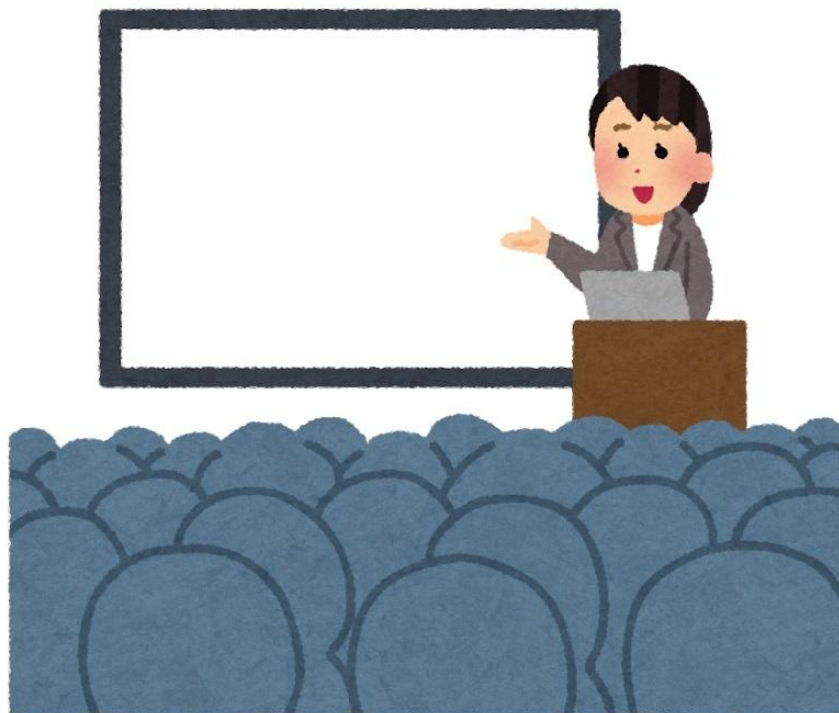


令和8年度

なるほど！坂出！！出前講座 (坂出市政出前講座)



坂 出 市



「なるほど！坂出！！出前講座」のご案内

出前講座って何？

市民の皆さんが主催する研修会や勉強会などの各種会合に講師として市職員が出向き、市政に関する説明や専門知識を生かした講習・講演等を行うことにより、市政へ理解と関心を深めていただくことを目的として実施するものです。

お申し込みのできるかた

原則として市内に在住、在学、勤務する10人以上で構成される団体・グループです。

出前講座の内容（メニュー）

出前講座一覧表より選んで下さい。一覧にない講座を希望される場合は、ご相談下さい。

開催日時

原則として、平日の午前10時から午後9時までの間としますが、希望の日時がありましたらご相談ください。

開催場所

集会所や公民館など市内の会場を主催者側で手配・準備して下さい。

利用費用

無料です。ただし、講座によっては施設使用料（設備使用料等を含む。）や材料費等の実費を要する場合があります。

お申し込み

開催予定日の30日前までに、「坂出市政出前講座申込書」にご記入の上、直接担当課へご持参またはFAX等によりお申し込み下さい。なお、開催希望日時は第2希望までご記入下さい。

申し込み受付後、担当課にて日程等を調整し、結果（決定通知書）を送付します。送付までに1週間程度を要しますので、ご了承下さい。

※受講後は実施報告書を提出していただきます。

注意事項

1. 下記に該当する場合は、出前講座を実施できません。
 - ・ 公の秩序を乱し、または善良な風俗を害するおそれのあるとき
 - ・ 政治的、宗教的または営利的な目的を有するおそれのあるとき
 - ・ 批判、苦情の申し出、個別相談等を目的としたものであるとき
 - ・ その他出前講座の目的に反すると認められるとき
2. 担当課の業務の都合等により、ご希望に沿えない場合があります
3. 実施講座における説明等に係る質疑や意見交換はできますが、要望や苦情等のご遠慮下さい。

