

出 前 講 座 メ ニ ュ ー

【政策や計画について】

番号	講座名	内 容	課・局等	連絡先（内線）	備考
1	天草市総合計画について	天草市の全ての計画、事業の基本となる総合計画の概要について説明します。	政策企画課	内線（1316）	

【男女がお互いに尊重しあう社会づくりについて】

番号	講座名	内 容	課・局等	連絡先（内線）	備考
1	地域づくりと男女共同参画	世代、性別を問わず、多くの市民の参画による地域づくりの重要性について説明します。	男女共同参画課	直通23-8200	
2	DV（ドメスティックバイオレンス）とは何？	特に被害者となりやすい女性や子供の人権、天草市の現状等について説明し、DVが身近な問題であるとの認識を広げます。	男女共同参画課	直通23-8200	

【地域づくり（まちづくり）について】

番号	講座名	内 容	課・局等	連絡先（内線）	備考
1	空き家に関する取組について	空き家の活用事例や移住定住の取組み、空き家を解体するときにはどのようにしたらよいかをご紹介します。	地域政策課	内線（1372・1374）	
2	天草市のまちづくりについて	まちづくり協議会や各地区振興会の先進的な取組事例などについてお話します。	まちづくり支援課	直通32-6661 内線（4202・4203）	
3	NPOってよく聞く言葉けどなんだろう？	NPOとはどんなものであるか、どのような活動をしているか、NPO法人の設立方法など、NPOや市民活動団体に関する基本的な内容を説明します。	男女共同参画課	直通23-8200	
4	天草市の景観について	天草市における景観の取組みについて、説明やワークショップを通じてみんなで考えましょう。	都市計画課	直通32-6798 内線（2634）	
5	天草市の都市計画について	天草市都市計画マスタープランについて、わかりやすく説明します。	都市計画課	直通32-6798 内線（2632）	

【身近な市民生活や環境について】

番号	講座名	内 容	課・局等	連絡先（内線）	備考
1	消費者トラブル防止について	消費生活講座…市内における消費者被害の実情や振込詐欺・悪質商法に対する対策などを、動画・イラストを交えて説明します。 生活安全講座…電化製品や食品表示などを主体に、身の回りの生活安全について、動画・イラストを交えて説明を行います。 児童生徒から高齢者まで、受講可能です。	まちづくり支援課	消費生活センター Tel32-6677	※DVD貸出有。 詳細は消費生活センターへお尋ねください。

2	マイナンバーって？	マイナンバー制度の説明や利用場面などについて説明します。	市民生活課	内線（1281）	
3	3R（リサイクル）のススメ	どうすればごみは減らすことができるのか説明するとともに資源物分別の正しい知識の定着を目的とします。	環境施設課	内線（1276）	

【健康づくりについて】

番号	講座名	内 容	課・局等	連絡先（内線）	備考
1	運動で健康寿命を伸ばそう！	健康づくりのために運動の必要性や運動方法を紹介します。	健康増進課 中央保健福祉センター 東保健福祉センター 西保健福祉センター	直通24-0620 直通66-3355 直通75-3301	
2	健康づくりの宝島”天草”（健康増進計画）	天草市の健康増進計画について、わかりやすく説明します。	健康増進課 中央保健福祉センター 東保健福祉センター 西保健福祉センター	直通24-0620 直通66-3355 直通75-3301	
3	あなたの歯は大丈夫（成人向け）	歯の大切さと歯周病予防ブラッシング方法について説明します。	健康増進課 中央保健福祉センター 東保健福祉センター 西保健福祉センター	直通24-0620 直通66-3355 直通75-3301	嘱託歯科衛生士対応 平日9:00～16:00
4	笑顔と元気はおいしい食事から～	高齢者になると食も細くなるのが現状です。そこで、どんな食事をすると元気になるのか考えてみましょう。	健康増進課 中央保健福祉センター 東保健福祉センター 西保健福祉センター	直通24-0620 直通66-3355 直通75-3301	
5	幼児期の「食」について（朝ごはん・おやつ・食べ方のポイント）	朝ごはんの内容や生活習慣を見直し、早寝・早起きのリズムを整え、朝食をとる大切や、すい臓の働き・おやつの重要性を伝えます。	健康増進課 中央保健福祉センター 東保健福祉センター 西保健福祉センター	直通24-0620 直通66-3355 直通75-3301	
6	学童期の「食」について（朝ごはん・野菜摂取・噛む事について）	朝ごはんの内容や生活習慣を見直し、早寝・早起きのリズムを整え、朝食をとる大切や、すい臓の働き・野菜摂取の必要性・かむ事の大切さを伝えます。	健康増進課 中央保健福祉センター 東保健福祉センター 西保健福祉センター	直通24-0620 直通66-3355 直通75-3301	
7	よい食生活はさじ加減	食事の基本を食材選びから学びましょう。	健康増進課 中央保健福祉センター 東保健福祉センター 西保健福祉センター	直通24-0620 直通66-3355 直通75-3301	
8	予防したい食中毒！	食中毒の特徴とその予防、正しい手洗いの仕方を説明します。	健康増進課 中央保健福祉センター 東保健福祉センター 西保健福祉センター	直通24-0620 直通66-3355 直通75-3301	
9	健（検）診でなければわからないこと	健（検）診の必要性について、又、健（検）診で分かること、健診の結果の見方について説明します。	健康増進課 中央保健福祉センター 東保健福祉センター 西保健福祉センター	直通24-0620 直通66-3355 直通75-3301	
10	生活習慣病の予防について	がんを含めて、生活習慣が原因となる病気について、日ごろ気をつけることとは何か説明します。	健康増進課 中央保健福祉センター 東保健福祉センター 西保健福祉センター	直通24-0620 直通66-3355 直通75-3301	
11	知って得する野菜の話	野菜の吟味・選び方、家庭菜園でとれたおいしい食べ方、保存の仕方など野菜について学べます。	生涯学習課	内線（2543）	

