

# さんむまちづくり出前講座



## 問い合わせ・申し込み先

〒289-1392 山武市殿台 296 番地

山武市役所 総務部 市民自治支援課

TEL 0475-80-0151 FAX 0475-80-1234

Mail [katsudoshien@city.sammu.lg.jp](mailto:katsudoshien@city.sammu.lg.jp)



申込書等のダウンロードはこちら  
(山武市ホームページ)

## さんむまちづくり出前講座について

市民の行政理解・地域活動参画の推進を図るため、山武市役所各課や行政機関等の職員を講師としてまねき、講座を実施します。

市民活動団体の勉強会や児童生徒の学習支援等に活用することが可能です。

## 出前講座の申し込みについて

### 受講対象者

市内に在住・在勤または在学する方が過半数で構成する10名以上の団体等。

### 開設日時

午前9時から午後9時までの間、1講座あたり2時間以内。

※年末年始（12月29日～翌年1月3日まで）は、実施不可。

### 開設場所

市内の「公共施設」または「自治会の公民館」等。

Zoomを活用したオンラインでの開催も可能です。

なお、会場の確保や準備等は、受講する団体等でお願ひします。

### 講師費用等

出前講座に係る講師料は、**無料**です。

ただし、出前講座の開催に係る費用につきましては、受講する団体等の負担となります。（例）施設借上料、原材料費など

### その他

●各講座によって、実施条件等が異なります。事前に出前講座一覧の備考をご確認ください。**※事前相談可**

●特定の政治的団体、宗教的団体による活動、または営利団体による営業活動、行政批判、苦情または個別要望を目的とした集会等での受講はできません。

また、申し込みの内容に虚偽のある場合や講座の目的に反する場合は、お断りすることがありますのでご了承ください。

## 申し込みの流れ

### 受講申込

- 受講したい講座、受講希望日時を決め、会場を確保する。
- 「さんむまちづくり出前講座受講申込書」と「宣誓書」を記入し、受講希望日の14日前までに市民自治支援課へ提出する。

※オンライン受講を希望する場合、その旨とメールアドレスを備考へ記載。

### 受講決定

- 市民自治支援課から「さんむまちづくり出前講座受講決定通知書」が届きしだい、当日の流れや必要なものについて講師と調整を行う。

※オンライン受講の場合、申込者のメール宛にミーティングID等が届きます。

### 受講報告

- 受講後は、速やかに「さんむまちづくり出前講座実施報告書」を作成し、市民自治支援課へ提出する。

※併せてアンケートの回答をお願いする場合がございます。ご協力願ひします。

# さんむまちづくり出前講座一覧

## ■ 暮らし・行政 分野 (P3~5)

- 1- 市議会のしくみ
- 2- 防災講話・訓練
- 3- 男女共同参画ってどんなこと？
- 4- 総合計画に基づくまちづくり
- 5- みんなで進めるまちづくりの話  
(「都市計画」ってなかに…)
- 6- みなさんが、まちづくりの主役です！  
～小学校区単位のまちづくり～
- 7- 固定資産税のしくみ
- 8- 個人住民税のしくみ
- 9- 賢い消費者になるために
- 10- 基幹バス(さんバス)、乗合タクシー  
(あいのりくん)を利用してみませんか？
- 11- 浄水場のしくみ
- 12- 水道の豆知識

## ■ 福祉・健康 分野 (P6~P8)

- 13- 障がい者への理解と支援制度について
- 14- 地域福祉の底力！！
- 15- そこが知りたい介護保険
- 16- 地域包括支援センターとは？4つの役割
- 17- 認知症サポーター養成講座  
～知ろう認知症、支えよう大切な人～
- 18- フレイル予防で笑顔で素敵ないきいきライフ！
- 19- 生涯元気でご活躍  
～転倒骨折予防プロジェクトのススメ～
- 20- エンディングノートの書き方講座
- 21- メタボを予防しよう
- 22- 甘く見ないで、糖尿病(高血糖)！  
～本当は怖い糖尿病～
- 23- ゲートキーパー(命の門番)とは？
- 24- お口の健康を守ろう

