

# 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 556 億円、特別会計を含めると約 1,091 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。市が進めている取組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。こうした取組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"><li>• 行政手続きのオンライン化とは</li><li>• マイナンバーカードについて</li><li>• マイナンバーカードの活用について</li><li>• オンラインで手続きできるメニュー</li></ul>
7	電子地図でみる飯田市（公開型 GIS の紹介）	飯田市が取り組んでいる「公開型地理空間情報システム (GIS)」について、発信情報の内容紹介や活用方法を紹介します。

## 社 会

No.	講 座 名	講 座 内 容
1	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とは、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。
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いませんか？ 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、その時々話題を取り上げながら、消費生活相談員が説明します。
3	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。
4	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。
5	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。
6	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。
7	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。

## 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の取組を紹介します。
2	地域環境権条例の紹介	地域環境権とは何か。地域環境権条例での事業はどのような組み立てでおこなわれているのか。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。

3	脱炭素先行地域の取組紹介	<p>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します。</p> <p>また、「川路地区」の取組において活用される「メガソーラーいいだ」の見学も可能です。</p>
4	飯田市21世紀環境共生型モデル住宅（エコハウス）の見学	<p>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を学びます。</p> <p>また、年間を通じたエコライフ講座も受講できます。</p>
5	うごくる。（環境文化都市づくりプラットフォーム）事業	<p>うごくる。（環境文化都市づくりプラットフォーム）とは、「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。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「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。</li> <li>・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。</li> <li>・「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。</li> </ul>
6	EV活用事業	<p>EV（電気自動車）の外部給電機能を活用した事業です。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・EV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ったり、様々な電化製品を使用し、電源車としてEVを活用することを学びます。</li> <li>・EV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おこないます。</li> </ul>
7	水素社会実現に向けた取組紹介	<p>飯田市が信州大学と進める水素実証タウンの概要紹介や、水素社会実現に向け、水素をつくる、ためる、つかう、はこぶ一連の流れを学びます。</p> <p>また、水素とは何かについて、化学実験も交えて学びます。</p>
8	カードゲーム型気候変動学習プログラム体験	<p>参加者が地域のプレイヤーとなって、それぞれの立場からどのように行動することが脱炭素社会の構築につながるか、カードゲームを通じて学びます。また、その結果について振り返りをおこなうことで、脱炭素への知識を深め、行動変容へつなげます。</p> <p>※以下から選択</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・脱炭素まちづくりカードゲーム</li> <li>・2050カーボンニュートラルカードゲーム</li> </ul>
9	積み木ワークショップ	<p>気候変動が起きている地球の今を学習し、住み続けられるまちを、積み木を使ってカタチにします。</p> <p>※以下から選択</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・想像を形にする -広げよう、つなげよう-</li> <li>・意識を高める -長持ちするまちづくり</li> <li>・チームを作る -持続可能なまちづくり</li> </ul>

10	エコドライブシミュレーター体験	シミュレーターを活用し、燃料消費量、CO2 排出量を減らし、地球温暖化防止につながる運転技術や心がけである「エコドライブ」を学びます。すぐに始めることができるアクションで、交通事故の削減にもつながるプログラムです。
11	「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。
12	はじめませんか？ エシカル消費	「エシカル消費」とは、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。リユース・リサイクル・地産地消などお財布にも地球にもやさしい買い物や、フェアトレード・認証マーク商品など世界が抱えている問題の解決につながる消費など、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？
13	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いただきます。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。
14	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、日本や海外での取組を紹介し、私たちにできることは何かを考えます。
15	ごみ分別学習会	基本的な飯田市のごみ分別方法を学びます。 飯田市が指定する分別の詳細とその根拠等を知り、分別の意義を確認します。
16	ごみ分別レース	ごみ分別の速さと正確さをチームで競います。 2～3チームで、ごみのサンプルを、燃やす・埋立・資源に分別します。その速さと正確さを競い合い、楽しくごみ分別に対する理解を深めます。
17	環境レクレーション	環境をレクレーションを通じて学びます。 ・環境かるた…市内の小学4年生が描いた自然環境保全のポスターのデザインを利用したカルタ遊びです。 ・環境すごろく…飯田短大生が考案した環境を考えるすごろくゲームです。「地球温度カード」が最も少ない人が勝利です。
18	ごみ探偵団が行く WEB 版教室	「ごみ探偵団が行く WEB 版」は、6人の少年少女が結成した「ごみ探偵団」が、なぜごみが出るのか、ごみがどう処分されていくかを探るアニメーション入りのデジタル番組です。検証クイズやごみ処分場の動画も組み込んでおり、効果的にごみ分別を学習できます。 この教材を見ながら、ごみ問題の深刻さと分別の重要性を学び、3R活動につなげていくことを追求します。

