

令和8年度 岡谷市職員出前講座 「市民とあゆむまちづくり講座」

岡谷市では、市民の皆さまの元へ職員が直接出向いて、行政の仕組みや様々な制度、市の施設や防災、これからの計画などについてわかりやすく説明する出前講座「市民とあゆむまちづくり講座」を開催しています。市民の皆さまと職員が、選んだテーマについて一緒に考え、意見交換をすることで、市民総参加のまちづくりを進めていきたいと考えておりますので、お気軽にご利用ください。

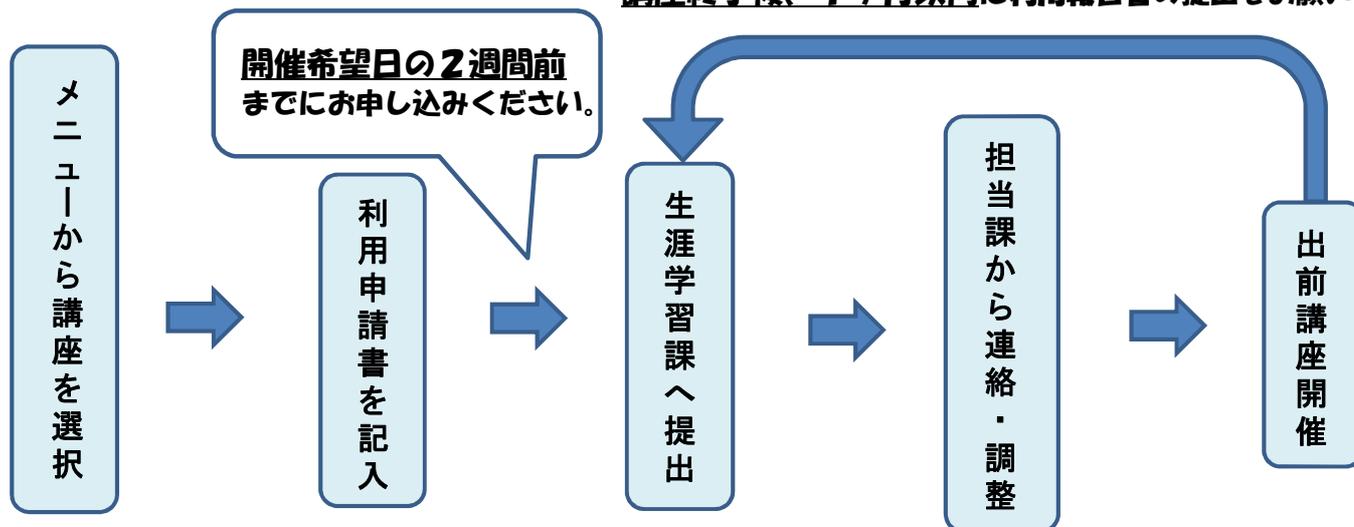
- 日 時 : 平日 午前10時～午後9時
(土日祝日は原則お受けできません)
- 対 象 : 市内に在住・在勤・在学の方で構成されるグループ
(政治・宗教・陳情・営利・収益を目的とする催しには、職員を派遣できません)
- 費 用 : 講師派遣料は無料です。



生涯学習のマスコット
マナビィ

出前講座利用手順

講座終了後、1ヶ月以内に利用報告書の提出をお願いします。



- ※利用申請書、報告書は窓口またはメール、FAX、インターネットから提出ができます。
- ※開催が決まったら、参加者への周知をお願いします。
- ※会場の準備、講座の進行は申込側の皆さんでお願いします。