【高齢者の介護予防や高齢者福祉サービスについて】

番号	講座名	内 容	課・局等	連絡先（内線）	備考
1	地域づくりによる介護予防をはじめよう！	介護予防の必要性と効果 地域づくりによる介護予防の取り組みについて紹介します。	高齢者支援課	内線（1197）	
2	天草市の高齢者の現状について	データを用いて現状をお伝えします。今後、地域でできることを考えるきっかけになります。	高齢者支援課	内線（1197）	
3	みんなで支えあう介護保険制度	介護保険の仕組み、申請の方法やサービス利用の仕方及び保険料など説明します。	高齢者支援課	内線（1192）	
4	高齢者福祉サービス事業について	高齢者が受けられる福祉サービスの内容について説明します。	高齢者支援課	内線（1191）	
5	避難行動要支援者の避難支援に関する取り組みについて	地域住民の共助による高齢者や障がい者等に対する見守り支援・避難支援の取り組みについて説明します。	健康福祉政策課	内線（1424）	

【観光や歴史について】

番号	講座名	内 容	課・局等	連絡先（内線）	備考
1	ジオパークってなに？	普段、何気なく目にしている海や山。その成り立ちを知ることで、天草の魅力を再発見できるかな。	ジオパーク推進室	直通32-6778 内線（2534）	
2	天草市の文化財～市民みんなの宝物～	天草市内に残るさまざまな文化財と文化財を守る仕組みについて、わかりやすく解説します。	文化課	直通32-6784 内線（2522）	
3	遺跡発掘！ ～発掘調査ってなんだろう？～	市内の遺跡について、発掘調査によってわかったことや歴史的価値などをわかりやすく解説します。	文化課	直通32-6784 内線（2522）	
4	ふるさと天草の歴史をたどる ～天草の縄文遺跡を知ろう！～	天草に残る有名な縄文時代の遺跡について、歴史的価値やくらしぶりなどの深い魅力をお伝えします。	文化課	直通32-6784 内線（2522）	
5	ふるさと天草の歴史をたどる ～天草五人衆と天草の中世を知ろう！～	戦国時代の天草を治めた天草五人衆の魅力や城郭について、わかりやすくお話しします。	文化課	直通32-6784 内線（2522）	
6	世界遺産「天草の崎津集落」とは？	「長崎の教会群」と「天草の崎津集落」の価値を詳しく説明します。	世界遺産推進室	直通76-1116	

【子育てや人権について】

番号	講座名	内 容	課・局等	連絡先（内線）	備考
1	家庭児童相談室について（子育てに困ったら・・・）	子どもや子育てに関する悩みや困りごと等があった場合の相談対応・支援について説明します。	子育て支援課	直通22-0404 内線（1407）	
2	楽しく学ぶ子育て 子育ては親育ち ～くまもと「親の学び」プログラム～	子どもを元気にする方法、子どものほめ方、叱り方、市少年の健全育成など、乳幼児から青少年まで、それぞれの世代に応じた子育てに関してお話しします。	生涯学習課	内線（2543）	
3	メイク・ア・スクエア (人権一般)	自分のことだけでなく、他の人のことも考えないと解決できないグループでのゲーム活動をとおして、周りの人と協力して課題を解決する気持ちよさを味わい、他者を思いやる心の大切さを考えます。	生涯学習課	内線（2543）	