

令和8年度「まちづくりおでかけトーク」講座メニュー

分野	テーマ	番号	講 座 名	内 容	所要時間	担 当 課
くらし	安心・安全	1	これってサギ？私ダメされてるかも？！	特殊販売の内容、悪質商法の手口、被害の状況、クーリング・オフなど	30分～	住 民 環 境 課
		2	いのち支えるゲートキーパー養成研修	悩んでいる人に気づき、耳を傾け、見守る役割のあるゲートキーパー	30分～	保 健 福 祉 課
		3	守ろう！あなたの大事な情報	情報化社会で気をつけてほしいこと	60分	総 務 課
		4	交通安全教室	交通安全運動の啓発、推進活動	60分	建 設 水 道 課
	ごみ	5	ごみは、どうすればいいズラ？	下諏訪町のごみの状況は？正しい分別方法は？直接持ち込みの方法は？災害のときのごみ出し方法は？ごみの分け方・出し方について再確認してみましょう。	60分	住 民 環 境 課
		6	生ごみ分別のすすめ	生ごみリサイクル事業、生ごみ処理機器設置補助金、自作できる非電動型生ごみ処理器の作り方などの生ごみ減量対策について	40分	
	税金	7	知らないと損をするかも知れない住民税（所得税の確定申告）	申告する人・しなくてよい人、所得の種類、所得金額の計算方法、申告書の書き方、所得控除、還付申告	40分	税 務 会 計 課
		8	知って納得できる税金の仕組み	町税に関する一般的な知識 ～住民税から土地や家屋の税金・軽自動車税まで～	40分	
	水道	9	我が家の水廻り その1 ～水源（源湯）から家庭、家庭から下水道へ～	水道、下水道、温泉事業とは／水源、源湯は／水道、下水道、温泉施設の状況／水道、温泉が届くまで／下水道とは／水質、温泉成分と効用	40分	建 設 水 道 課
		10	我が家の水廻り その2 ～料金の仕組みと支払い方法～	料金の仕組みと料金改定／量水器と検針方法／料金の支払い方法	40分	
		11	我が家の水廻り その3 ～使用するための諸手続きいろいろ～	申請・契約・廃止・加入金・開栓、閉栓、名義変更（所有権移転）の手続きは／受益者負担金とは	40分	
		12	我が家の水廻り その4 ～さあ困った・・・こんなとき～	引き込み管の管理、負担区分は、使用上の注意事項、トラブルの解決法、正しい使い方、節水方法、漏水したときは、指定工事店とは	40分	
医療・福祉・健康	医療制度	13	国民健康保険のはなし	資格の確認方法、国保で受けられる給付、医療費が高額になったとき、国保税についてなど	40分	住 民 環 境 課
		14	後期高齢者医療制度のはなし	後期高齢者医療制度とは	60分	
	福祉サービス	15	知っておきたい福祉医療制度	乳幼児、母子、父子、障害者の福祉医療制度とは	60分	住 民 環 境 課
		16	児童の福祉	各種手当と制度について	60分	教 育 こ ど も 課
		17	高齢者の生活支援	介護保険対象外の福祉サービス	60分	保 健 福 祉 課
		18	ハイム天白のはなし	特別養護老人ホームの概要	60分	
		19	みんなのあんしん介護保険	介護保険の手続きから利用まで	90分	
		20	障がいをお持ちの方が安心して暮らすには	障害者手帳の取得から、手帳取得後に利用できるサービスの概要	90分	
		21	社会福祉協議会ってななに	社会福祉協議会の活動	60分	
		22	「認知症サポーター養成講座」	認知症を理解し、認知症の人やその家族を温かい目で見守る「認知症サポーター」になる。	60分	
		23	下諏訪町地域福祉計画について	下諏訪町地域福祉計画の位置づけと概要について	60分	

