

【令和8年度版】 出前講座メニュー（お品書き）

No.	講座名	主な内容	SDGsと講座の結びつき	担当課
1	西海市のダイエツ (西海市が行政改革 で目指すもの)	西海市の行政改革への取組みと成果について 1. これまでの行政改革の取組みによって、スリム化が図られた内容について説明します。 2. これからの行政改革において、取組んでいく内容を『行政改革大綱』及び『行財政集中改革プラン』を基に説明します。		総務課 (TEL:37-0061)
2	西海市のお金の使われ方 (西海市一般会計決算)	西海市一般会計の決算状況を説明します。(前年度または前々年度決算)		財務課 (TEL:37-0022)
3	西海市の財政状況	西海市の財政状況を説明します。		財務課 (TEL:37-0022)
4	ごみの分け方、出し方	・生活ごみの種類と正しい分け方・どうして分別が必要な? ・可燃ごみ、不燃ごみ、資源ごみ、粗大ごみの出し方 ・プラスチック製容器包装、缶・びん・ペットボトル、古紙類の分け方 ・生活ごみに出せないごみ ・模擬ごみによる分別体験 ごみの適正処理や減量化、リサイクルの推進を図るため、西海市のごみ問題の現状とごみに対する正しい知識、リサイクルの目的を説明します。	6. 安全な水とトイレを世界中に 11. 住み続けられるまちづくりを 12. つくる責任 つかう責任 14. 海の豊かさを守ろう	環境政策課 (TEL:37-0065)
5	みんなで進めよう! ごみ減量とリサイクル	・ごみを出さないようにする生活のススメ ・レジ袋削減、マイバッグ運動 ・資源物のリサイクル ごみ問題の現状とそのごみの量を減らすための取組み、リサイクルの目的を説明し、ごみの減量化を図り、循環型社会の実現を目指します。	6. 安全な水とトイレを世界中に 11. 住み続けられるまちづくりを 12. つくる責任 つかう責任 14. 海の豊かさを守ろう	環境政策課 (TEL:37-0065)
6	災害から身を守ろう	災害から身を守るための対策について講話します。 ・災害に備える ・自主防災活動について 開催可能日:平日(10:00~21:00) 備 考:会場の確保や設営などは団体やグループで準備していただき、会場使用料は利用者のご負担となります。	1. 貧困をなくそう 11. 住み続けられるまちづくりを 13. 気候変動に具体的な対策を	防災基地対策課 (TEL:37-0028)
7	個別避難計画について	自力での避難に不安を感じていませんか? ご近所に避難支援が必要な方はいませんか? 災害時の避難に支援が必要な方1人ひとりについて、いつ・誰と・どこに避難するか、どのような配慮が必要かをあらかじめ考える「個別避難計画」についてお話しします。	11. 住み続けられるまちづくりを	福祉課 (TEL:37-0069)
8	やさしいDX(デジタル・ トランスフォーメーション)入門	現代の社会が直面する課題解決に向け、社会全体でもDX(デジタル・トランスフォーメーション)が進んでいます。この講座では、DXの基本から行政サービスのデジタル化、オンライン申請の便利な使い方までを分かりやすく解説します。スマホ操作が苦手な方にも安心な内容で、個人情報を守り方や実際の行政手続きのオンライン操作を実演を交えてお伝えします。デジタルサービスを身近に感じ、日々の暮らしをより便利にするきっかけとして本講座をご活用ください。 ○年齢を問わず、どなたでも受講することができます。 ○開催日は平日です。時間帯についてはご相談ください。	11. 住み続けられるまちづくりを	情報推進課 (TEL:37-0171)
9	だまされるのは 188!(いやや!)	・最新の消費者トラブル事例を紹介しながら、子どもからお年寄りまで消費生活被害に遭わないためのポイントを説明します。	12. つくる責任 つかう責任	市民課 (TEL:37-0164)
10	楽しく学ぼう! 消費者教育	学校やPTAなどの各種団体向け 消費者の役割や買い物の仕組みなどを消費生活センターの相談員と楽しく学びます。	4. 質の高い教育をみんなに 12. つくる責任 つかう責任	市民課 (TEL:37-0164)
11	なっ得!介護①	・介護保険制度や介護保険料について説明します。 開催可能日:ご相談ください	3. すべての人に健康と福祉を	長寿介護課 (TEL:37-0024)

