

生涯学習「出前講座」

市 政

No.	講座名	講座内容
1	飯田市の財政状況	飯田市の予算は一般会計で約 475 億円、特別会計を含めると約 970 億円です。家計と比較すると非常に大きく、なかなかイメージしにくい金額ですが、最近の予算、決算をもとに歳入内訳や歳出内訳などの財政状況や、国全体の財政運営によってどのような影響を受けているか、また、市が取り組んでいる主要な事業などについて説明します。
2	いいだ未来デザイン 2028 (飯田市総合計画)	飯田市の総合計画である「いいだ未来デザイン 2028」は、リニア開通に向けた未来ビジョンの実現に向けて、地域の皆さんがそれぞれの立場で「飯田の未来づくり」にチャレンジするための「指針」として策定しました。市が進めている取り組みについて説明します。
3	定住自立圏構想	今後予想される人口減少及び少子化・高齢化という状況へ対応して行くには、安心して暮らせる地域を形成することで、人口流出を食い止め、行政の枠を超えた一体的生活圏の中への人の流れを創出することが必要です。飯田市は全国に先駆け、平成 21 年 7 月に下伊那郡内の全ての町村と定住自立圏形成協定を締結しました。中心市である飯田市と協定を締結した町村とがそれぞれの魅力を活かしながら、相互に役割分担、連携・協力することで、南信州圏域への人口定住が促進するように取り組んでいます。こうした取り組みについて説明します。
4	三遠南信地域連携	三遠南信地域の住民、経済界、行政が圏域を一体として自立性の高い地域の形成を目指して策定した「三遠南信地域連携ビジョン」とその推進体制、近況についてお話しします。
5	リニア中央新幹線が走るまち ～未来のまちを考える～	リニア中央新幹線のあゆみや仕組み、関連事業の現在の状況などについてお話しさせていただくとともに、リニア駅前広場等の検討状況もお伝えし、リニアが走る未来のまちを考えるきっかけづくりをします。また、駅前広場の利活用を一緒に考えていただく機会とします。
6	オンラインでできる 行政手続きについて	マイナンバーカードを活用したオンライン申請のほか、利便性向上に役立つ行政手続きのオンライン化に関するお話をします。 <ul style="list-style-type: none">・行政手続きのオンライン化とは・マイナンバーカードについて・マイナンバーカードの活用について・オンラインで手続きできるメニュー

社 会

No.	講座名	講座内容
1	多様性を認め合う地域社会へ	性別、国籍、年齢を問わず、多様な価値観を認め合う地域社会に向けて、飯田市が取り組む多様性社会推進の取組についてお話しします。

2	悪質商法、特殊詐欺にだまされない	誰もがだまされる可能性のある悪質商法や特殊詐欺。自分だけは大丈夫だと思っていないですか？ますます複雑・多様化しているインターネットトラブルや悪質商法・特殊詐欺の手口と対処法、被害防止対策等を、その時々のお話を取り上げながら、消費生活相談員が説明します。
3	くらしの中の選挙	私たちが、よりよいくらしを願って、私たちの代わりにその思いを実現してくれる人々を選ぶ、それが「選挙」です。ところが若い有権者を中心に投票を棄権する人が後を絶たず、特に地方選挙では投票率が50%を割ることも珍しくありません。国やまちの行方を決める選挙が、一部の人の意見で決まってしまうのは、健全な民主主義社会とは言えません。ベストな候補者がいなければ、ベターな候補者を選ぶなど、棄権することなく、大切な一票をいかすために、「選挙」について学んでみましょう。
4	上・下水道料金の仕組み	上・下水道料金の体系及び用途をわかりやすく説明します。
5	下水道の仕組み	松尾浄化管理センターなどの施設見学を通じて、各家庭から排出される下水がどのように処理されているか説明します。
6	バスや乗合タクシーの乗り方	市内で運行するバスや乗合タクシーの利用方法等について説明します。
7	かしこい消費者になるために	民法改正に伴い2022年4月から成年年齢が20歳から18歳に引き下げられ、高校3年生で成人となります。成人になるとすべての契約について責任を持たなくてはならなくなるとともに知識や経験の少ない若者は悪質業者のターゲットとなりトラブルに巻き込まれる可能性が高くなります。スマホやSNSでのトラブルを含む悪質商法の事例を交え、その対処法や防止策を説明します。
8	上水道の仕組み	妙琴浄水場などの施設見学を通じて、安心して飲める水道水をどのようにつくるのか説明します。
9	教えて！外国こと、日本のこと、地域のこと ~Happy Project	ムトスぶらざで、飯田で暮らす外国人住民の方を講師に、定期的に外国の料理や文化を楽しく学びながら、国際交流を進める講座を実施しています。