19	エコ工作	ソーラーカー&蓄電カー、ペットロケットなど、エコなものづくりや、廃材を利用した工作を通じて、環境にかかわる楽しい体験学習の講座をおこないます。
20	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。
21	野生鳥獣害による被害と対策	山の中や里山周辺には様々な野生鳥獣が生息しています。特にシカやイノシシ、カラスなどの鳥獣は、農作物や苗木、樹皮を食べるため、飯田市では年間1億円を超える農業および林業被害が発生しており、市街地でもハクビシンやタヌキなどによる農作物被害が報告されています。また、近年では全国的にクマによる人的被害も多く発生しています。そうした中、飯田市では被害を押し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おこなっています。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。
22	環境に配慮した農業を知ろう	飯田市では「オーガニックビレッジ宣言」をおこない、「環境に配慮した農業」の取組を進めています。 農薬や化学肥料を慣行基準より30%削減した「みやまし農産物認証」や学校給食に提供する有機米の栽培等、飯田市で取り組んでいる環境に配慮した農業についてお話します。
23	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。
24	生き物たちの暮らし	「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。

## 健康・福祉

No.	講座名	講座内容
1	栄養と健康	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。
2	健康に関する講座	健康寿命を延ばすために、健康づくり、病気の予防等健康に関する内容についてお話します。 ご希望に応じて内容の相談させていただきます。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・健診結果から自分の体の状態を知る、生活習慣病の予防について</li> <li>・高血圧、糖尿病など病気の予防や生活習慣について</li> <li>・運動の効果、生活に運動を取り入れるヒント等について (希望により、体組成や姿勢計測(体の歪みなど)の測定ができます。)</li> <li>・こころの健康について(セルフケアやゲートキーパー等)</li> </ul>

3	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。
4	飯田市内企業のための出前健康講座	健康づくりのきっかけに、またさらなる健康へのステップアップに専門職が伺います。企業の皆様の健康づくりにお役立てください。 <ul style="list-style-type: none"> <li>生活習慣病予防…「からだを知ろう!」「からだを見える化!」</li> <li>運動…「仕事の合間にできる運動」</li> <li>口腔の健康づくり…「歯周病予防について」</li> <li>栄養について…「体が喜ぶかしこい食べ方」</li> <li>こころの健康…「働く人のこころの健康」</li> </ul>
5	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ついて利用法の説明をします。
6	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。
7	正しい薬の使い方	薬の正しい飲み方や服用時間など、薬を正しく使ってもらうために知っておきたい「くすり」の話をします。
8	おくすり手帳の正しい使い方	飲み合わせや重複、副作用、アレルギー等の確認ができ、安全に薬を服用するための「おくすり手帳」の使い方について。
9	健康診断 画像検査の注意点	見やすい画像のための検査前の注意点と終了後の注意点。
10	MRI 検査	MRI 検査で注意すること、なにが分かるの、装置について。
11	血液検査でわかる病気	血液検査で何がわかるの?
12	がん検診を受けよう	がん検診でおこなう検査について。
13	心筋梗塞、脳梗塞の検査	心筋梗塞、狭心症、脳血管など血管系疾患の検査について。
14	血液型と輸血医療	血液型と輸血医療について。
15	生活習慣病予防の食生活	生活習慣病予防の食生活のポイント。
16	糖尿病予防の食生活	糖尿病予防の食生活のポイント。
17	脂質異常症の食事療法	合併症や食事療法のポイント。
18	減らそう! 塩分摂取量	減塩のポイント。
19	防ごう! 低栄養	在宅における栄養管理や低栄養を防ぐための食事のポイント。
20	高齢者の食事	健康寿命を延ばす食事。
21	家庭でできる感染対策	感染の基礎、予防、手洗い、うがい、マスクの着用。
22	冬季流行感染症 インフルエンザ・ノロウイルス対策	インフルエンザ予防方法、嘔吐（おうと）物の処理方法、環境掃除。
23	新型コロナウイルス感染症の感染対策	新型コロナウイルス感染症の感染対策。
24	疥癬（かいせん）の感染対策	医療機関や高齢者が利用する施設向け疥癬感染対策。
25	感染症に関すること	感染症について ※内容をご相談に応じます。
26	床ずれを防ごう	褥瘡（じょくそう）ケアについて。
27	日常生活でできる、今日からできるスキンケア	スキンケアについて。
28	排泄の悩みに答えます	排泄に関することなら何でも。
29	爪・フットケアについて	フットケアについて。

