

令和5年度

千代田区生涯学習出前講座「ほりばた塾」のご案内

「区のお金(予算)は、どのように使われているのか」、「介護保険を利用したいけれど、どうすればいいの」など、日頃区民のみなさんが疑問に思っていることや気になっていることはありませんか？

千代田区生涯学習出前講座「ほりばた塾」では、職員が区民のみなさんのもとへ直接出向き、行政の取り組みや様々な制度などについて専門的知識を活かしてお話します。

学習グループ、PTAの集まり、町会、高齢者クラブなどに、ご利用ください。

ご利用の条件

①利用できる団体

半数以上が区内に在住、在勤、在学する10人以上の方で構成された団体・グループです。
(この講座のために臨時に結成された団体も可)

②開催時間

平日の午前9時から午後5時までの1講座2時間以内を原則とします。
(これ以外の日時についてはご相談ください)

※上記時間内でも、各担当課の業務などの都合により、ご希望に添えない場合もあります。

③開催場所

原則、区内会場とします。
なお、会場の確保・運営は各利用団体で行ってください。

④料金

原則無料です。
ただし、講座により、教材費・材料費等の実費を負担していただく場合があります。

⑤その他

- ・政治活動、宗教活動や営利を目的とした催し等には、職員を派遣することはできません。
- ・この講座は、講座内容に関する質問や意見交換は行いますが、苦情や陳情を受ける場ではありませんのでご理解ください。
- ・掲載以外の内容をご希望の場合は、担当課・申込先にご相談ください。

問合せ先

各講座については、**各担当課にお問い合わせください。**

お問い合わせ先は、**講座メニュー欄 ⇒ 担当課・申込先参照。**

生涯学習出前講座の制度全般に関しては、
地域振興部 生涯学習・スポーツ課
03 (5211) 3632まで



申込み方法

- ①「講座メニュー」から受講したい講座をお選びください。
- ②申込に先立ち、内容・日程・会場等について、受講講座の「担当課・申込先」と打合わせしてください。
- ③開催日の1ヶ月前までに、所定の申込書に記入のうえ、受講講座の「担当課・申込先」へ直接お申込ください。
 - ※ 日程・時間等ご希望に添えない場合もございます。
 - ※ 申込書は、各担当課もしくは区 HP「ほりばた塾」のページにございます。
- ④受講日当日、受講してください。

① 仲間で講座を選ぶ

※申込みの前に、問合せをし、講座の内容や日程について打ち合わせる



② 申込書を提出する



③ 受講する



講座メニュー

区役所代表 03(3264)2111

千代田区政

No	講座名	内容	担当課・申込先	備考
1	千代田区の財政状況 ～区の家計簿～	区の収支状況・各種財政指標・他区との比較などについてお話しします。	財政課 内線2090～1	有償頒布の資料を希望される場合は、実費負担です。
2	わたしたちの区議会	区議会のしくみや役割についてお話しします。また、傍聴や議事録の閲覧、公文書の開示請求、請願・陳情の出し方などについて説明します。	区議会事務局 内線3311～2	

男女平等人権

No	講座名	内容	担当課・申込先	備考
3	千代田区ジェンダー平等推進行動計画について	ジェンダー平等社会の実現に向けた施策をまとめた「ジェンダー平等推進行動計画」を分かりやすくお話しします。	国際平和・男女平等人権課 内線3001	

