

～お気軽にご利用ください～

「行政出前講座」

「スマートフォンの使い方を学びたい」、「健康づくりのための軽い運動を教えてほしい」、「散居村の歴史や現状を聞いてみたい」等の声に市の職員等がお答えします。

講座のテーマ・内容は下記のメニューのとおりです。

対 象 市内在住又は勤務されている方 ※おおむね10人以上でお申込みください。

開催日 曜日は問いません。

時 間 午前9時から午後9時まで（1講座おおむね90分以内）

会 場 ご希望の場所（市の職員等が出向きます）

費 用 講師の派遣は無料です。

申込み 開催希望日の2週間前までに担当課へ郵送、FAX又はメールでお申込みください。
※申込書は砺波市ホームページからダウンロードできます。
〒939-1398 砺波市栄町7-3 砺波市役所 各担当課宛 代表電話：33-1111

テーマ	内 容	担 当
企画政策課 企画調整係33-1145、広報広聴係33-1148、交通政策係33-1388		
わたしたちのまちづくり	砺波市総合計画	企画調整係 (内線201、202)
男女共同参画	ひとりひとりがとにもかがやき ささえあう となみへ アンコンシャス・バイアスを知ろう!	
統計からみた砺波市	市の人口、産業、労働、社会保障、教育文化、保健衛生及び 環境等様々な統計から見た市の実態	
<日本郵便株式会社> 提供コンテンツ	①郵便局と考える 人生100年時代の歩き方 ～NISA・iDeCoを活用した資産形成～ ②いま伝えたい がんのこと ～がんを知り、がんに備えよう～ ③郵便局の終活日和 ～郵便局と一緒に「これから」の生活について考えてみま せんか～ ※4週間前までに要申込 ※基本平日での実施となります。祝日・休日は要相談	
<第一生命保険株式会社> 提供コンテンツ	①人生100年時代に向けた資産形成セミナー ～iDeCoを活用した上手な準備方法～ ②ライフサイクルゲームⅢ ～生涯設計のススメ～ (すぐろく形式の消費者教育・金融保険教育として 対象:中学生以上)	
<北陸コカ・コーラボトリン グ株式会社> 提供コンテンツ	①水分補給講座 (クイズから学ぶ水分補給、水分補給のタイミング等) ②コーヒーかすを再利用したランプづくり (火・木曜限定、20人以上での開催、小学生以下は保護 者同伴、材料費1,000円/人が必要) ※全て開催1か月前までに申込が必要	
<明治安田生命相互保険 会社> 提供コンテンツ	①健康増進講座(睡眠、女性の健康、がんへの備えなど) ②親子で学ぶ「お金」のキホン講座(小学生親子向け) ③認知症予防・フレイル予防講座 ④初心者向け資産形成講座(20～50歳代向け) ⑤わたしと家族の「そうぞく」講座	
<大塚製薬株式会社> 提供コンテンツ	①フレイル予防と体調管理 ②熱中症対策 (データで見る熱中症対策、年齢層別に見る熱中症等) ③働き世代の食事・栄養 ④女性の健康サポートー食事ー ※基本平日での実施となります。祝日・休日は要相談	
<あいおいニッセイ同和損 害保険株式会社> 提供コンテンツ	①「終活」エンディングノート作成講習 ②自転車安全運転講習(中学・高校生向け) ③カードゲームを活用した体験型SDGs研修(約2時間、20 ～30名での開催) ※全て開催1ヶ月前までに申込が必要	
<北陸電力株式会社・北陸 電力送配電株式会社> 提供コンテンツ	電気事業の概要と電気の安全な使い方 ※開催1か月前までに申込が必要	
<明祥株式会社> 提供コンテンツ	①病気と食事について学んでみよう ②認知症を理解しよう ③高齢者の予防接種 ④高齢者の栄養を学ぶ	
広報一般	市の情報発信、広報事業への市民参画	広報広聴係 (内線223)
地域公共交通	砺波市地域公共交通計画、 JR城端線の再構築事業、 市営バス、デマンド型乗合交通「チョインコとなみ」ほか	交通政策係 (内線205)
DX推進課 デジタル推進係33-1249		
デジタル化推進	①初心者向けスマートフォン体験教室 (電話のかけ方、スマホ決済、セキュリティ等) ②砺波市版スマートフォン活用法 (スマート窓口、ホームページ、SNS等) ※全て開催1か月前までに申込が必要	デジタル推進係 (内線292)
総務課 行政係(選挙管理委員会)33-1209、防災・危機管理室33-1247		
地域防災力	市の防災対策(地震、風水雪害、原子力等)、過去の災害教 訓、自主防災組織の活動内容、日常の備え、図上訓練 (HUG)、避難所模擬体験、防災マップづくり等	防災・危機管理室 (内線254)
家庭や職場の防災対策	災害による被害を最小限にくい止めるための家庭や職場で の防災対策、マイ・タイムラインシート作成等	
国民保護のあらまし	「国民保護法」(武力攻撃等から、国民の生命、身体、財産を 保護する)の解説等	
選挙制度	国政選挙、地方選挙における選挙制度の仕組み	選挙管理委員会 (内線212)
財政課 財政係33-1620、管財係33-1274、公共施設総合管理係33-1579		
市の財政事情	市の財政の状況と予算の内容	財政係(内線341)
新庁舎整備事業	新庁舎整備事業の進捗状況	新庁舎整備室 (内線344)
公共施設の再編	公共施設再編の進捗状況	公共施設総合管理係 (内線347)