## ■ 産業 分野 (P9)

- 25- さんむの木づかい ～森のしくみと木材の活用～
- 26- 「木育(もくいく)」 ～かきくけこ～
- 27- みんなで守る さんむの海

## ■ 教育・スポーツ 分野 (P9~10)

- 28- 子どもと楽しむ読み聞かせ
- 29- 出張図書館
- 30- 山武市の生涯学習について
- 31- 気軽に楽しく体を動かそう！

## ■ 山武市役所以外の講座 (P10~14)

- 32- 普通救命講習
- 33- 山武市内の犯罪発生状況と防犯対策について
- 34- インターネットを利用した犯罪被害対策と安全な利用について
- 35- 薬物乱用防止教室
- 36- 龍神を造った男たち
- 37- 環境にやさしい＝安心・安全  
環境にやさしい「ちばエコ農業」について
- 38- 山武林業とサンブスギ
- 39- 森林の手入れを体験してみませんか？
- 40- 【団体向け】ボランティアを受け入れるには？
- 41- NPO 法人の基礎知識
- 42- 初めてのボランティア(できることから始めよう！)
- 43- 誰かのために！でも、自分のためにボランティア活動してみよう！
- 44- 知らなきゃ協力する気にならないでしょ！  
社協の会費、日赤の社資、共同募金のしくみを知ろう！
- 45- 知っているとお得な暮らしの情報有ります！  
暮らしに寄り添う社会福祉協議会のいろんな情報！
- 46- 紙芝居で楽しく学ぼう！成年後見制度！

番号	1	講座名	市議会のしくみ			
担当	議会事務局議事係		講座時間	30分	オンライン	×
内容	議会定例会・臨時会についての説明と傍聴方法、請願・陳情の提出方法についてお話しします。					
備考	◆ 講座の実施は、6月、9月、12月、3月を除く期間のみ可能。					

番号	2	講座名	防災講話・訓練			
担当	消防防災課防災係		講座時間	30~120分 (調整可)	オンライン	×
内容	防災全般について（要望による）。					
備考	◆ 講話の内容は、防災に関することであれば、要望により幅広く対応しますので事前に相談してください。					

番号	3	講座名	男女共同参画ってどんなこと？			
担当	企画政策課企画係		講座時間	45分	オンライン	○
内容	男女がともに暮らしやすいまちづくりを創造するため、男女共同参画社会を目指すことによって、私たちの生活がどのように変化するのか、わかりやすくお話しします。					
備考						

番号	4	講座名	総合計画に基づくまちづくり			
担当	企画政策課政策推進係		講座時間	60分	オンライン	○
内容	山武市のまちづくりの最上位計画に位置づけられる「山武市総合計画」についてお話しします。					
備考						

番号	5	講座名	みんなで進めるまちづくりの話（「都市計画」ってなかに…）			
担当	都市整備課都市計画係		講座時間	40分	オンライン	×
内容	都市計画の内容、都市計画を活用したまちづくり、山武市の都市計画についてお話しします。					
備考						

番号	6	講座名	みなさんが、まちづくりの主役です！～小学校区単位のまちづくり～			
担当	市民自治支援課市民自治支援係		講座時間	30分	オンライン	○
内容	地域まちづくり協議会は、地域のみなさんで連携し、身近な課題などを話し合い、解決に向けて活動するための組織です。 地域まちづくり協議会の概要や設立・運営についてお話しします。					
備考						

番号	7	講座名	固定資産税のしくみ			
担当	課税課資産税係		講座時間	90分	オンライン	×
内容	固定資産税の課税の方法についてお話しします。					
備考	◆ 1月～5月の期間は、講座実施不可。					

番号	8	講座名	個人住民税のしくみ			
担当	課税課市民税係		講座時間	90分	オンライン	×
内容	個人住民税のしくみについてお話しします。					
備考	◆ 1月～6月の期間は、講座実施不可。					

