

知りたい
聴きたい
学びたい

出前講座

お届けします！



▼出前講座開催実績（平成 24 年度）

昨年は年間 35,657 人の皆さんに出前講座を利用していただきました。

テーマ	開催回数	出席人数
伊賀市地域防災計画について	7	290
上野歴史民俗資料館の説明	1	41
城之越遺跡の説明	2	132
初瀬街道沿いの文化財の説明	1	15
伊予之丸古墳の説明	1	25
伊賀市の都市計画のしくみ～伊賀市の土地利用制度の見直しにあたって～	2	33
普通救命講習Ⅰ	91	1,737
普通救命講習Ⅱ	3	70
上級救命講習	7	109
救命入門コース	19	546
救急訓練（救急法・AED 取り扱い）	49	2,207
防火・防災訓練	159	17,246
防火・防災講話	15	332
避難・通報・消火訓練	86	7,140
水防訓練	1	70
健康づくり出前講座	244	5,664
合計	688	35,657

出前講座って

なあに？

出前講座をご存じでしょうか。出前講座とは、希望する内容（5 ページに掲載）を選んで申し込み（注文）をすると、市役所の各担当課が職員を講師として派遣（出前）し、職場での集会や地域の集まり、サークル活動の場などで、専門知識を生かしてわかりやすく説明するも

のです。

市では、こういった活動をおして、市民の皆さんの自発的な生涯学習活動を支援し、また、市政への理解を深めていただきたいと考えています。

今回の特集では、出前講座について紹介します。「次の集会では何をしようかなあ」「○○について学びたい」などとお考えの人は、出前講座を利用してみませんか。



出前講座 その1

認知症予防（健康推進課）



▲「認知症の予防には血圧管理も大切。血圧を測っていますか」と問いかけ、さらに食事や水分をしっかり取ることも大切ですと説明しました。



▲この日は、70～80歳代を中心とした22人の男女が参加し、保健師のユーモアを交えた説明に、笑ったり、うなづいたりして1時間あまりの時をすごしました。

▶あとだしじゃんけんゲーム（講師とじゃんけんをして、負ける手・勝つ手をあとから出すゲーム）をする参加者の皆さん



笑って楽しく健康を学ぶ

6月6日(木)、老人クラブゆつくり会からの依頼で、健康推進課が認知症予防についての出前講座を行いました。

講師の徳永保健師は、「認知症は脳の病気です。単なる物忘れとは違います。昨日の夕飯に何を食べたか思い出せないのは健康な物忘れ。食べたかどうかを覚えていないのが認知症です。」と話しました。

また、お茶などの水分をよく飲むようにしているか、からだを動かすのが好きかなど、20の質問項目に答えてもらい、あてはまるものが多いほど認知症になりにくいと説明しました。

健康推進課では、このほかにも生活習慣病の予防や健康増進、介護予防など、さまざまな健康に関する出前講座を取りそろえています。

※出前講座の申込先などについては、5ページをご覧ください。

出前講座利用者の声

定期的な出前講座で 地区内の交流を深めています

府中地区にある西条では、地域の老人会と自治会の会員を対象として、毎月1回、西条公民館などで、西条いきいきサロンを開いています。7月6日(土)には、転倒予防などをテーマに健康推進課の保健師を講師に招き、31人が参加しました。

西条で毎月行っているいきいきサロンの講話の中で、出前講座として特に人気があったのは、「メタボ対策」や「歯の健康について」などで、健康についての関心が高く、講話だけでなく、実際に体を動かすことも皆さんに喜んでもらえるのだそうです。

西条地区には50数世帯が住んでいますが、その中から毎回30人前後が参加し、

話を聞いたり体を動かしたりしながら、交流を深めています。

西条いきいきサロン代表の阪口慎一さんは、「毎月1回は顔を合わせて、おたがいのことを思いやったり心配したりしながら、これからもいきいきサロンを続けていきたいです。同じ地域に住んでいても、普段は誰がどうしているのかわからないことが多いものです。こうして定期的にサロンを開くことで、近くに暮らす人同士が毎月顔を合わせ、おたがいのことがわかっていけば、災害などが起こったときにもスムーズに助け合えるのではないのでしょうか。」と話されました。