★がついている講座は回数制限をさせていただきます。

- ・開催回数・・・月2回まで(先着順)
- ・1団体あたりの利用回数・・・年1回まで
- ・職員を派遣する範囲・・・市内のみ



利用申請QRコード↑ 報告書QRコード↑

令和8年度の新規追加講座

- ・(18)ツキノワグマを学ぼう
- ・(69)岡谷駅周辺まちの将来ビジョン



■生活に関すること

番号	講座名	主な内容	時間	担当課
1	交通安全教室	交通安全(講義)	60分	市民生活課
2	消費生活講座	消費者・消費生活問題	60分	市民生活課
3	豊かな自然環境を守るために	将来の岡谷市の良好な環境とはどんなものか、私たちには何ができるのかを一緒に考えてみませんか?	60分	環境課
4	めざせゼロカーボン① 「地球温暖化問題を考えよう」	地球温暖化問題の原因や現状について学び、私たちにはできることを考えよう	60分	環境課
5	めざせゼロカーボン② 「暮らしの中でできるエネルギー対策」	暮らしの中でできる、再エネや省エネの活用方法を考えてみよう	60分	環境課
6	諏訪湖を学ぼう	諏訪湖の現況と課題を知り、私たちにはできることを考えよう	60分	環境課
7	ごみ分別学習会	ごみを分別する方法 ※「どうやって分別するの!?!」という悩みを解決します。	60分	環境課
8	「プラスチック資源」分別学習会	「プラスチック資源」の分別・出し方	60分	環境課
9	みんなで考えよう! ごみのこと、わたしたち にできること(小学生等の授業向け)	焼却施設でごみを燃やす仕組み、資源物がリサイクルされる過程 ※クイズや質問タイムあり、参加しながら楽しく学べます。	60分	環境課
10	水道水ができるまで	水道水の生成過程	60分	水道課
11	下水道のしくみ	公共下水道のしくみと現状	60分	水道課
12	おかやの水道のいま、これから	将来の世代のために…安全・安心な水道の取組み	45分	水道課
13	平成18年7月豪雨災害について	平成18年7月豪雨災害の様子と土砂災害の対応	45分	危機管理室
14	わが家の耐震知識	わが家の耐震診断(簡易診断)、木造住宅の耐震補強の方法、地震被害の軽減対策	60分	都市計画課
15	我が家の防災対策	災害への備え(自然災害に対する日頃の備え、情報伝達、避難など)	60分	危機管理室
16	災害クロスロード(防災ゲーム)	災害に関連して起こる問題について、自分自身の問題として対応を考えるゲーム	90分	危機管理室
17	避難所運営ゲーム(HUG)	みんなで避難所運営について考え、避難所で起こる出来事にどう対応するかを模擬体験するゲーム	120分	危機管理室
18	ツキノワグマを学ぼう	ツキノワグマの生態や行動などを学び、クマと共存するための方法や、被害を未然に防ぐための知識を学びます。	60分	農林水産課
19	メール配信@おかや 岡谷市LINE公式アカウント	「メール配信@おかや」及び「岡谷市LINE公式アカウント」の概要と登録方法 ※携帯電話等に防災情報等が届きます。会場で登録のお手伝いをします。	30分	企画課
20	情報セキュリティに関心を	コンピュータウィルス等、情報セキュリティ対策に関する一般的な啓発	45分	企画課
21	オンラインでできる行政手続き	オンラインでできる行政手続きの概要と申請方法	45分	企画課
22	高齢者向けのバスの乗り方教室	バスを安心して利用していただくためのコツ。マイ時刻表の作成	30分	商業観光課
23	シルキーバスの乗り方	シルキーバスの乗り方、実車を使った乗車体験	30分	商業観光課
24	スマホで電子図書館を使ってみよう	スマホやタブレットを使って電子書籍とすわズラーの体験を行う	30分	図書館

■健康に関すること

番号	講座名	主な内容	時間	担当課
25	保育園の給食について	離乳食・幼児食・保育園の給食・食育の話 ※保育園給食のメニューから調理実習もできます。	30分	子ども課
26	おいしくたのしく健康づくり	年代に応じた食生活・食育・お口の健康づくりの講話・調理実習・デモンストレーション※ご希望のテーマに合わせた講話も可能です。	60分	健康推進課
27	生活習慣病の予防	肥満・糖尿病・高血圧・心臓病などにならないために健康な生活習慣を身につける	60分	健康推進課
★ 28	もの忘れチェッカー	タブレット端末で質問に答えて「もの忘れの度合い」を確認、もの忘れに関する相談※ひとり5分程度。人数によって時間が変わります。	60分	介護福祉課
29	国民健康保険について	国民健康保険制度	30分	医療保険課
30	福祉医療費給付金について	福祉医療費給付金制度	30分	医療保険課
31	特定健診・特定保健指導について	特定健診・特定保健指導	30分	医療保険課