お問い合わせ

講座内容や申し込みについては、直接、各担当課へお問い合わせ下さい。（一覧表参照）

※その他のお問い合わせは、秘書広報課へ（TEL 0877-44-5000、FAX 0877-44-5661）

令和8年度 出前講座一覧表

1. 健康・福祉

No.	講座名	内容	時間 (分)	備考	お問合せ先 TEL・FAX
1	後期高齢者医療制度について	※講座内容については、受講者の要望に合わせて対応します。ご相談下さい。	60	高齢のかた対象	(けんこう課) 保険医療係 TEL: 44-5006 FAX: 44-5068
2	栄養・食生活・食育について	※講座内容については、受講者の要望に合わせて対応します。ご相談下さい。	60		(こども課) 子育て支援係 TEL: 44-5027 FAX: 44-5014 (けんこう課) 保健指導係 TEL: 44-5006 FAX: 44-5068 (かいご課) 地域包括支援センター TEL: 44-5091 FAX: 44-5028
3	オーラルケア～歯と口腔の健康について～	口腔ケアの方法や重要性について、パンフレットを用いて説明します。	60		(けんこう課) 保健指導係 TEL: 44-5006 FAX: 44-5068 (かいご課) 地域包括支援センター TEL: 44-5091 FAX: 44-5028
4	こころの健康づくりについて	こころの病気の基礎知識やセルフケア、相談窓口、ゲートキーパーについて、パンフレットを用いて説明します。	60		(けんこう課) 保健指導係 TEL: 44-5006 FAX: 44-5068
5	まちかど健診講座	健診結果の振り返りや、生活習慣病(がん・循環器疾患・糖尿病)の症状や治療、予防方法について説明します。	60		(けんこう課) 保健指導係 TEL: 44-5006 FAX: 44-5068
6	プレコンセプションケア講座	妊娠前から、科学的知見を踏まえ将来の妊娠・出産および生涯の健康増進について説明します。	60		(けんこう課) 保健指導係 TEL: 44-5006 FAX: 44-5068
7	健康寿命について	本市の健康寿命と延ばすコツを説明します。	60		(けんこう課) 保健指導係 TEL: 44-5006 FAX: 44-5068

No.	講座名	内容	時間 (分)	備考	お問合せ先 TEL・FAX
8	季節の感染予防について	様々な感染症やその予防方法などについて説明します。	60		(けんこう課) 保健指導係 TEL: 44-5006 FAX: 44-5068
9	骨粗しょう症予防について	超音波による踵(かかと)での簡易骨密度測定を行い、保健師や管理栄養士から結果や丈夫な骨を保つためのアドバイスをします。	60	・18歳以上 ・すぐに、素足になれる服装で	(けんこう課) 健幸推進係 TEL: 44-5006 FAX: 44-5068
10	たばこの害について	クイズやパワーポイントを使って分かりやすく説明します。	60	小・中学生対象	(けんこう課) 保健指導係 TEL: 44-5006 FAX: 44-5068
11	飲酒が健康に与える影響について	クイズやパワーポイントを使って分かりやすく説明します。	60	小・中学生対象	(けんこう課) 保健指導係 TEL: 44-5006 FAX: 44-5068
12	いのちの健康教育について	パワーポイントや赤ちゃん人形などを使い、お話や実技を交えて説明します。	60	小学生対象	(けんこう課) 保健指導係 TEL: 44-5006 FAX: 44-5068
13	第3次坂出市健康増進計画について	令和6年度に策定したので、その内容を説明します。	60		(けんこう課) 保健指導係 TEL: 44-5006 FAX: 44-5068
14	熱中症予防について	※講座内容については、受講者の要望に合わせて対応します。ご相談下さい。	60		(けんこう課) 保健指導係 TEL: 44-5006 FAX: 44-5068 (かいご課) 地域包括支援センター TEL: 44-5091 FAX: 44-5028
15	健康遊具を使った介護予防教室	屋外の健康遊具が、設置された場所で実施します。	60		(かいご課) 地域包括支援センター TEL: 44-5091 FAX: 44-5028
16	介護保険制度	※講座内容については、受講者の要望に合わせて対応します。ご相談下さい。	60	中学生から高齢のかたまで要望に合わせて対応可	(かいご課) 介護保険係 TEL: 44-5090 FAX: 44-5028
17	地域包括支援センターについて	※講座内容については、受講者の要望に合わせて対応します。ご相談下さい。	60		(かいご課) 地域包括支援センター TEL: 44-5091 FAX: 44-5028