30	家庭でできるキズの手当	キズの手当て。
31	皮膚の悩みにこたえます	皮膚について。
32	認知症とは？	認知症の知識・予防法。
33	認知症予防のポイント	食事や運動、脳トレなどの認知症予防のポイント。
34	乳がんの自己検診	乳がんの早期発見の重要性とその方法。
35	市立病院の放射線治療	近年の放射線治療について。
36	放射線の人体への影響	放射線治療の作用副作用、検査、被ばくによる影響。
37	がんはどうしてできる？	発がんとうがん予防。
38	がん教育	がんのことを学ぼう。(小中学生向け)
39	かけがえのない命	「命」のバトンについて助産師の話を聞き一緒に考えましょう。
40	性教育	幼児から高校生まで、年齢にあわせた性に関するお話をします。
41	がん相談支援センターってどんなところ？	がん患者さんやご家族が相談できる窓口のお話。
42	自分や家族ががんと診断されたら	情報を集めるときに大切にしたいこと。
43	家庭でできる誤嚥(ごえん)予防-のどを鍛えよう-	日常生活でできる誤嚥予防、のどの力を鍛えるトレーニングを一緒にしましょう。
44	発達障害のこどもに伝わる視覚支援のヒント	発達障害のお子さんの特性を踏まえた視覚支援の方法について。

## 文化・歴史

No.	講座名	講座内容
1	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。
2	飯田城や遺跡をまわる	「飯田城たんけん」や「遺跡めぐり」などをおこないます。
3	原始や古代を体験する	「勾玉」「古代のお金」「古代の鏡」を作ることができます。
4	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ところ」「なぜ飯田には前方後円墳がたくさんあるのか」「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。
5	地域の歴史的建築と景観	下伊那地域にのこされる古建築と、それによって作りあげられる歴史的景観の特徴についてお話します。
6	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。
7	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。
8	飯田下伊那の旗本とその役割	江戸時代、飯田下伊那に知行を持った旗本とその役割についてお話したり、陣屋や資料館等の現地での話をしたりします。
9	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。

10	近代飯田下伊那の環境と経済	明治期以降、飯田下伊那の森林は人々の生活に加えて養蚕・製糸業などの産業とも深い関わりを持つようになります。山など環境と経済の関わりをお話しします。
11	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。
12	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。
13	飯田下伊那の戦争の歴史	飯田市平和記念館の展示資料を通じて、飯田下伊那の戦争の歴史について学び、平和について考えます。
14	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。
15	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、郷土の先人の業績について説明します。
16	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。
17	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き立ち」、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おこないます。
18	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・古代の暮らし」について、学芸員等がやさしく解説します。
19	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。
20	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。

## 防災・安全

No.	講座名	講座内容
1	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。
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	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、4 時間・8 時間等の各種講習会を通年おこなっています。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。

4	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。
---	--------	---

## 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、そのほか集団のこどもたちへ絵本を読みきかせるとき、どんな本を選んだらいいのか、また読みきかせの仕方について学ぶ講座です。
2	こどもの本についての勉強会	こどもたちにどんな本を手渡していったらいいのか？ 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か？ 長年読み継がれてきた児童文学を紹介しながら、こ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、本や情報の探し方などを学ぶ講座です。
4	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、美しい微の世界を見ることができます。
5	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宇宙に関する話題を解説します。
6	飯田星空観望会	天文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。
7	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おこないます。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。
8	建設業担い手プロジェクト出前講座	地域の技術系職員の担い手確保に向けた取組として、若い方々を含む多くの皆様に建設業とはどのような仕事があるのか知ってもらいます。