後の動きについて説明します	管財・契約課
	39	恵庭墓園について	墓園の概要・使用許可申請、手続きなど	市民課
教育・文化	40	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
	41	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
	42	恵庭の歴史を探る	恵庭の生い立ちを解説	郷土資料館
	43	縄文のうるし文化	恵庭で花開いた3,000年前の漆文化について	郷土資料館
	44	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
	45	文化財と保存科学の世界	発掘されたもろい遺物を、どのようにして展示ができる状態にするのか、西島松5遺跡出土刀を例に紹介します	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踊り方を実践指導	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
	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	介護福祉課

保 険 ・ 健 康 ・ 福 祉	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 ます	介護福祉課
	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	介護福祉課
	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 ます	介護福祉課
	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 ます	介護福祉課
	59	健康寿命をのばす食事	健康寿命をのばすために、免疫・筋 肉・血管などを若々しく保つ食事の コツを管理栄養士が伝授し ます	介護福祉課
	60	体験しよう！ニュースポーツ	レクリエーションの一環として、幅 広い層の方が一緒に楽しめるスポ ーツ（ボッチャ・カローリング・フロ アカーリングなど）の体験が でき ます	健康スポーツ課
	61	健康ウォーキングコース体験	ウォーキングマップ、コース、市の 取組みを紹介。おすすめコース楽 しく歩きましょう！	健康スポーツ課
	62	食事で健康づくり （食育推進）	子どもから大人までの生活習慣病予 防、健康寿命を延ばすための食事 について ※調理実習も可能です	保健課
	63	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
	64	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
	65	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
	66	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
	67	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
	68	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
69	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	
70	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	
71	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 と上手く付き合うヒントについて	保健課	

保険・健康・福祉	72	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
	73	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
	74	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
その他	75	一般向け体験教室	折り紙	恵庭消費者協会
	76	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
	77	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
	78	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
	79	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
	80	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（新ルール説明に伺います）	恵庭パークゴルフ協会
	81	「e-ふらっと」について	「e-ふらっと」がどのようなところか、どのように利用するかなど紹介します	障がい者総合相談支援センター（e-ふらっと）
	82	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	障がい者総合相談支援センター（e-ふらっと）
	83	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	障がい者総合相談支援センター（e-ふらっと）
	84	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	障がい者総合相談支援センター（e-ふらっと）
	85	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	障がい者総合相談支援センター（e-ふらっと）
	86	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	障がい者総合相談支援センター（e-ふらっと）
	87	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	障がい者総合相談支援センター（e-ふらっと）
	88	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）
	89	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でご利用ください	恵庭手打ちそばの会
	90	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