No.	講座名	内容	時間 (分)	備考	お問合せ TEL・FAX
18	在宅医療・介護連携 事業	※講座内容については、受講者の 要望に合わせて対応します。 ご相談下さい。	60		(かいご課) 地域包括支援センター TEL：44-5091 FAX：44-5028
19	生活支援体制整備 事業	※講座内容については、受講者の 要望に合わせて対応します。 ご相談下さい。	60		(かいご課) 地域包括支援センター TEL：44-5091 FAX：44-5028
20	成年後見制度	※講座内容については、受講者の 要望に合わせて対応します。 ご相談下さい。	60	中学生から高齢 のかたまで要望 に合わせて対応 可	(かいご課) 地域包括支援センター TEL：44-5091 FAX：44-5028
21	認知症サポーター 養成講座	※講座内容については、受講者の 要望に合わせて対応します。 ご相談下さい。	90	小学生から高齢 のかたまで要望 に合わせて対応 可	(かいご課) 地域包括支援センター TEL：44-5091 FAX：44-5028
22	認知症予防	※講座内容については、受講者の 要望に合わせて対応します。 ご相談下さい。	60		(かいご課) 地域包括支援センター TEL：44-5091 FAX：44-5028
23	介護予防教室	※講座内容については、受講者の 要望に合わせて対応します。 ご相談下さい。	60		(かいご課) 地域包括支援センター TEL：44-5091 FAX：44-5028
24	転倒予防	※講座内容については、受講者の 要望に合わせて対応します。 ご相談下さい。	60		(かいご課) 地域包括支援センター TEL：44-5091 FAX：44-5028
25	フレ！フレ！セル フケア講座	食事や運動、口腔ケア等のフレ イル（虚弱）予防について、説 明します。講話のみのコマとリ ハビリ専門職等による計測や実 技を含めたコマがあります。 ※講座内容については、受講者 の要望に合わせて対応します。 ご相談ください。	20 ～ 90	申請はけんこう 課健幸推進係ま で	(けんこう課) 健幸推進係 TEL：44-5006 FAX：44-5068 (かいご課) 地域包括支援センター TEL：44-5091 FAX：44-5028
26	障がい者や障がい 特性について	障がい者の抱える悩みや障がい 特性について、障がいのある当事 者のかたからの実体験をまじえ たお話を聞くことができます。 (例)聴覚障がい(手話実技含む) 視覚障がい(盲導犬について)な ど ※講座内容については、受講者 の要望に合わせて対応します。 ご相談下さい。	60	小学生から高齢 のかたまで要望 に合わせて対応 可	(ふくし課) 障がい福祉係 TEL：44-5007 FAX：45-7270

2. 市民生活

No.	講座名	内容	時間 (分)	備考	お問合せ先 TEL・FAX
27	人権学習支援講座	<ul style="list-style-type: none"> ・女性 ・子ども ・高齢者 ・障がい者 ・同和問題 ・インターネット上の人権侵害 ・性の多様性 ・ハラスメント (パワハラ・セクハラ等) ・企業と人権 ・その他 	30 ～ 60	小学生から高齢のかたまで要望に合わせて対応可	(人権課) 人権係・男女共同参画係 TEL: 44-5008 FAX: 44-3604
28	公共交通について (高齢者運転免許証自主返納支援事業を含む)	<ul style="list-style-type: none"> ・路線バスやデマンド型乗合タクシーの利用方法について ・キャッシュレス決済「TicketQR」の利用方法について ・高齢者運転免許証自主返納支援事業について 	60	受講者の要望に合わせて対応可	(政策課) 公共交通係 TEL: 44-5001 FAX: 44-5032 (危機管理課) 安全安心係 TEL: 44-5023 FAX: 44-5032