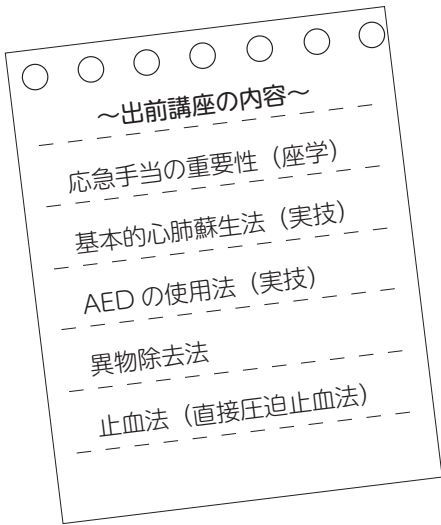


▲西条いきいきサロン代表 阪口 慎一さん



出前講座
その2

普通救命講習 (消防救急課)



消防救急課の出前講座は、消防士や消防団員による指導のもと、救命法や応急手当の実技を行い、命の大切さについて学べる機会です。

いつかこの日の経験が役立つ日が訪れるかもしれません。



▲ AED (自動体外式除細動器)

命の大切さを学ぶ

6月24日(月)、阿山中学校からの依頼で消防救急課が普通救命講習(出前講座)を行い、阿山中学校1年生の69人が参加しました。

阿山中学校では、命の大切さを認識してほしい、また、自分の命の尊厳を実感したり、いざというときの心構えを学んでほしいという思いから、初めての試みとしてこの出前講座(普通救命講習)を依頼したということです。



▲人形を使った胸骨圧迫(心臓マッサージ)やAEDの実技を行いました。



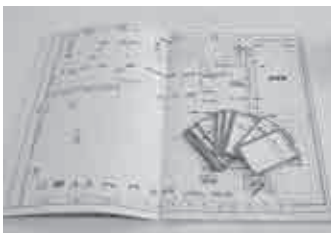
▲講師を中心に輪になって、異物除去や止血法について学びました。

▶講師の東消防署 阿山分署

久保安治分署長 「命を助けるには、みんなの力が必要。倒れている人を見つけたら、先生を呼ぶだけでなく救急車を要請する、AEDをとりにいく、心臓マッサージをするなど、みんなで助け合うことが大切です。」



▲総合危機管理室 廣瀬 智和



HUG を体験しませんか

HUG (ハグ)とは… HUGは避難所運営ゲーム(Hinanzo Unei Game)の頭文字をとったことばで、英語の「hug」(抱きしめる)から「避難者をやさしく受け入れる」という意味も込められています。避難所の運営がどのようなものを気軽に体験してもらえようと考案されました。

いざというとき、避難所を運営するのは皆さん自身です

市内には、現在137カ所の避難所があります。もし大規模な災害が起きてすべての避難所を開設となった場合、地域の皆さんが主になって避難所を運営することになります。災害がおこったとき、どのように動けば良いのかは、説明やマニュアルだけではわかりにくいものです。

災害を想定して机上で避難所を運営します

HUGではまず、災害が起こって、ある学校の避難所に地域からさまざまな人が避難してきたことを想定

します。参加者には5,6人のグループを作ってもらい、避難所を運営する地区の役員としてさまざまな事情を持った避難者を避難所のどの施設に避難させるかや突然のトラブルへの対応について、話し合ってもらいます。(カードに書かれた避難者の名前や年齢、世帯構成などの情報を使用します。)

自分ひとりでは思い浮かばないこともグループで考えたり、ほかのグループの意見を聞くことで思い至ったりすることに意味があります。

総合危機管理室にお問い合わせください

これまで、自治協議会や施設、栄養士の研修会などで利用があり、「震災を身近に感じる事ができた」「想定外のことが起こったとき、どう対応するのかを考える良い機会になった」などの感想をいただきました。