医療・福祉・健康	健康講座	24	水中運動で健康づくり	ゆたん歩 [®] の歩行浴プールで健康づくり！	30分～	教育こども課
		25	地域で健康づくり	地区の公会所等で行う健康講座	30分～	
		26	健康ステーション・健康フィールド施設見学と運動ミニ体験	健康運動施設の見学と簡単なトレーニングを体験	90分	
		27	体組成測定会 ～あなたの筋肉量はどれくらい？～	体組成測定と1種目の体力測定をセットにした講座	90分	
		28	フィールドトレーニング	屋内健康フィールドで行う運動講座 (筋力トレーニング・ストレッチ・屋内ウォーキングなど)	30分～	保健福祉課
		29	食で健康づくり	お弁当づくりから学ぶ健康に食べるコツ	30分～	
		30	睡眠で健康づくり	「寝る子は育つ」をわかりやすく解説 眠りでこころと身体のメンテナンス～快眠のためのコツ～	30分～	
防災・救急	防災	31	防災の基礎知識～災害に備えよう～	町総合ハザードマップについて	30分	総務課
	救急	32	命の手助け ～いざというときの応急処置～	心肺蘇生法やAEDを用いた応急手当について	120分	消防課
こども・教育・文化	子育て	33	“子育て”お役立ち情報！ ～地域みんなで子育てサポート～	妊娠・出産から就学における子育てサポートについて	60分	教育こども課
	教育	34	未来を担う子どもたちへ ～充実した教育の実現～	学校予算及び事業について	40分	教育こども課
		35	食で育む丈夫な子！	学校給食と子どもの健康、学校の食育について	40分	
		36	絵本のレッスン（読み方、選び方）	読み聞かせを行う保護者の方やボランティアの方向けの講習会	60分	
		37	おはなし会（絵本の読み聞かせ）	図書館職員によるおはなし会	30分	
		38	簡単工作教室	図書館で行う工作教室出張版	60分	
		39	公民館とは…？	長野県公民館運営協議会発行の『公民館の基礎知識』を使って公民館について知ろう！。	30分	
	文化	40	ステージの舞台裏体験	文化センターのやまびこホールで、舞台・照明・音響設備を実際に体験します。	60分	教育こども課
		41	地域の歴史文化遺産について	諏訪盆地の成り立ち/諏訪湖の変遷/宿場と街道について/ 諏訪地方の断層/和田嶺合戦/諏訪湖底曾根遺跡について/ 下諏訪町の黒曜石/御神渡しについて	60分	産業振興課
		42	歴史と文化を活かしたまちづくり	まちづくり協議会との協働による、歴史と文化を活かしたまちづくりをめざして	60分	建設水道課
まちづくり	道路	43	諏訪バイパスの今と未来	現在行われている事業の概要と計画概要	40分	建設水道課
		44	道路・水路の占用と払い下げ	占用とは、申請の方法は、町からの払い下げとは	60分	
		45	公図と境界のおはなし	道路、水路等と個人の敷地との境界のあれこれ	60分	