3. 都市・生活基盤・環境

No.	講座名	内容	時間 (分)	備考	お問合せ先 TEL・FAX
29	中心市街地活性化 公民連携事業について	中心市街地におけるまちづくりのうち、現在進めているJR坂出駅前および坂出緩衝緑地における再整備の事業内容について説明します。	60	小学生から高齢のかたまで要望に合わせて対応可	(公民連携課) 公民連携係 TEL: 44-5080 FAX: 44-5032
30	立地適正化計画・都市計画マスタープランについて	まちづくりの基本計画である立地適正化計画・都市計画マスタープランについて説明します。	60		(都市整備課) 都市計画係 TEL: 44-5017 FAX: 44-4585
31	坂出ニューポート プランについて	プランの内容を説明します。	60		(港湾課) 事業係 TEL: 44-5010 FAX: 44-0086
32	空家等対策について (空き家バンク制度・空き家改修補助金を含む。)	本市の空家等の現状、空家等対策計画の概要、各種支援制度について説明します。	60	受講者の要望に合わせて対応可	(危機管理課) 安全安心係 TEL: 44-5023 FAX: 44-5032 (政策課) 政策調整係 TEL: 44-5001 FAX: 44-5032

No.	講座名	内容	時間 (分)	備考	お問合せ先 TEL・FAX
33	ごみの区分と出し方	家庭から出るごみの分けかた、出し方について説明します。	60		(生活環境課) 清掃第二係 TEL: 46-4503 FAX: 46-4534
34	坂出市のゼロカーボンシティ実現に向けた取組について	本市が令和3年9月に宣言したゼロカーボンシティについて、これまでの取組や今後の方針、地域との共創について説明します。 ※講座内容については、受講者の要望に合わせて対応します。ご相談下さい。	60	小学生から高齢のかたまで要望に合わせて対応可	(政策課) 未来エネルギー推進係 TEL: 44-5001 FAX: 44-5032

4. 防犯・防災・安全

No.	講座名	内容	時間 (分)	備考	お問合せ先 TEL・FAX
35	災害に備えて	<ul style="list-style-type: none"> ・市で想定される災害 ・災害への備え ・情報伝達、情報収集 等について説明します。 ・ワークショップの実施 避難所運営訓練 (HUG)、災害対応ゲーム(クロスロード)	60 ～ 90	受講者の要望に合わせて対応可	(危機管理課) 防災係 TEL: 44-5023 FAX: 44-5032
36	交通安全教室	自転車の安全な乗り方、道路(通学路)の安全な歩き方、高齢者の交通安全等について説明します。 ※自転車運転指導等の実技などを含めての実施可。ご相談下さい。	60 ～ 90	幼児や小中学生、高齢のかたなど受講者の要望に合わせて対応可	(危機管理課) 安全安心係 TEL: 44-5023 FAX: 44-5032
37	救命入門コース	心肺蘇生法の実施方法とAEDの使用方法について、実技も交えて説明します。 ※普通救命講習については、消防署にお問い合わせ下さい。	90	受講者の要望に合わせて対応可	(消防署) 救急係 TEL: 46-0119 FAX: 46-4491
38	防災講習会	災害対応のための心構えや行動等についてわかりやすく説明します。	90		(消防署) 消防係 TEL: 46-0119 FAX: 46-4491
39	防災訓練指導	各団体の実情に合わせて、初期消火、応急手当、救出、ロープ結索、水防工法等の指導を実施します。	60	受講者の要望に合わせて対応可	(消防署) 消防係 TEL: 46-0119 FAX: 46-4491