テーマ	内 容		担 当
社会福祉課 地域福祉係33-1299、自立支援係33-1317			
地域福祉の推進	①避難行動要支援者登録制度 (登録、個別支援計画、各地区の取組) ②地域における要支援者の見守り ③地域福祉環境を取り巻く現況と課題 ④障がいの理解と権利擁護		地域福祉係 (内線125) 自立支援係 (内線121)
生活困窮者支援	①生活保護制度 ②生活困窮者自立支援制度 (就労、家計管理、学習支援等)		自立支援係 (内線121)
高齢介護課 介護・地域ケア係33-1328、在宅係33-1338			
介護を支援する制度とサービス	介護保険制度その他のサービス内容と利用方法		介護・地域ケア係 (内線151) 在宅係 (内線161)
地域包括支援センター 33-1345			
介護予防	①認知症予防(脳トレ等) ②いきいき百歳体操の体験講座 ③フレイル予防	地域包括支援センター	
生活支援地域づくり	①知ってて安心「成年後見制度」 ～財産や暮らしを守るために～ ②地域包括ケアシステム ③人生会議してみませんか ～ACP(アドバンス・ケア・プランニング)とは?～		
認知症の理解	認知症の基礎知識・対応・予防方法 (認知症サポーター養成講座)		
健康センター 32-7062			
これからの健康づくり	①これならできる生活習慣病予防 ②お口は健康の入り口! 病気とお口は深い関係にある! ③こころ疲れていませんか?	健康増進係	
すくすく子育て講座	①子どもの発達、生活習慣(栄養、生活リズム等) ②お口の病気と成長との関係	母子保健係	
庄川健康プラザ 82-5320			
介護予防の運動	①となみ元気体操 ②簡単な体操やストレッチ運動	庄川健康プラザ	
市立砺波総合病院 32-3320			
自宅での療養と訪問看護	①訪問看護とは ②24時間365日の安心 ③これからの在宅療養生活	訪問看護 ステーション	
住み慣れた地域で最期まで暮らし続けるための心構え	住み慣れた地域で最期まで暮らし続けるための心構え	患者総合支援センター おあしす	
健康増進に向けての出前講座	砺波総合病院の専門看護師、認定看護師による出前講座を実施いたします。 ①がん看護 ②老人看護 ③小児看護 ④救急看護・クリティカルケア ⑤皮膚・排泄ケア ⑥緩和ケア ⑦がん化学療法看護 ⑧がん性疼痛看護 ⑨感染管理 ⑩手術看護 ⑪乳がん看護 ⑫摂食嚥下障害看護 ⑬認知症看護 ⑭脳卒中看護 ⑮呼吸器疾患看護 ⑯がん放射線療法看護 (詳細は、病院HPを参照ください) https://www.med.tonami.toyama.jp/departments/departments/01/007.html	看護外来	
骨折しない身体づくり	運動や転倒予防、栄養と食事の観点から骨粗鬆症を予防し、骨折しない身体づくりについて講義します。	骨粗鬆症リエゾンチーム	
市民課 市民係33-1358、国保年金係33-1362			
マイナンバー	マイナンバーカードの申請・更新	市民係 (内線131)	
国民健康保険制度・後期高齢者医療制度	①加入と喪失 ②保険税(・料) ③給付と負担 ④特定健診・健康診査・保健指導等	国保年金係 (内線136)	
服薬	適切な服薬のポイント ※1か月前までに要予約		
市民生活課 となみ暮らし推進班33-1372、生活安全係33-1172			
ゼロカーボンシティーに向けた取組について～砺波型サステナブル社会の実現を目指して～	令和7年3月に策定した砺波市地球温暖化対策実行計画(区域施策編)に基づくゼロカーボンに向けた施策や市が目指す砺波型サステナブル社会への取組について	となみ暮らし推進班 (内線142)	
空き家対策	砺波市の空き家の現状と対策事業		
環境美化	地球環境にやさしい循環型社会を目指した資源ごみの分別収集、リサイクル等		
消費生活講座	消費生活トラブルの対処法	生活安全係 (内線144)	
交通安全講座	高齢者と子どもの交通安全対策		
防犯啓発講座	特殊詐欺などに遭わないための対策等		
商工観光課 観光・ブランド推進係33-1397、商工係33-1392			
市の観光戦略	砺波市観光振興戦略プランの概要	観光・ブランド推進係 (内線401)	
地場産業振興	伝統工芸品及びとなみブランドや特産品の振興		
観光事業	四季の花イベントや温泉などの観光資源、通年型の観光事業、広域観光、観光地整備		
商工業の振興	商工業の現状、砺波市商工業振興計画の概要	商工係 (内線402)	