まちづくり	都市計画	46	土地の有効利用	土地利用の指針となる「国土利用計画」の概要	30分	総合政策課
		47	みんなが誇りと満足感を抱ける持続可能なまちづくり《下諏訪町ランドデザイン》	下諏訪町ランドデザインの実現に向けて	30分	
		48	「公園」に出かけよう	公園の役割と使い方について	30分	建設水道課
		49	故郷の野山を守る砂防事業	砂防事業のあらましと現在行われている事業の概要	30分	
		50	まちづくりの約束ごと《都市計画》	土地の使い方と建物の建て方のルール	60分	
		51	まちづくりの基本理念と将来像！《都市計画マスタープラン》	都市計画マスタープランで定めた、まちづくりの基本的方針と目標とは	60分	
	環境	52	よみがえれ諏訪湖	泳げる諏訪湖から泳ぎたい諏訪湖へ！湖浄連の活動を通して学ぶ諏訪湖の浄化と美化	30分	住民環境課
		53	はじめよう！環境にやさしい暮らし	ストップ地球温暖化 家庭でできることから始めよう！環境を守るために町の果たすべき役割、住民のできること下諏訪町地球温暖化対策実行計画ってなんだろう	30分	
		54	山へ行こう	森林の役割及び手入れの方法	60分	産業振興課
	産業	55	農業にふれてみよう	農業の現状と楽しい野菜づくり	30分	産業振興課
		56	農業委員ってどんなひと	農業委員の役割と農地転用	30分	
		57	観光「観どころ、聞きどころ」	住んでいる人も、訪れる人も楽しめるまちづくりを目指して観光施設の概要を紹介	60分	
		58	工業 これだけは知っておきたい	融資制度と補助制度	60分	
		59	商業振興のあらまし	融資制度と補助制度の概要	60分	
	協働	60	協働によるまちづくり	まちづくりはみんなが主役！協働の下諏訪まちづくりを進めるために	40分	総合政策課
		61	男女いきいき共同参画	自分らしく、いきいきと暮らせる町をめざして「いきいきパートナーシップ（男女共同参画計画）」から	40分	

まちを知る	行政総合	62	広域連携をすすめる	諏訪広域連合の組織と役割	30分	総合政策課
		63	統計から見る町の姿と私たちの生活	数字で私たちの生活の過去・現在を知り、未来を探ってみませんか？	40分	
		64	みんなで創る未来に向かい輝き続ける町	まちづくりの指針となる総合計画（基本構想・基本計画）	60分	
		65	新たな行財政改革に向けて	行政改革の指針となる行政改革大綱・行財政経営プランなど行革の取り組みについて	60分	総合政策課 総務課
		66	わが町の家計簿	財政のしくみと状況	60分	総務課
	行政各種	67	地域開発公社・土地開発公社ってなに？	町政における位置付けと、業務の内容について（※希望に応じて水月霊園利用に特化した内容も対応）	30分	総務課
		68	行政のデジタルトランスフォーメーション	下諏訪町DX推進計画の概要	30分	総合政策課
		69	明るい選挙に向けて	知っておきたい選挙の知識	60分	選挙管理委員会
		70	監査のしくみと活動	監査制度の主旨、監査委員の仕事と監査の種類	60分	監査委員事務局
		71	議会のしくみと活動	議会の組織、本会議の運営、委員会の運営、議会の権限と町長との関係、請願・陳情の提出方法とその取り扱い、傍聴について	60分	議会事務局

リクエスト	72	リクエスト講座	一覧表の講座以外に希望する講座があるときは、総務課へご相談ください		各担当課
-------	----	---------	-----------------------------------	--	------

【紹介事業】

	講 座 名	内 容	所要 時間	担 当
小学生 (低学年向け)	『地震だ！』その時どうする？	「防災ネットワークしもすわ」が開講する講座です。 講座を希望する場合は、下記連絡先へお問合せください。	60分	防 災 ネット ワ ー ク し も す わ
	「防災クイズ（地震編）」		60分	
	マイ非常持出し袋を作ろう！		60分	
一般向け	災害時のトイレ準備できていますか？		60分	
	車椅子使い方講座		80分	
	新聞紙で作る防災グッズ作り		60分	
	避難所の開設訓練		90分	
一般向け	ニューススポーツ講習会 チャンスボール	スポーツ推進委員会の出前講座です。 講座を希望する場合は、下記連絡先へお問合せください。 (リクエスト講座につきましては、ご希望の内容に応えられる場合にお受けいたしますので、ご相談ください。)	90分	ス ポ ー ツ 推 進 員 会
	ニューススポーツ講習会 キンボール			
	ニューススポーツ講習会 ふらばーる			
	ニューススポーツ講習会 スマイルパウリング			
	ニューススポーツ講習会 ペタンク			
	ニューススポーツ講習会 ドッチビー			
	ニューススポーツ講習会 ボッチャ			
	リクエスト講座			