No.	講座名	内容	時間 (分)	備考	お問合せ先 TEL・FAX
40	家族で見直そう!! わが家の防火対策	住宅用火災警報器の普及、家庭用消火器の使用方法等について、実技も交えて日頃からの防火対策の大切さを説明します。	60		(消防本部予防課) TEL: 46-0119 FAX: 46-4491
41	詐欺予防	※講座内容については、受講者の要望に合わせて対応します。ご相談下さい。	60		(かいご課) 地域包括支援センター TEL: 44-5091 FAX: 44-5028
42	住まいの耐震化講座	※住まいの耐震化の必要性や方法、市の民間住宅耐震対策支援事業について説明します。	60		(建設課) 建築係 TEL: 44-5011 FAX: 44-5031

5. 教育・文化・観光

No.	講座名	内容	時間 (分)	備考	お問合せ先 TEL・FAX
43	市の観光・にぎわい づくりについて	各種イベント、まつり、にぎわい創出事業、瀬戸内国際芸術祭など観光を主体としたまちづくりについて説明します。	60		(産業観光課) 観光交流係 TEL: 44-5103 FAX: 44-5101
44	「讃岐国府跡」「城山」の史跡講座	国指定史跡「讃岐国府跡(開法寺地区を含む。)」 「城山」について説明します。	60		(文化振興課) 文化財係 TEL: 44-5036 FAX: 46-7140
45	万葉「沙弥島」の歴史文化	沙弥島に関する歴史や文化について説明します。	60		(文化振興課) 文化振興係 TEL: 44-5036 FAX: 46-7140
46	塩業資料館について	かつては全国有数の塩田により発展してきた坂出市。その塩田製塩時代の坂出の塩づくりの歴史・文献などを保存、展示している塩業資料館について説明します。	60	小学生対象	(文化振興課) 文化財係 TEL: 44-5036 FAX: 46-7140
47	生涯スポーツについて	体力の向上だけでなく、明るく健康な生活を送るためのスポーツを通じた本市の取組みやスポーツ行事等を紹介します。	60		(生涯学習課) 生涯スポーツ係 TEL: 44-5025 FAX: 46-7140

No.	講座名	内容	時間 (分)	備考	お問合せ先 TEL・FAX
48	生涯学習講座について	生涯にわたって行う生涯学習。本市で開催している生涯学習講座の内容等について紹介します。	60		(生涯学習課) 社会教育係 TEL: 44-5025 FAX: 46-7140
49	やさしい日本語講座	ワークショップを通じて、簡単な言葉や言いかたで、どうすれば相手に伝わりやすいか、実際の例をつかって練習します。	60	受講者の要望に合わせて対応可	(秘書広報課) 国際交流係 TEL: 44-5000 FAX: 44-5661
50	国際理解講座	身近な事例やワークショップを通じて、多様な文化的背景をもつ人々について理解を深め、「多文化共生」について考えましょう。	60	受講者の要望に合わせて対応可	(秘書広報課) 国際交流係 TEL: 44-5000 FAX: 44-5661

6. 情報・行政運営

No.	講座名	内容	時間 (分)	備考	お問合せ先 TEL・FAX
51	選挙啓発出前講座	制度の説明や模擬投票（投・開票の体験）を通じて選挙に対する理解を深めていただきます。	60	小・中・高・大学生対象 ※選挙期間中・前後は実施不可	選挙管理委員会事務局 TEL: 44-5020 FAX: 44-5034
52	国際交流について	姉妹都市交流、地域国際化・多文化共生の地域社会づくり、在住外国人支援など、市の交流事業を紹介、説明します。	60	受講者の要望に合わせて対応可	(秘書広報課) 国際交流係 TEL: 44-5000 FAX: 44-5661
53	坂出市の行財政改革	坂出市行財政改革大綱および実施計画について説明します。	60		(財務課) 行革・財政係 TEL: 44-5088 FAX: 46-4056
54	坂出市のお財布事情	坂出市の予算や財政状況について説明します。	60		(財務課) 行革・財政係 TEL: 44-5088 FAX: 46-4056
55	統計調査から見た坂出市	各種統計調査から分かる坂出市の特徴について説明します。	60	※統計調査期間中は実施不可	(政策課) 統計係 TEL: 44-5001 FAX: 44-5032