【令和8年度版】 出前講座メニュー（お品書き）

No.	講座名	主な内容	SDGsと講座の結びつき	担当課
12	なっ得！介護②	・介護認定申請から介護認定までの流れについて説明します。 開催可能日：ご相談ください	3. すべての人に健康と福祉を	長寿介護課 (TEL:37-0024)
13	なっ得！介護③	・介護保険の各種サービスの内容と利用までの流れについて説明します。 開催可能日：ご相談ください	3. すべての人に健康と福祉を	長寿介護課 (TEL:37-0024)
14	高齢者の福祉サービスあれこれ	・高齢者施設(養護老人ホーム・高齢者生活支援ハウス)の利用と高齢者福祉サービス(わいわいサロン、緊急通報など)について説明します。 開催可能日：ご相談ください	3. すべての人に健康と福祉を	長寿介護課 (TEL:37-0024)
15	地域で助け合い活動しませんか？	住み慣れた地域でいきいきと生活していくことができるように互助活動について考え、活動を支援します。 ※開催可能日：平日 ※事前に日程をご相談ください。	1. 貧困をなくそう 3. すべての人に健康と福祉を	地域包括支援センター (TEL:37-0245)
16	正しく知ろう認知症	認知症になっても安心して暮らせるまちを目指し、認知症に対する誤解や偏見を解消し、認知症に関する理解を深めるため、認知症の方への対応等について説明します。高齢者、企業、地域の団体、学生などどなたでも受けることができます。認知症サポーター養成講座としても実施できます。 ※開催可能日：平日 ※事前に日程をご相談ください。	3. すべての人に健康と福祉を 10. 人や国の不平等をなくそう	地域包括支援センター (TEL:37-0245)
17	終活(ACP)～自分のために、家族のために～	西海市版エンディングノート「わたしの想い」を使い、これまでの自分の人生を振り返り、そして残りの人生をあなたらしく 充実して暮らしていくための助けになれるようなお話をします。このノートをきっかけにあらためて自分の気持ちを整理でき、大切な人にも、あなたが最期の時にこうしてほしいという気持ちを伝えるきっかけにもなります。 ※開催可能日：平日 ※事前に日程をご相談ください。 ※ACPとは、希望する医療やケアを受けるために前もって自身で考え、家族や医療チームと話し合い共有することです。	3. すべての人に健康と福祉を 11. 住み続けられるまちづくりを	地域包括支援センター (TEL:37-0245)
18	後期高齢者医療制度とは？	・保険料はどのようにしてきまるの？ ・どういふうに納めるの？ ・なぜ、この制度が必要なの？ などの疑問にお答えします。	3. すべての人に健康と福祉を	医療保険課 (TEL:37-0029)
19	医療費の助成・給付について	福祉医療、自立支援医療(更生医療・育成医療・精神通院)について説明します。	3. すべての人に健康と福祉を	福祉課 (TEL:37-0069)
20	みんな知っとこ！国民健康保険	・国保ってなあに ・国保の届出はお早めに ・医療費が高額になったとき ・国保のこんなときどうしたらいいの などについて説明します。	3. すべての人に健康と福祉を	医療保険課 (TEL:37-0029)
21	地域医療、救急医療のいま	・西海市の医療について ・救急医療の現状について	3. すべての人に健康と福祉を	医療保険課 (TEL:37-0029)