環 境

No.	講 座 名	講 座 内 容
1	地球温暖化の現状と飯田市の環境政策	地球温暖化の現状とその影響で世界各地で猛威を振るう気候変動問題について説明するとともに、この世界規模の課題に対する国内外の動向や飯田市で取組を紹介します。
2	自然観察	「地形や地質」「化石」「身近な自然」「田んぼの生き物」など観察会を通して説明します。
3	生き物たちのくらし	「地域の自然環境」「南アルプスの自然」「昆虫の暮らしぶり」などについて説明します。
4	野生鳥獣による被害と対策	野生鳥獣と一口に言っても、飯田市にはニホンジカやサル、イノシシなど様々な動物が山の中や里山周辺に住んでいます。近年、全国的にも野生鳥獣による被害が叫ばれるようになりましたが、飯田市でも農業被害、林業被害は一向に減りません。また、市街地でもタヌキ、ハクビシンなど普段の生活の場にその影が忍び寄り寄ってきています。そうした中、飯田市では被

		害を押さえるための防護柵の設置や猟友会による有害鳥獣捕獲などを行っています。どのような事態が増えているのかを知り、何ができるのかを一緒に考えてみませんか。
5	土地利用の話～より快適な生活環境を作っていくために～	土地は限られた貴重な資源であるとともに、私たちの暮らしを支える大切な基盤です。また、美しい自然や景観は、私たちにとってかけがえのない財産です。土地を計画的かつ有効に利用することで、持続可能な地域、安全で豊かな地域を目指します。目指す都市の姿である「地域の多様性をいかし、豊かな暮らしを実現する持続可能なまち」の実現に向けて、地域の特性と個性を生かした地域づくりを推進する仕組みについて説明します。
6	「もったいない！できることからはじめよう」食品ロス削減と持続可能な社会を考えよう	まだ食べられるのに捨てられてしまう「食品ロス」は深刻な社会問題となっています。その現状を知ることによって消費者が「もったいない」に気付き、自らできることを学びます。SDGs（持続可能な開発目標）と関連付けながら説明します。
7	はじめませんか？エシカル消費	「エシカル消費」は人や社会、地球環境や地域に配慮した思いやりのある消費のこと。フェアトレードやリサイクル、地産地消など、日々の買い物で世界が抱えている問題の解決につながります。日ごろ手にしている商品の背景を学び、できることから始めてみませんか？
8	地域環境権条例の紹介	地域環境権とは何か。具体的な地域環境権条例での事業はどのような組み立てで行われているのか。仕組みや手続き、いくつかの具体的な事例を紹介いたします。 また、地域環境権を行使した施設の見学も可能です。地域住民が再生可能エネルギーにどのように関わって持続可能な地域づくりに取り組んでいるかをご案内します。
9	脱炭素先行地域の取組紹介	飯田市の「川路地区」と「市内小中学校」は、令和4年11月に国から「脱炭素先行地域」に選定されました。2030年度までに脱炭素（ゼロカーボン）の実現と、地域の魅力と暮らしの質を向上させることを目指した飯田市の取組を紹介いたします。 また、「川路地区」の取組において活用される「メガソーラーいいた」の見学も可能です。
10	21世紀環境共生型住宅（エコハウス）の見学	地域の気候風土を活かした省エネ住宅の案内と身近なエコライフの取組みを学びます。 また、年間を通じたエコライフ講座も受講できます。
11	ごみを減らす3R	「ごみを減らす3R（Reduce：ごみを作らない、Reuse：使用済み製品の再利用、Recycle：分別したごみのリサイクル）」の紹介を通じ、私たちの暮らしから出るごみについて考えます。家庭ごみの分別の内容、分別したごみの行方などの解説を通じて、ごみ分別区分の理由をご理解して頂きます。また、ごみ収集ルールにおける、ごみ搬出マナーについてお話しします。なお、受講される皆様のご希望に応じて、説明内容の重点を変えてお話しします。
12	海洋プラスチックの実情と対策	海洋プラスチックごみは、海や沿岸を汚染するだけでなく、魚など生き物にも影響を与えています。この現状と、日本や海外での取り組みを紹介し、私たちにできることは何かを考えます。