番号	9	講座名	賢い消費者になるために			
担当	商工観光課商工係		講座時間	30分～ (調整可)	オンライン	状況に応じて
内容	悪質な商法や消費トラブル等の事例を紹介し、消費者被害防止について学びます。					
備考	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 講師等の派遣や事前準備のため、<u>受講希望日の2ヶ月前までに受講申込書をご提出ください。</u></li> <li>◆ 対応時間：平日午前10時～午後4時</li> </ul>					

番号	10	講座名	基幹バス(さんバス)、乗合タクシー(あいのりくん)を利用してみませんか?			
担当	企画政策課企画係		講座時間	40分	オンライン	×
内容	基幹バス(さんバス)及び乗合タクシー(あいのりくん)について、お話しします。					
備考						

番号	11	講座名	浄水場のしくみ			
担当	水道課業務係		講座時間	40分	オンライン	×
内容	水道水がどのように作られているか、山武浄水場のしくみについてお話しします。					
備考	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 対象は、山武市水道事業(山武浄水場)の給水区域内の方。 給水区域：埴谷、横田、沖渡、実門、美杉野、大木、木原、椎崎、森、雨坪、武勝、下布田、植草、矢部の各一部</li> </ul>					

番号	12	講座名	水道の豆知識			
担当	水道課業務係		講座時間	40分	オンライン	×
内容	家庭における水道について、よくある疑問やトラブルについてお話しします。					
備考	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 対象は、山武市水道事業(山武浄水場)の給水区域内の方。 給水区域：埴谷、横田、沖渡、実門、美杉野、大木、木原、椎崎、森、雨坪、武勝、下布田、植草、矢部の各一部</li> </ul>					

番号	13	講座名	障がい者への理解と支援制度について			
担当	社会福祉課障がい福祉係		講座時間	30分	オンライン	○
内容	障がいの概要と、市が実施している障がい者に対する支援制度及び提供福祉サービスについてお話しします。					
備考						

番号	14	講座名	地域福祉の底力！！			
担当	社会福祉課社会福祉係 (山武市社会福祉協議会)		講座時間	30分	オンライン	○
内容	地域福祉計画の概要について、説明します。 皆さんで地域の課題について、話し合いませんか？					
備考	◆ 市民の方々での討論を活発にさせていただくため、市からの説明は最小限度にとどめ、市の職員は会議の進行役として参加いたします。					

番号	15	講座名	そこが知りたい介護保険			
担当	高齢者支援課介護給付係、介護認定係		講座時間	30分	オンライン	○
内容	介護保険制度について説明します。					
備考						

番号	16	講座名	地域包括支援センターとは？4つの役割			
担当	高齢者支援課地域包括支援センター		講座時間	50分	オンライン	○
内容	地域包括支援センターによくある相談事例から、介護保険サービスの利用の仕方についてお話しします。					
備考						

番号	17	講座名	認知症サポーター養成講座～知ろう認知症、支えよう大切な人～			
担当	高齢者支援課地域包括支援センター		講座時間	90分	オンライン	○
内容	認知症について正しく理解し、認知症の方や家族を温かく見守る応援者（＝認知症サポーター）となるための講座です。					
備考	◆受講者には認知症を支援する「目印」として、「認知症サポーターカード」をお渡しします。					

番号	18	講座名	フレイル予防で笑顔で素敵ないきいきライフ！			
担当	高齢者支援課高齢者支援係		講座時間	60分	オンライン	○
内容	高齢者の特徴やフレイル（虚弱）について学び、日常生活でできる予防方法や山武市の介護予防事業についてご紹介します。					
備考	◆講師の準備の都合上、受講希望日の1ヶ月前までに受講申込書を提出ください（日程調整等）。					

番号	19	講座名	生涯元気でご活躍 ～転倒骨折予防プロジェクトのススメ～			
担当	高齢者支援課高齢者支援係		講座時間	60分	オンライン	○
内容	高齢者の現役生活を応援する「転倒骨折予防プロジェクト」と、転ばないための体操などの健康づくりを紹介します。					
備考						