■福祉に関すること

番号	講座名	主な内容	時間	担当課
32	岡谷市がめざす地域福祉について	“高齢化”や“支えあい”など福祉のイロハを学び、共生のまちづくりについて一緒に考えてみませんか？	60分	社会福祉課
33	障がい者福祉 ～ノーマライゼーションって何だろう～	障がいの有無にかかわらず、だれもが地域でいきいきと豊かに暮らすには（共生のまちづくり、福祉サービス、自立支援と社会参加）	60分	社会福祉課
34	避難行動要支援者体制づくり	「自助・互助・共助・公助」による防災・減災のまちづくりと避難支援	60分	社会福祉課
★ 35	外出支援ボランティアはじめてみよう！ (地域支え合い移動支援について)	高齢化や運転免許の返納をきっかけに通院や買い物などの足(移動)に困る方は増えています。支え合い活動の1つとして、外出支援ボランティアの必要性が高まっています。方法や事例を勉強しながら地域の課題を一緒に考えます。	90分	介護福祉課
★ 36	介護予防のはなし	転倒骨折予防、認知症予防	30分	介護福祉課
★ 37	介護保険って	介護保険制度	60分	介護福祉課
★ 38	認知症ってどんなもの？ ～地域で支え合いましょう～	認知症の症状や治療方法、対応の仕方 ※認知症サポーター養成講座としての実施も可能です。	90分	介護福祉課
★ 39	認知症ってなあに？ 《小・中・高校生の授業向け》	高齢者の身体、認知症の症状や対応の仕方 ※認知症の人や家族を地域で見守り支えるために、何ができるか考えます。	60分	介護福祉課
★ 40	高齢者の権利擁護について	成年後見制度等の利用方法、相談窓口	60分	介護福祉課
41	とも育ちを実践し、輝く子どもをみんな で育てる“まゆっこのまち”をめざして	岡谷市の子育て支援について、子育て支援制度の紹介	60分	子ども課
42	STOP！子ども虐待	児童虐待について知り、自分たちにできることを考えよう	60分	子ども課

■教育に関すること

番号	講座名	主な内容	時間	担当課
43	岡谷市の教育事情	学校教育に関わる事業	60分	教育総務課
44	学校給食の中味を見てみよう	学校給食の献立、栄養摂取量	60分	教育総務課
45	奨学金制度はどうなっているの	岡谷市育英基金、山田徳郎奨学金制度	60分	教育総務課
46	放課後子どもの居場所づくり	放課後子どもの居場所づくり事業	30分	教育総務課
47	生涯学習の魅力	身近な学びの場・仲間作りの場など「生涯学習」の魅力	60分	生涯学習課
48	お互いに認め合い	日常生活から考える身近な人権問題	60分	生涯学習課
49	青少年の健全育成	有害環境の実態と対策、健全育成に取り組む団体と施策	30分	生涯学習課
50	子どもと絵本	読み聞かせのやり方、絵本の選び方	60分	図書館
51	あなたのそばの文化財	身近にある文化財(各区の文化財について)・埋蔵文化財(遺跡)について	60分	生涯学習課
52	私たちの公民館活動	公民館活動によるまちづくり	60分	湊・川岸・長地公民館
53	さわやかスポーツライフ (もっと身近にニュースポーツを)	気軽に楽しくできるニュースポーツの指導者を養成	60分	スポーツ振興課
54	スポーツを楽しみたいあなたへ	スポーツ施設の紹介、利用方法	60分	スポーツ振興課