テーマ	内 容	担 当
チューリップ四季彩館		33-7716
各種草花の栽培方法や楽しみ方	チューリップをはじめ、各種草花の栽培方法や楽しみ方	
農地林務課 農村整備係33-1431、林政係33-1433		
散居景観を活かした地域づくり	緑豊かな地域づくりを進めるための、屋敷林の保全・育成等の支援策	農村整備係 (内線411)
多面的機能支払交付金制度	農地法面の草刈りや水路の泥上げなどの機能的な活動（農地維持支払）や地域資源の補修・景観形成を目指す活動（資源向上支払）への支援。 なお、農業（農業作物、営農関係）に関することは、農業振興課（33-1409）へお問い合わせください。	
いろいろな森林整備	水と緑に恵まれた森づくりを目指して取り組む事業概要等	
		林政係 (内線414)
土木課 建設係33-1438、施設係33-1435、維持係33-1624		
道路整備の現状	①安全・安心な道づくり ②橋梁の長寿命化	建設係(内線231) 施設係(内線233)
洪水及び土砂災害ハザードマップ	洪水及び土砂災害ハザードマップの見方・使い方	施設係 (内線233)
みんなが通る身近な道路	市民が利用する道路 ①道路施設や街路樹の管理 ②道路等異常通報システム ③となみちサポーター制度	維持係 (内線236)
地域ぐるみの雪対策	地区除雪委員会による除排雪	
都市整備課 都市計画係33-1442、区画整理係33-1445、景観・建築係33-1447		
都市計画・まちづくり	都市計画事業（街路、区画整理、公園等）の概要や仕組み、地区計画や建築協定、その他の建築規制	都市計画係 (内線241) 区画整理係 (内線244) 景観・建築係 (内線245)
散居景観モデル事業	散居景観モデル地域で行う地域ぐるみの景観まちづくり活動に対する支援策	景観・建築係 (内線245)
上下水道課 上水道経営係33-1460、上水道工務係33-1466、下水道経営係33-1463、下水道工務係33-1469		
水道の仕組み	水道水が家庭に届くまで、水道料金、水質等	上水道経営係 (内線181)
水道水を利用したエネルギーの有効活用	水道水を利用したマイクロ水力発電システムの説明、現地の案内等	上水道工務係 (内線171)
下水道の仕組み	①下水道の早期接続の必要性、接続及び使用する際の注意点、下水道接続に関する補助制度 ②受益者負担金・分担金制度、下水道使用料の計算方法、排水設備工事の手続、指定工事店制度 ③公共下水道事業及び農村下水道事業の全般、合併処理浄化槽補助金制度	下水道経営係 (内線185) 下水道工務係 (内線174)
子ども課 子ども支援係33-1590、子ども保育係33-1596		
子育て支援サービス	児童手当、子ども医療費助成、児童館、子育て支援センター、ファミリー・サポート・センター、放課後児童クラブなどの子育て支援サービス	子ども支援係 (内線371) 子ども保育係 (内線375)
保育所・認定こども園	保育所・認定こども園（入所・入園条件、保育時間、保育料など）、一時預かり事業、病児・病後児保育事業、誰でも通園制度（乳児等通園支援事業）など保育施設における子育て支援	
こども家庭センター こども家庭係33-1120		
こども家庭センターについて	妊娠・出産・子育て等の悩みについて相談できる「こども家庭センター」の紹介	こども家庭係 (33-1120)