番号	20	講座名	エンディングノートの書き方講座			
担当	高齢者支援課高齢者支援係		講座時間	50分	オンライン	○
内容	エンディングノートの書き方と、終活の実践法について説明します。					
備考						

番号	21	講座名	メタボを予防しよう			
担当	健康支援課成人保健係		講座時間	60分	オンライン	○
内容	メタボリックシンドロームについて理解し、予防するための日常生活や運動、食生活などについてお話しします。					
備考	◆ 対象者（30歳～60歳くらいまで）					

番号	22	講座名	甘くみないで、糖尿病(高血糖)！ ～本当は怖い糖尿病～			
担当	健康支援課成人保健係		講座時間	60分	オンライン	○
内容	糖尿病について理解し、予防するための日常生活や運動、食生活などについてお話しします。					
備考	◆ 対象者（30歳～60歳くらいまで）					

番号	23	講座名	ゲートキーパー（命の門番）とは？			
担当	健康支援課成人保健係		講座時間	30～60分	オンライン	○
内容	心の健康づくりの大切さや身近で悩んでいる人に気づいて必要な支援につなげるなど、見守る役割（ゲートキーパー）についてお話しします。					
備考	◆ 対象者（全年齢）					

番号	24	講座名	お口の健康を守ろう			
担当	健康支援課母子保健係		講座時間	50分	オンライン	○
内容	一生健康な歯でいるために、お口の病気の予防についてお話しします。					
備考	◆ 対象者（18歳～65歳くらいまで）					

番号	25	講座名	さんむの木づかい ～森のしくみと木材の活用～			
担当	農政課森林整備係		講座時間	20分	オンライン	○
内容	森は国土の保全、水源の涵養、地球温暖化の防止、木材をはじめとする林産物の供給などの多面的な機能を有しています。森を整備し、木材を活用していくことで、持続性のある資源循環型社会を目指していきます。					
備考						

番号	26	講座名	「木育（もくいく）」～かきくけこ～			
担当	農政課森林整備係		講座時間	20分	オンライン	○
内容	地域資源の一つでもある「サンプスギ」を広く知らしめるとともに地域材の活用や林産業の活性化、定住促進、地域活性化の一助とするため、「ウッドスタート宣言」を行い、木の温もりやふれあいを通して、心豊かな人生を送れるよう推進している「木育（もくいく）」について説明します。					
備考						

番号	27	講座名	みんなで守る さんむの海			
担当	商工観光課観光係		講座時間	30分 (調整可)	オンライン	×
内容	山武市は約 8 キロにわたり九十九里浜に面しています。市の財産とも言える美しい海を将来へ残すために、環境保全や自然保護について学びを深めます。また、環境保全事業のひとつである「国際環境認証ブルーフラッグ」について紹介します。					
備考						

番号	28	講座名	子どもと楽しむ読み聞かせ			
担当	生涯学習課成東図書館		講座時間	60分	オンライン	○
内容	「朝の読書活動」などで、多くの子どもを対象に絵本を読む場合の、絵本の選び方や読み方といった、読み聞かせの基礎を説明します。現在「朝の読書活動」で活動している方も、ちょっと「読み聞かせ」に興味がある方も！					
備考	◆ 時間、内容についてご相談ください。					

番号	29	講座名	出張図書館			
担当	生涯学習課成東図書館		講座時間	要相談	オンライン	×
内容	イベント等の際に、関連する図書館の本の展示・貸出をする。					
備考	◆本の保護のため、野外のイベントで雨天の場合は、出張図書館を見合わせる場合があります。					

番号	30	講座名	山武市の生涯学習について			
担当	生涯学習課生涯学習係		講座時間	40分	オンライン	×
内容	生涯学習の目的と、市で実施している生涯学習についてお話しします。					
備考						