くらしと生活

No	講座名	内容	担当課・申込先	備考
4	災害に備えて	大地震や風水害・土砂災害等、災害について日頃から持つべき心構えや、事前に備えておくべきことなど、家庭や事業所でできる防災対策について千代田区の地域の特殊性を踏まえお話しします。また、事業所の方へは帰宅困難者への取り組み等もお話しします。	災害対策・ 危機管理課 内線2360 ・2382～3	
5	消費生活トラブル出前講座	契約の基礎知識、消費生活トラブルの事例、対処法などをわかりやすくお話しします。若者、高齢者などそれぞれの世代であいやすいトラブルにあわせての講座も可能です。	消費生活センター 5211-4179	
6	消費者被害から自分を守る！まわりを守る！ ～ちよだ悪徳商法バスターズ～	最新の悪徳商法の手口を題材にした、ちよだ悪徳商法バスターズによる朗読劇を行います。	社会福祉協議会 ちよだ成年後見 センター 6265-6521	
7	国民健康保険のしくみについて	国民健康保険制度のしくみ、国保加入資格、保険料賦課・納付及び国保加入者が受けられる給付サービスについてお話しします。	保険年金課 内線3612 ・3620～1 ・3636 ・3648	
8	国民年金のしくみについて	国民年金のしくみと届出等について、資料(パンフレット)に基づき、事例をあげて必要な届出、手続き先等についてお話しします。	保険年金課 内線3590	

健康づくり

No	講座名	内容	担当課・申込先	備考
9	あなたの健康づくりを応援します	区民の皆さん自らが、健康づくりや生活習慣病予防に取り組めるよう、健康についての正しい知識、情報を提供いたします。また、生活習慣を改善したい人のために、栄養、運動、歯とお口の健康の具体的な取り組み方法をお話しします。	健康推進課 内線56502	

健康づくり

No	講座名	内容	担当課・申込先	備考
10	感染症に関すること	感染症を予防するための方法や発生した場合の対処の仕方等をお話します。また集団発生した事例などを通しての具体的な対処方法をお話します。	健康推進課 内線56601	
11	子どもの健やかな成長を応援します	子どものこころの安らかな発達を促し、健やかに成長させるために、子どもの基本的な生活習慣や、発達に応じた心と体の健康づくり情報など、保健所がお手伝いできることをお話します。	健康推進課 内線56517	
12	知っておきたい食品の表示講習会	食品の表示は、食品を購入するとき、食品の内容を正しく理解し、選択したり摂取する際の安全性を確保したりする上で重要な情報源です。食品表示を活用して、家庭での衛生や健康管理について、わかりやすくお話します。	生活衛生課 内線60621	
13	家庭における食中毒予防のための講習会	食中毒予防の三原則の話を中心に、家庭における食品の取扱い方法についてお話します。その他、食品衛生に関することについて、要望に応じた内容についてお話します。	生活衛生課 内線60623	
14	健康づくりに体力測定	スポーツ推進委員が新体力テストで体力を総合判定します。	生涯学習・スポーツ課 内線3070～1	概ね 30 名以上の 住民団体向けです。 土、日、祝日の 昼間に限ります。 20～79 歳の 年齢制限あり。

高齢者福祉

No	講座名	内容	担当課・申込先	備考
15	後期高齢者医療制度	後期高齢者医療制度のしくみについて、一般的なお話をします。	保険年金課 内線3657～8	
16	介護保険の手引き	在住・在勤等のグループ団体等が、自主的に介護保険の勉強会を行う場に区職員が出向き、介護保険制度やサービスの利用等などについてわかりやすくお話します。	高齢介護課 内線3570 ・3545	

高齢者福祉

No	講座名	内容	担当課・申込先	備考
17	介護予防に取り組みましょう	簡単な運動を取り入れながら、要介護にならない身体づくりのためのセルフケアについてお話しします。元気に長生きする秘訣を学びましょう。	在宅支援課 内線57241～3	
18	高齢者虐待防止について正しく理解しましょう	「高齢者虐待」とはどのようなものなのか、定義をわかりやすく説明し、虐待防止に向けて、区民の皆さんに心がけていただきたいこと、関係機関や区が取り組んでいることをお話しします。	在宅支援課 内線57221～4	
19	高齢期になっても安全に安心して暮らすためのサービスの説明	ひとり暮らしの高齢者等を対象とした区の在宅福祉サービスや、介護保険サービスの利用方法、困った時の相談機関をご紹介します。	在宅支援課 内線57221～4	
20	認知症にやさしいまちづくり	認知症の基礎知識や予防に関すること、区の取り組みなどをお話しします。認知症の理解を深めましょう。	在宅支援課 内線57231～3	
21	仕事と介護の両立支援講座～介護離職を防ぐために～	働きながら家族の介護をしている方や、今後、介護に直面しそうな方への予備知識として、介護支援施策の現状や介護保険制度の仕組み・サービス利用方法をわかりやすく説明します。介護に対する不安や悩みを解消し、仕事と介護の両立を支援します。	在宅支援課 内線57221～4	
22	高齢者活動センターを活用した60歳からの生きがいづくり	60歳を迎えた区民の方へ、高齢者活動センターでの生きがいづくりの取り組みについて、活動の内容や詳細をご紹介します。	高齢者活動センター 3265-1161	