13	うごくる。(環境文化都市づくりプラットフォーム) 事業	<ul style="list-style-type: none"> ・うごくる。(環境文化都市づくりプラットフォーム) は、「対話と実践を支える場所」として、飯田市、南信州地域振興局及び飯田信用金庫の三者で設立した組織です。 ・「SDGs」や「ゼロカーボン」をテーマに飯田市でできることから取り組むことを目指します。 ・何をやるか、誰とやるかも自分たちで決めていく主体性を重視した事業です。 ・「SDGs」や「ゼロカーボン」がテーマであれば何でもご相談ください。私たちも皆さまと一緒に考え取り組んでいきます。
14	E V活用事業 (プラバンキーホルダーづくり)	<ul style="list-style-type: none"> ・E V (電気自動車) の外部給電機能を活用した事業です。 ・E Vを電源にオープントスターを動かし、プラバンキーホルダーをつくります。 ・E Vからの外部給電を通じて、環境にやさしい交通手段や防災力向上の啓発を行います。
15	E V活用事業	<ul style="list-style-type: none"> ・E V (電気自動車) の外部給電機能を活用した事業です。 ・E Vを電源に屋外でも電化製品 (マイクや照明等) の使用が可能となります。 ・E Vからの外部給電を通じて、環境にやさしい交通手段や防災力向上の啓発を行います。

健康・福祉

No.	講座名	講座内容
1	バランスの良い食生活	乳幼児から高齢者までを対象に、健康づくりのために必要な食生活についてお話しします。 希望により調理実習を行い、実際に自分で作って食べることで、食生活を見直す機会とします。
2	生活習慣病を防ごう	健診結果から、自分の体の状態を知り、血圧や、糖尿病、脂質異常症など日々の生活の積み重ねが原因となって引き起こされる生活習慣病の予防についてお話しします。
3	歩こう動こうプラステン(+10分)	「プラステン (+10分)」とは、今より 1日 10分多くからだを動かしましょうというメッセージです。健康寿命を延ばすために、生活に運動を取り入れるヒントを紹介しします。体組成や姿勢計測 (体の歪みなど) の測定希望があれば実施できます。
4	歯と口の健康	口は、「食べる」「話す」「呼吸」「顔の表情」など大切な役割を担っています。また、歯の健康は生活習慣病とも関係しています。全身の健康に影響する歯周病予防についてお話しします。
5	こころの健康	誰も追い込まれることのない飯田市の実現を目指し、飯田市自殺対策推進計画を策定しました。飯田市の自殺の現状や原因を知り、自分たちができることについて考えます。
6	介護保険制度	介護保険制度の仕組み、保険料、認定からサービスの利用までの流れに沿った利用法の説明をします。

7	食農教育と子どもの健康	食に対する考え方などを形成する途上にある子どもたちは、心身の健康に関わる知識を身につけるだけでなく、食料の生産現場を実際に体験することにより、自然に感謝し、食べ物を大切にする心を育むことが重要です。子どもたちが命を育む食とそれらを生み出す農業の大切さについて理解を深め、地域の人とのふれあいの中で、生産から調理して食べるまでの一連の体験をする機会を提供します。
8	認知症サポーター養成講座	認知症に関する知識や対応法等についてお話しします。

文化・歴史

No.	講座名	講座内容
1	学びなおし昭和史	飯田下伊那の昭和史、特に「満州移民」について説明します。
2	飯田城や遺跡をまわる	「飯田城たんけん」や「遺跡めぐり」などを行います。
3	原始や古代を体験する	「勾玉」「縄文・弥生土器」「古代のお金」「とんぼ玉」を作ることができます。
4	江戸時代の村と城下町	江戸時代の飯田・下伊那の村や城下町はどのような特徴をもっていたのでしょうか。また、飯田藩などの領主はどのように村や城下町を治めたのでしょうか。
5	先人の業績	「飯田が生んだ日本画家 菱田春草」「日本の博物館の父 田中芳男」など、郷土の偉人について説明します。
6	伝えたい伝統行事・伝統芸能	「伊那谷の祭り・民俗芸能」「伊那谷の年中行事」などについて説明します。
7	考古学から見た飯田下伊那の歴史	「竹佐中原遺跡はなぜ注目されるのか」「縄文時代のむらのくらし」「米づくりが始まったころ」「なぜ飯田には前方後円墳が沢山あるのか」「恒川官衙遺跡について」など地域の歴史について説明します。
8	伊那谷のなりたち	「伊那谷の大地」「伊那谷を作る岩石」「南アルプスの地形と地質」「伊那谷の化石」などについて説明します。
9	美術博物館の展示をみる	美術博物館で開催している展覧会を見ながら、学芸員等がやさしく解説する講座です。美術コレクション展示では「菱田春草と伊那谷の美術」、自然展示では「伊那谷の自然とその生い立ち」、文化展示では「文化の回廊としての伊那谷」のほか、柳田國男館や日夏耿之介記念館、追手町小学校化石標本室での見学解説も行います。
10	考古博物館の展示をみる	考古博物館の常設展示を見ながら、「伊那谷の原始・古代のくらし」について、学芸員等がやさしく解説します。
11	歴史資料の調査と保存	歴史研究所で調査している歴史資料は、どのような手順で整理され、保存されていくのか、具体的な事例を提示しながらご紹介いたします。また、簡単な保存方法なども取り上げます。
12	美術博物館のプラネタリウムで地域を学ぶ	伊那谷の自然や文化を紹介するオリジナル番組を見学します。自然・文化・美術（菱田春草）の展示解説と組み合わせたの講座も可能です。※観覧料が必要です。