HUGに興味がある、やってみたいと思った人は、総合危機管理室までお問い合わせください。



出前講座のテーマ一覧表

講座の内容や申込条件など、詳しくは各担当課（申込先・問い合わせ欄の部署）へお問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。
 ※講座の日程・内容などは相談の上、決定します。
 ※政治活動、宗教活動または営利活動を目的とする集会は対象外です。
《申込方法》 受付票に記入の上、ファックス・Eメール・持参のいずれかで申し込んでください。



テーマ	申込条件	対応可能時期	申込期限	申込先・問い合わせ
伊賀市自治基本条例について	10人以上50人未満の集会などであること	随 時	実施日の1カ月前まで	企画課 ☎ 22-9620 FAX 22-9628 ✉ kikaku@city.iga.lg.jp
伊賀市の財政状況について	市内在住・在勤・在学でおおむね10人以上	4～8月・3月	実施日の10日前まで	財政課 ☎ 22-9608 FAX 22-9694 ✉ zaisei@city.iga.lg.jp
住基カードはお持ちですか？	市内在住でおおむね10人以上	11月～2月	実施日の10日前まで	住民課 ☎ 22-9645 FAX 22-9643 ✉ juumin@city.iga.lg.jp
生活習慣病の予防や健康増進および介護予防など／子育てや食育に関することなど (→P 3掲載)	市内在住の5人以上のグループ	午前8時30分～ 午後5時15分 ※原則、平日のみ	実施日の1カ月前まで	健康推進課 ☎ 22-9653 FAX 22-9666 ✉ kenkousuishin@city.iga.lg.jp
伊賀市の都市計画のしくみ出前説明会～伊賀市の土地利用制度の見直しにあたって～	住民自治協議会、自治会などの団体（おおむね10人以上）	随 時	実施日の1カ月前まで	都市計画課 ☎ 43-2315 FAX 43-2317 ✉ tokei@city.iga.lg.jp
応急手当講習 (→P 4掲載)	市内在住・在勤・在学のおおむね10人以上30人以下の団体	随 時	実施日の21日前まで	消防本部消防救急課 ☎ 24-9116 FAX 24-9111
防火・防災・救急講習	自主防災組織・自治会・PTAなどの団体			
はぐ HUG (避難所運営ゲーム) (→P 4掲載)	市内で開催 市内在住・在勤・在学でおおむね20人以上	随 時	実施日の1カ月前まで	総合危機管理室 ☎ 22-9640 FAX 24-0444 ✉ kikikanri@city.iga.lg.jp
家庭学習の手引きの活用について	PTAなどの団体	7月～9月	実施日の1カ月前まで	学校教育課 ☎ 47-1283 FAX 47-1290 ✉ gakkou@city.iga.lg.jp
生涯学習活動（人権教育・青少年健全育成活動）・公民館事業について	市内在住でおおむね5人以上	随 時	実施日の14日前まで	生涯学習課 ☎ 22-9679 FAX 22-9692 ✉ gakushuu@city.iga.lg.jp
伊賀市の文化財案内～遺跡や文化財一般に関する説明会・講座～	おおむね5人以上 事前に文化財室にご相談ください。（観光旅行者などが語り部で対応できる場合を除く。）	5月～2月	実施日の7日前まで	文化財室 ☎ 47-1285 FAX 47-1290 ✉ bunkazai@city.iga.lg.jp
消費者トラブル対策～悪徳商法のさまざまな手口の事例紹介とその対処法～	市内在住・在勤・在学の5～50人程度のグループ	5月～2月	実施日の1カ月前まで	市民生活課 ☎ 22-9638 FAX 22-9641 ✉ shimin@city.iga.lg.jp
公民館の役割について	地域の公民館活動に携わる市民・興味のある市民グループ	随 時	実施日の14日前まで	青山公民館 ☎ 52-1110 FAX 52-1211 ✉ aoyama-cc@city.iga.lg.jp