【令和8年度版】 出前講座メニュー（お品書き）

No.	講座名	主な内容	SDGsと講座の結びつき	担当課
22	みんなで楽しく、いきいき百歳体操！	いつまでも地域住民と元気に暮らしていくために、週に1回、地域の公民館で行う「いきいき百歳体操」の活動を支援しています。いきいき百歳体操を実際に行い、内容や効果について説明します。 ※開催可能日：平日 ※事前に日程をご相談ください。	3. すべての人に健康と福祉を	地域包括支援センター(TEL:37-0245)
23	楽しい介護予防～高齢者の健康管理～	簡単に自宅で取り組める介護予防について、わかりやすくお伝えします。 ●転倒予防 ●閉じこもり予防 ●認知症予防 ●病気の管理 ●社会参加 ●食事に関すること ●お口の健康について ●防災について ●脳トレや体操 ●薬との上手なつきあい方について 等 <u>上記より内容をお選びいただき、事前に日程、希望する内容をご相談ください。</u> ※開催可能日：平日	3. すべての人に健康と福祉を	地域包括支援センター(TEL:37-0245)
24	みんなで取り組みたい！生活習慣病予防	・特定健診・検診について ・西海市の高血圧の現状について ・生活習慣病予防のための取り組みについて ・がんについて知ろう ・全身の健康のための歯周病セルフチェック	3. すべての人に健康と福祉を	こども健康課(TEL:37-0067)
25	障害者手帳等について	障がい者が所持している障害者手帳(身体・療育・精神)の手続き等について説明します。	4. 質の高い教育をみんなに 10. 人や国の不平等をなくそう	福祉課(TEL:37-0069)
26	公共料金などの割引、優遇制度について	高齢者、障がい者に対する公共団体等が実施している割引、優遇制度について説明します。	3. すべての人に健康と福祉を 4. 質の高い教育をみんなに	福祉課(TEL:37-0069)
27	障がい福祉サービスについて	障がい者等が生活を行う中で必要な福祉サービス(訪問系・日中活動系・居住系)について説明します。	4. 質の高い教育をみんなに 10. 人や国の不平等をなくそう	福祉課(TEL:37-0069)
28	障がい者に対する補装具等購入費支給について	障がい者等が生活を行う中で必要な補装具、日常生活用具等の購入費支給及び住宅改修助成について説明します。	4. 質の高い教育をみんなに 10. 人や国の不平等をなくそう	福祉課(TEL:37-0069)
29	地域生活支援事業等について	地域生活支援事業で実施している障がい者への各事業や配食サービス等の内容について説明します。	4. 質の高い教育をみんなに 10. 人や国の不平等をなくそう	福祉課(TEL:37-0069)
30	障害児通所支援事業について	発育に遅れや不安のある児童及びその家族を支援するための事業について説明します。	4. 質の高い教育をみんなに 10. 人や国の不平等をなくそう	福祉課(TEL:37-0069)
31	障がい者への手当について	特別障害者手当や障害者扶養共済制度等について説明します。	3. すべての人に健康と福祉を 4. 質の高い教育をみんなに	福祉課(TEL:37-0069)
32	手話であいさつしてみよう！	聞こえない人や手話について学び、あいさつや自己紹介など簡単な手話表現を教えます。(1時間コースと2時間コースがあります) ※講師の調整が必要ですので、希望日の2ヶ月前までに申込みしてください。	4. 質の高い教育をみんなに 10. 人や国の不平等をなくそう	福祉課(TEL:37-0069)

【令和8年度版】 出前講座メニュー（お品書き）

No.	講座名	主な内容	SDGsと講座の結びつき	担当課
33	障害者に対する税金の控除・減免等について	所得税の障害者控除などの制度について説明します。	1. 貧困をなくそう	税務課 (TEL:37-0062)
34	こころの健康づくり	・うつ病ってどんな病気 ・援助希求とは ・ゲートキーパー養成講座	3. すべての人に健康と福祉を	こども健康課 (TEL:37-0067)
35	児童福祉サービスあれこれ	・児童に関する手当等の概要 ・保育サービスの利用について説明します。	3. すべての人に健康と福祉を	こども健康課 (TEL:37-0067)
36	お魚そうだんしつ	西海市の魚や漁業について関心のある団体(10名以上)を対象に、漁師さんの話も交えながら講座を開催します。	14. 海の豊かさを守ろう	水産課 (TEL:37-0066)
37	観光資源の情報発信	西海市の特色ある観光資源として、「自然」「食」「歴史・文化」などは、人をひきつけるだけの素材を持っています。この資源をどう活用して地域活性化につなげていくのか、その取り組みについて紹介します。	9. 産業と技術革新の基盤をつくろう 11. 住み続けられるまちづくりを 15. 陸の豊かさを守ろう	商工観光課 (TEL:37-0064)
38	これからの文化財の保護と活用及び郷土の歴史と文化を生かしたまちづくり	新市となって文化財の分布範囲も広がるとともに、文化財のひとつひとつや各地域の歴史について全市的な視点と認識の広がりが求められています。各地域に残る文化財や歴史を、限られた地域だけでなく、全市の誇りとして守り、育てることについて考えます。 開催可能日:ご相談ください 対象:不問 備考:講演テーマ、日程、会場は調整して決定させていただきます。 会場使用料は利用者のご負担となります。	11. 住み続けられるまちづくりを	社会教育課 (TEL:37-0079)
39	スポレック教室	体育館で行うテニスです。 ボールはスポンジで、プラスチック製のラケットだからとても安全。 開催可能日:ご相談ください 対象:不問 備考:日程、会場は調整して決定させていただきます。 会場使用料は利用者のご負担となります。	3. すべての人に健康と福祉を	社会教育課 (TEL:37-0079)
40	ペタンク教室	ボールを投げあい、相手よりビュット(目標物)に近いボールの数で競うゲームです。 子どもでも高齢者でも楽しくプレーできます。 開催可能日:ご相談ください 対象:不問(10人以上で開催) 備考:日程、会場は調整して決定させていただきます。 会場使用料は利用者のご負担となります。	3. すべての人に健康と福祉を	社会教育課 (TEL:37-0079)
41	キンボール教室	2mくらいの大きなボールを使った集団ゲームです。 PTAや子ども会のレクリエーションでも活用してください。 開催可能日:ご相談ください 対象:小学生以上(20人以上で開催) 備考:日程、会場は調整して決定させていただきます。 会場使用料は利用者のご負担となります。	3. すべての人に健康と福祉を	社会教育課 (TEL:37-0079)
42	ミニバレー教室	少し大きなボールで行うバレーボールです。 市内にも多くの団体があり、大変人気なスポーツです。 開催可能日:ご相談ください 対象:不問 備考:日程、会場は調整して決定させていただきます。 会場使用料は利用者のご負担となります。	3. すべての人に健康と福祉を	社会教育課 (TEL:37-0079)
43	県民体操「がんばらんば体操」	県民体操「がんばらんば体操」の講座です。簡単な体操として最適です。 開催可能日:ご相談ください 対象:不問 備考:日程、会場は調整して決定させていただきます。 会場使用料は利用者のご負担となります。	3. すべての人に健康と福祉を	社会教育課 (TEL:37-0079)