■産業に関すること

番号	講座名	主な内容	時間	担当課
55	シルク岡谷	明治から昭和にかけて製糸業が急速に発展し、「シルク岡谷」と言われるほど世界的にも有名な都市となった岡谷の歴史と現在の取組など	60分	ブランド推進室
56	岡谷にも観光スポットがあるぞ	岡谷市の観光スポット紹介	45分	商業観光課
57	うなぎと岡谷	どうして岡谷がうなぎなの？	45分	商業観光課
58	躍進する岡谷の工業	岡谷市の工業の歴史と現状、岡谷市工業活性化計画、施策の概要	45分	工業振興課
59	岡谷市の農業	岡谷市の農業の現状	60分	農林水産課

■まちづくりに関すること

番号	講座名	主な内容	時間	担当課
60	男女共同参画社会をめざして	男女共同参画社会、岡谷市男女共同参画計画「おかやプランⅦ」	45分	地域創生推進課
61	移住促進について	移住促進の取り組み	45分	地域創生推進課
62	市民総参加のまちづくり	岡谷市市民総参加のまちづくり基本条例、市民総参加のまちづくりの取り組み状況	45分	地域創生推進課
63	国際交流のはなし	岡谷市の国際交流	60分	地域創生推進課
64	第5次岡谷市総合計画	将来都市像「人結び 夢と希望を紡ぐ たくましいまち岡谷」の実現に向けて	60分	企画課
65	広域行政・広域連合	岡谷市と広域行政及び広域連合との関係・仕組み	60分	企画課
66	岡谷ブランド	岡谷ブランドの構築による、魅力ある地域づくりの推進	30分	ブランド推進室
67	岡谷市の都市計画	岡谷市の都市計画、岡谷市都市計画マスタープラン	60分	都市計画課
68	空き家と上手につきあおう	空き家の管理と活用	60分	都市計画課
69	岡谷駅周辺まちの将来ビジョン	あなたのやってみたいが叶えられるまちへ	45分	まちづくり整備課

■行政に関すること

番号	講座名	主な内容	時間	担当課
70	岡谷市の行財政改革とは	第2次岡谷市行財政改革プログラムについて	60分	企画課
71	これからの公共施設を考えよう	岡谷市公共施設総合管理計画について	60分	企画課
72	やさしい財政のはなし	岡谷市の財政状況	90分	財政課
73	身近な税金の話(所得税と市民税)	所得税、市民税の課税の仕組み	90分	税務課
74	新築住宅にかかる税金について	住宅を新築する際にかかる税金ってどんなもの	30分	税務課
75	くらしと市税	市税の種類としくみ	60分	税務課
76	道水路の占用と払下げ	道水路の占用許可申請、馬入れ・水路敷の取得	60分	土木課
77	境界はどうやって決めるの？ ～公図と境界のはなし～	公図、道水路と民地との境界確定方法、境界確認の手続方法	60分	土木課
78	私たちの議会	市議会の構成と運営、請願・陳情の出し方、傍聴の方法	60分	議会事務局
79	選挙を詳しく知ろう	選挙の種類、投票率の推移について解説。模擬投票を体験する。 (小、中、高校生対象)	90分	選挙管理委員会

■立ち寄り講座

番号	講座名	主な内容	時間	担当課
80	図書館で本や資料を探してみよう	利用者端末の使い方、本の探し方、ホームページで予約する方法	30分	図書館

■その他

- メニュー表にない講座をリクエストしたい場合、生涯学習課へご相談下さい。
- 岡谷市民病院では「よりあい講座」として、医療・介護に関する70以上の講座を用意し、医師や医療スタッフが直接出向いて講座を行っています。講師の派遣費用は無料です。
詳しくは、岡谷市民病院 地域医療連携室 までお問い合わせください。
電話:23-8000(代表) 受付時間:月～金曜日 8:30～17:00

【問い合わせ】

- 岡谷市教育委員会 生涯学習課(カルチャーセンター)
- 岡谷市中央町1-11-1
- 電話:24-8404 FAX:24-8442 Mail: shogai@city.okaya.lg.jp