番号	31	講座名	気軽に楽しく体を動かそう！			
担当	スポーツ振興課スポーツ振興係		講座時間	60分～ 120分	オンライン	×
内容	①モルック、②ボッチャのご希望のいずれか1種目ついて、ルールの説明と実技を行います。					
備考	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆山武市内のスポーツや運動ができる施設（スポーツ施設や各学校の体育館など）を事前にご予約願います。</li> <li>◆運動ができる服装と室内用運動靴をご準備ください。なお、競技の道具等は市で用意します。</li> <li>◆準備の都合上、<u>受講希望日の2ヶ月前までに受講申込書を提出ください。</u></li> </ul>					

番号	32	講座名	普通救命講習			
担当	山武郡市消防本部東消防署救急係		講座時間	180分	オンライン	×
内容	救命講習を受講して、人命救助の大切さを学びませんか！！					
備考	◆実技を行いますので動きやすい服装でお願いします。					

番号	33	講座名	山武市内の犯罪発生状況と防犯対策について			
担当	山武警察署		講座時間	60分	オンライン	×
内容	山武市内における電話 de 詐欺をはじめとする各種犯罪の発生状況と防犯対策についてお話しします。					
備考	◆ 日程調整等の事前相談は、受講希望日の1ヶ月前までご確認ください。					

番号	34	講座名	インターネットを利用した犯罪被害対策と安全な利用について			
担当	山武警察署生活安全部 サイバー犯罪対策課		講座時間	60分	オンライン	×
内容	対象者に応じ「①ネット詐欺、②蔓延するウイルス、③青少年が利用する SNS におけるトラブル、④インターネットの最新動向について」その現状と対策についてお話しします。					
備考	◆ 日程調整等の事前相談は、受講希望日の1ヶ月前までご確認ください。					

番号	35	講座名	薬物乱用防止教室			
担当	山武警察署生活安全部 少年課外房地区少年センター		講座時間	60分	オンライン	×
内容	小学、中学、高校生向けの薬物乱用防止教室を実施します。					
備考	◆ 小学校、中学校、高校生向け ◆ 日程調整等の事前相談は、受講希望日の1ヶ月前までご確認ください。					

番号	36	講座名	龍神を造った男たち			
担当	山武農業事務所両総用水管理課		講座時間	60分	オンライン	○
内容	両総用水ー上総、下総をつなぐ80kmの幹線水路が造られた歴史の学習。					
備考	◆ 施設見学も可能。					

番号	37	講座名	環境にやさしい＝安心・安全 環境にやさしい「ちばエコ農業」について			
担当	山武農業事務所企画振興課		講座時間	30分	オンライン	○
内容	環境にやさしい農業は消費者のみなさんの食の安心・安全につながります。千葉県では、農薬と化学肥料の使用量を半分に減らした環境にやさしい農業を「ちばエコ農業と呼んでいます。「ちばエコ農業」について知っていただきたいこととお話しします。					
備考						

番号	38	講座名	山武林業とサンプスギ			
担当	千葉県農林総合研究センター森林研究所		講座時間	60分程度	オンライン	○
内容	山武林業の概要と、山武地域で育てられてきたサンプスギというスギの品種について解説します。また、希望により森林研究所内の見学にも対応します。					
備考	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 森林研究所で実施しますので開設場所の確保は必要ありません。</li> <li>◆ 平日の午前 10 時から午後 4 時の対応とさせていただきます。</li> <li>◆ 業務の都合によりお受けできない場合がありますので、<u>1ヶ月以上前にご相談ください。</u></li> <li>◆ 災害等不測の事態により、開催を中止させていただく場合がございます。</li> </ul>					

番号	39	講座名	森林の手入れを体験してみませんか？			
担当	千葉県北部林業事務所森林振興課		講座時間	120分	オンライン	講義のみ
内容	森林の役割についての説明と、森林の手入れ体験を行います。 なお、一講座の内容は、植栽、下刈り、枝打ち（枝下高 1.5～2m）のうち 1 つを指導します。					
備考	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 汚れても良い服装と履き物（長靴等）を、ご用意ください（植栽体験の場合、苗木も用意）。</li> <li>◆ 体験を希望する場合は、受講者でスポーツ・レジャー保険等に加入してください。</li> <li>◆ 業務の都合によりお受けできない場合がありますので、<u>2ヶ月以上前にご相談ください。</u></li> <li>◆ 対応時間：平日午前 9 時～午後 5 時</li> </ul>					