新

テーマ	内 容	担 当
生涯学習・スポーツ課 生涯学習係33-1602、スポーツ振興係33-1613		
生涯学習のすすめ	生涯学習の意義や生涯学習施設、市が実施する各種講座、青少年育成等の紹介	生涯学習係 (内線451)
遺跡から学ぶ砺波の歴史	最新の発掘情報をもとに、出土品をお見せしながら2万年に及ぶ砺波の歴史を解説	
越中の争乱と増山城	7か年に及ぶ増山城跡総合調査の成果を紹介するとともに、越中三大山城のひとつ、増山城跡の往時の姿と歴史を解説	
Enjoy!親子で運動遊び	親子や家族で触れあいながら楽しめる運動を紹介	スポーツ振興係 (内線456)
カラダ動かそ!心と体の健康アップ講座	ニュースポーツから軽運動まで年齢や目的に合わせて健康づくりのための運動を紹介 対象:地域や企業で健康な体づくりを目指したい方	
砺波図書館 32-4128		
図書館活用法	本の調べ方や予約方法、絵本の選び方・読み方、ボードゲームの紹介等	
郷土資料館 32-2339		
砺波地方の民俗文化	砺波地方の風土と伝統行事等	
砺波地方の獅子舞	獅子舞の伝播と歴史	
ものと方言の移り変わり	時代とともにものが移り変わり、話し言葉も変わってきた	
集落史	市内各集落の成り立ちと歴史	
砺波地方の昔の米作り	昭和15年の再現ビデオを放映しながら、米作りの移り変わり	
園場整備のすべて	昭和40年代に市内全体に実施された園場整備の考え方や進展	
散村地域研究所 34-7170		
砺波平野と散居村 ー歴史と現状ー	散居村の成り立ち・暮らしと文化、屋敷林の効用と現状、散居景観の情報発信、埋蔵文化財からみる散居村の歴史	
美術館 32-1001		
美術に親しむ	美術を身近に感じていただくため、開催中の企画展の解説、郷土作家やアトリエ活動の紹介	
砺波消防署 33-0119		
消火器の取扱いを体験	火災が発生した時の対応や消火器の取扱い方法等の解説と初期消火体験	予防係
住宅防火対策	火災の発生や命を守るために「住宅防火 いのちを守る 10のポイント ～4つの習慣・6つの対策～」について、そのポイントを具体的に示し、住宅火災を防ぐ習慣や火災時の逃げ遅れを防ぐ対策(住宅用火災警報器の設置や維持管理)等を詳しく解説	
救命の第一走者にLet's try(体験あり)	救急車到着までの応急手当として心肺蘇生、AED取扱方法、止血法等 ①救急講習(1時間) ②救命入門コース(45分) ③救命入門コース(1時間30分) ④普通救命講習Ⅰ(3時間) ⑤普通救命講習Ⅱ(4時間) ⑥普通救命講習Ⅲ(3時間) ⑦上級救命講習(8時間)	警防係