快適な環境づくり

No	講座名	内容	担当課・申込先	備考
23	千代田区「生活環境条例」について～マナーからルールへそしてマナーへ～	平成14年10月にスタートした路上喫煙禁止や路上障害物などを規制する「生活環境条例」についてわかりやすくご説明します。	安全生活課 内線2980	

快適な環境づくり

No	講座名	内容	担当課・申込先	備考
24	地球温暖化対策の 取組みについて	千代田区は、令和3年11月に「千代田区 気候非常事態宣言」を発信し、「2050ゼ ロカーボンちよだ」を掲げ、様々な施策を 行っています。脱炭素社会の実現や地域 の環境改善に向けた区の取組みについ て資料に基づきわかりやすくお話しし ます。	環境政策課 内線3740	
25	ちよだ生物多様性 推進プランについて	平成24年度に策定したちよだ生物多様 性推進プラン(地域戦略)の概要について 説明します。	環境政策課 内線3740	
26	廃棄物のさらなる減量に 向けて(家庭系・事業系)	千代田区の廃棄物・資源の現状をお話し し、千代田区の条例や廃棄物の減量の 実践行動等について説明します。	千代田清掃事務所 3251-0566	

まちづくり

No	講座名	内容	担当課・申込先	備考
27	近隣の建築計画をめぐる トラブル、どう解決する？	近隣の建築計画に不安を感じたら、どの ように行動すればよいのでしょうか。建築 主への説明の求め方、トラブルになった ときの解決方法などを、関係する法律や 条例を紹介しながら説明します。	環境まちづくり 総務課 内線3671	
28	いつか来る大地震に備えて 建物の耐震診断を受けましょ う！(耐震診断の必要な建 物と助成制度について)	耐震診断と耐震補強工事について、助成 制度と合わせて、わかりやすくお話し ます。(木造住宅、マンション、店舗・事務所 等)	建築指導課 内線3900	
29	千代田区のマンションに関す る各種支援制度の紹介	千代田区内のマンションで活用できる各 種支援制度を、マンションの総合窓口で ある「(公財)まちみらい千代田」がわかり やすく説明します。	(公財)まちみらい 千代田 3233-3223	
30	地区計画による まちづくりについて	地区計画制度の特徴やメリット、地区計 画で定めることができる内容等につい て、適用事例を紹介しながら、具体的に ご説明します。	景観・都市計画課 内線3951	

まちづくり

No	講座名	内容	担当課・申込先	備考
31	区民等による自主的なまちづくり活動について	区民等の自主的なまちづくり活動に対して助成を行っています。助成制度の概要・応募の留意点・公開審査会の概要・活動事例の紹介などを説明します。	(公財)まちみらい 千代田 3233-7556	

子育て・学校教育

No	講座名	内容	担当課・申込先	備考
32	教育委員会のしくみとその役割について	前年度実施事業を中心に、事務事業概要等の資料に基づき、教育委員会の仕組みや、どのような仕事をしているか、などについてお話します。	子ども総務課 内線7070	
33	学校保健会の役割と事業について	幼稚園・こども園・小学校・中学校・中等教育学校(前期課程)の保護者などのみなさんへ、学校保健会の設置目的、組織、事業などについてわかりやすくお話します。	学務課 内線7350	