番号	40	講座名	【団体向け】ボランティアを受入れるには？			
担当	千葉県環境生活部県民生活課		講座時間	120分以内	オンライン	○
内容	外部講師が「これからボランティアを受入れたい」と考える団体に向けて、ボランティアの募集方法や受入方法等を説明します。					
備考	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 受講申込書のほか、<u>別途「出前講座申込書」を作成し、実施希望日の 40 日前までに千葉県県民生活課宛に提出ください。</u>詳細は、千葉県ホームページをご確認ください。 千葉県ホームページ <a href="https://www.pref.chiba.lg.jp/kkbunka/npo/demae/index.html">https://www.pref.chiba.lg.jp/kkbunka/npo/demae/index.html</a></li> </ul>					

番号	41	講座名	NPO 法人の基礎知識			
担当	千葉県環境生活部県民生活課		講座時間	120 分以内	オンライン	○
内容	県職員が NPO 法人の基礎知識についての説明を行います。					
備考	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ NPO 法人の設立に関する具体的な相談は、千葉県県民生活課にて随時対応しております。</li> <li>◆ 受講申込書のほか、<u>別途「出前講座申込書」を作成し、実施希望日の 40 日前までに千葉県県民生活課宛に提出ください。</u>詳細は、千葉県ホームページをご確認ください。 千葉県ホームページ <a href="https://www.pref.chiba.lg.jp/kkbunka/npo/demae/index.html">https://www.pref.chiba.lg.jp/kkbunka/npo/demae/index.html</a></li> </ul>					

番号	42	講座名	初めてのボランティア（できることからはじめてみよう！）			
担当	千葉県環境生活部県民生活課		講座時間	120 分以内	オンライン	○
内容	県職員が「初めてのボランティア」を題材としたボランティアに関する基礎知識についての説明を行います。					
備考	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 受講申込書のほか、<u>別途「出前講座申込書」を作成し、実施希望日の 40 日前までに千葉県県民生活課宛に提出ください。</u>詳細は、千葉県ホームページをご確認ください。 千葉県ホームページ <a href="https://www.pref.chiba.lg.jp/kkbunka/npo/demae/index.html">https://www.pref.chiba.lg.jp/kkbunka/npo/demae/index.html</a></li> </ul>					

番号	43	講座名	誰かのために！でも、自分のためにボランティア活動してみよう！			
担当	山武市社会福祉協議会		講座時間	15 分～ 30 分	オンライン	○
内容	多くの学びと発見があるボランティア活動で経験値を増やそう！！ 身近で、気軽に、誰かのために、何かできるかな？って思ったらぜひご連絡ください。 専門スタッフが分かり易くご説明します。					
備考						

番号	44	講座名	知らなきゃ協力する気にならないでしょ！ 社協の会費、日赤の社資、共同募金のしくみを知ろう！			
担当	山武市社会福祉協議会		講座時間	15 分～ 30 分	オンライン	○
内容	市民に参加・協力をお願いしている社会福祉協議会の会費、日本赤十字社の社資、赤い羽根共同募金や歳末たすけあい募金についてのお金がどう使われているのかを分かり易くご説明します。					
備考						

番号	45	講座名	知っているとお得な暮らしの情報あります！ 暮らしに寄り添う社会福祉協議会のいろんな情報！			
担当	山武市社会福祉協議会		講座時間	15分～ 30分	オンライン	○
内容	社会福祉協議会の活動を分かり易く、やさしくご説明します。 困った事がある時はもちろん、生活の中で役立つ情報もありますので、お気軽にご連絡ください。					
備考						

番号	46	講座名	紙芝居で楽しく学ぼう！成年後見制度！			
担当	山武市社会福祉協議会 さんむ成年後見支援センター		講座時間	15分～ 30分ねん nen	オンライン	×
内容	成年後見制度について紙芝居でわかりやすく説明します。					
備考						