13	飯田の魅力の再発見	市内にはどのような観光資源があるのかを知り、資源に対する知識を深め、飯田を再発見する体験型学習です。
14	飯田の食ごよみについて学んでみよう	飯田・下伊那地域に伝わる郷土食・行事食について学び、実際に作って試食します。※調理実習に係る実費はご負担いただきます。
15	明治の下伊那青年俳人から学ぶ	明治 20～30 年代、郵便や雑誌新聞出版などが発達します。それらを駆使し、下伊那から東京や日本全国とつながろうとした青年俳人たちがいました。そんな青年の姿から、地方と東京との関係などを考えます。
16	江戸時代の伊那谷の森林と人々	伊那谷の山には豊富な森林資源がありました。この森林資源を江戸幕府は、どのように支配したのでしょうか。森林資源の支配と、それを支えた人々を通して飯田下伊那の近世（江戸時代）の特質を考えます。
17	病と下伊那の人々	新型コロナウイルスの感染症は、私たちの生活に大きな影響を与えました。江戸時代から大正時代の人々と感染症の関わりを通して、教訓、これから生かせることを考えます。

防災・安全

No.	講座名	講座内容
1	交通安全教室	市内で発生した交通事故を題材に運転者・歩行者の立場からどうすれば交通事故を起こさないか、どうすれば交通事故にあわないかをわかりやすく説明します。交通安全に関して知りたいことや体験したいことがあれば気軽に声をかけてください。
2	火災からの避難ポイントと住宅用火災報知器	火災による死者の 7 割は住宅火災から発生しています。住宅火災により亡くなった人の約 5 割が「逃げ遅れ」によるものです。また、火災が発生した場合、「初期消火」「119 番通報」と同様に「速やかな避難」が火災による焼死者、負傷者を出さないために大変重要です。火災の原因や煙の怖さなどを知り、防火のポイント、火災から避難するポイント、住宅用火災報知器の必要性や作動したときの対処法、日頃の管理を再確認し、いざというときに備えましょう。
3	自然災害と防災	「地震と活断層」「伊那谷を襲った三六災害」などについて説明します。
4	応急手当普及講習会”救急車到着までの、9 分間にできること”	救急車が到着するまでの平均時間は約 9 分間。空白の 9 分間が、傷病者の脳に深いダメージを与え、生命を大きく左右することになります。この講習会で正しい応急手当の方法を身につけ、家族の命はもちろん、あらゆる人々の救命に役立てましょう。 飯田広域消防では、一般的な 3 時間講習のほか、小児・乳児・新生児等に特化した 3 時間講習、4 時間・8 時間等の各種講習会を通年行っています。講習に際しては、講習時間の分割や e - ラーニング受講による講習時間の短縮など、皆様がより講習を受けやすい環境を提供します。

その他

No.	講座名	講座内容
1	読みきかせ入門	保育園、小学校、そのほか集団の子どもたちへ絵本を読みきかせするとき、どんな本を選んだらいいのか、また読みきかせのしかたについて学ぶ講座です。
2	子どもの本についての勉強会	子どもたちにどんな本を手渡していったらいいの？読んでもらう絵本から、自分で読む読書へとつなげていくにはどうしたらいいの？長年読み継がれてきた児童文学を紹介しながら、子どもと読書について学ぶ講座です。
3	図書館探検	図書館内の見学、特殊資料の紹介、本の探し方などを学ぶ講座です。
4	絵を描いたり、レプリカを作る	「石に絵をかいて変身」、「見たこと感じたことを楽しく描こう」で絵を描いたり、「化石レプリカ」を作ったりするメニューを用意しています。
5	電子顕微鏡をみる	電子顕微鏡を使って昆虫の複眼やプランクトンの殻など、美しい美の世界を見ることができます。
6	美術博物館のプラネタリウムで宇宙を感じる	プラネタリウム番組で壮大な宇宙を感じたり、解説員が季節の星空や最新の天文学宇宙に関する話題を解説します。※観覧料が必要です。
7	飯田星空観望会	天文学宇宙に関するお話しや、実際の星空を肉眼や望遠鏡等で楽しむ観望会です。
8	学輪 IIDA メンバーによる模擬講義	学輪 IIDA に所属する大学研究者が、それぞれの専門を活かした模擬講義やワークショップ等を行います。内容や形態等ご相談させていただきながら、要望に応じて組み立てます。