文化・学習

No	講座名	内容	担当課・申込先	備考
34	千代田の文化財や地域の歴史を知る	区ゆかりの文化財や地域の歴史を解説します。	文化振興課 内線59411	区の有償刊行物を使用する場合は有料。 まち歩きを行う場合は保険料の負担あり。

福祉・ボランティア活動

No	講座名	内容	担当課・申込先	備考
35	障害者サービスってどんなものがあるの？	障害者手帳を持つことのメリットや障害者総合支援法に基づく、具体的なサービスについてお話します。 (ヘルプカードの紹介と利用説明を含む)	障害者福祉課 内線3480	
36	一緒にはたらこう！ ～障害のある方の就労・雇用について～	千代田区の障害者就労支援事業と千代田区障害者就労支援センターの活動内容を中心に支援内容についてお話します。	障害者福祉課 内線3485	
37	ご存じですか、 社会福祉協議会のしごと	社会福祉協議会の目的、組織、活動内容、提供しているサービス内容などをお話します。	社会福祉協議会 地域支援係 3265-1901	

福祉・ボランティア活動

No	講座名	内容	担当課・申込先	備考
38	すすめています！ ご近所福祉活動 ～地域でのささえあい・ たすけあいのネットワーク～	現在、町会に福祉部等の設置を呼びかけ、小地域でのささえあい活動をすすめています。活動に取り組む町会の活動事例や、現状についてお話しします。	社会福祉協議会 地域支援係 3265-1901	
39	行ってみよう！ やってみよう！ ふれあいサロン	子育て中の方、障がいのある方や高齢の方などが、ボランティアと一緒に身近な場所を使って、少人数で楽しく交流する「ふれあいサロン」について、活動事例や助成金等、社協からの支援内容についてお話しします。	社会福祉協議会 地域支援係 3265-1901	
40	ふたばサービスってなあに？ ～住民のたすけあいによる 在宅福祉活動～	住民参加のたすけあい家事支援サービスであるふたばサービスのしくみとサービス内容や協力方法、利用方法についてお話しします。	社会福祉協議会 ふたばサービス 6265-6520	
41	「日常生活自立支援事業」 って何？ ～高齢者や障がいのある方などが 地域で安心して生活するために～	ちよだ成年後見センターで行っている日常生活自立支援事業(福祉サービス利用援助事業)や福祉専門法律相談の利用方法などについてお話しします。	社会福祉協議会 ちよだ成年後見 センター 6265-6521	
42	千代田社協版 エンディングノート 「私のあゆみノート」活用術	万が一に備えて、家族へのメッセージや終末医療の方針、葬儀や墓のこと、認知症になってしまった時のことなどを書きとめておくノートの活用術について紹介します。	社会福祉協議会 ちよだ成年後見 センター 6265-6521	
43	成年後見制度 ってどんなこと？	判断能力が不十分なために財産侵害を受けたり、人間としての尊厳が損なわれたりすることがないように、法律面や生活面で支援する身近な仕組み、具体的な手続き方法などについてお話しします。	社会福祉協議会 ちよだ成年後見 センター 6265-6521	
44	はじめのいっぽ ボランティア入門講座	ボランティア・市民活動の入門講座を行ないます。	ちよだボランティア センター 6265-6522	企業等の団体 は有料 地域の団体は 応相談
45	福祉体験出張講座	アイマスク体験・車いす体験・手話体験・盲導犬利用者のお話をうかがいます。	ちよだボランティア センター 6265-6522	企業等の団体 は有料 地域の団体は 応相談
46	企業の社会貢献活動と 社員のボランティア活動に ついて	千代田区の企業の社会貢献の様子、ちよだボランティアクラブ(社員向けボランティア活動)についてお話しします。	ちよだボランティア センター 6265-6522	企業等の団体 は有料 地域の団体は 応相談