【令和8年度版】 出前講座メニュー（お品書き）

No.	講座名	主な内容	SDGsと講座の結びつき	担当課
44	さいかいスマイルワゴン乗り方講座	この講座は、さいかいスマイルワゴンの利用者登録から乗車予約までの流れをご説明します。さいかいスマイルワゴンとは？をイチからご説明します。さいかいスマイルワゴンについて多くの方に知っていただくために講座を開催します。 ○開催は5月以降を予定しています。なお、講座の開催日は調整後に決定します。 ○開催希望日の2週間前を目途にお申込みください。 ○他の講座との併用も可能です。 ○講座日時は平日、13時30分～16時までの間をお願いします。 ※この講座はさいかいスマイルワゴンについて知っていただく講座となりますので、さいかいスマイルワゴンに対する要望等をする場ではありませんのでご理解ください。	10. 人や国の不平等をなくそう 11. 住み続けられるまちづくりを	交通対策推進室 (TEL:37-0132)
New! 45	知っておきたい！国民健康保険税の子ども子育て支援金制度について ～みんなで支える未来のカたち～	・ズバリ、国民健康保険税の年額はいくら増える？：年収別・世帯構成別の平均的な負担増の試算例。 ・徴収開始時期と納付方法：いつの納期分から反映されるのか、振替口座の手続きは必要か。 ・その他(Q&A)	3. すべての人に健康と福祉を	税務課 (TEL:37-0062)
New! 46	＃支援ってなんだらう？ ～多機関で考える地域の未来～	①「支援」って、誰のため？何のため？ 「支援」と聞くと、特別な人のためのものと思いませんか？実は、誰もが人生の中で「支援」を必要とする瞬間があります。 子育て、介護、仕事の悩み、孤独…そんな時に、地域でできることを一緒に考えます。 ②多機関ってなに？どうやって協力してるの？ 福祉、医療、教育、地域団体など、さまざまな立場の人たちが連携して、地域の課題に取り組んでいます。実際の事例を紹介しながら、「つながる支援」の力をお伝えします。 ③あなたの声が、地域を変える。 市民一人ひとりの気づきや行動が、支援の第一歩になることも。 「困っている人がいたら、どう声をかける？」「自分にできることって何だろう？」と一緒に考えましょう。 難しい話はナシ！対話やワークショップ形式で、楽しく学べます。	3. すべての人に健康と福祉を	福祉課 (TEL:37-0069)
New! 47	モルック教室	フィンランド発祥の木製の棒(モルック)を投げ、数字が書かれたピン(スキットル)を倒して、合計得点「50点」を先取したチームが勝つスポーツです。 体力差に関係なく、老若男女が楽しめる「北欧のボウリング」とも呼ばれるニュースポーツで、戦略的な要素も強いです。 開催可能日：ご相談ください 対象：不問 備考：日程、会場は調整して決定させていただきます。 会場使用料は利用者のご負担となります。	3. すべての人に健康と福祉を	社会教育課 (TEL:37-0079)
New! 48	知っていますか？ 成年後見制度	成年後見制度の利用の仕方などについて説明します。成年後見制度とは、認知症や知的障がいもしくは精神障がいなどで、判断能力が不十分な人の日常生活を法律的に支援する仕組みです。 ※開催可能日：平日 ※事前に日程をご相談ください。	3. すべての人に健康と福祉を	地域包括支援センター(TEL:37-0245)