

令和8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、**各担当課にお問合せください。**

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、各担当課より受け取るか、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説明する。	財政課 5211-4143	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解説する。また、会議の傍聴や視聴、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する。	区議会事務局 5211-4297	

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区の施策をまとめた「ジェンダー平等推進行動計画」を分かりやすく紹介する。	国際平和・男女平等人権課 5211-4166	

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、家庭や事業所の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説明する。また、事業所の方へは帰宅困難者への取り組み等も紹介する。	災害対策・危機管理課 5211-4187	
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説明する。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。	消費生活センター 5211-4179	
6	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説明する。	保険年金課 5211-4204	
7	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解説する。	保険年金課 5211-4202	

健康づくり

No	講座名	内容	担当課・申込先	備考
8	知って対策！生活習慣病の予防	区民の皆さん自らが、生活習慣病予防に取り組めるよう、知識・情報を紹介する。	健康推進課 5211-8171	
9	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解説する。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紹介する。	健康推進課 5211-8173	

健康づくり

No	講座名	内容	担当課・申込先	備考
10	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について紹介する。	保健サービス課 5211-8175	
11	歯とお口の健康づくりを応援します	歯とお口の健康づくりについて、むし歯・歯周病・お口の機能等の講話、希望があれば実習を行う。	保健サービス課 5211-8178	
12	知っておきたい食品の表示講習会	食品の表示は、購入するときに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となる。食品表示を活用して、家庭での衛生管理について、わかりやすく解説する。	生活衛生課 5211-8207	
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を紹介する。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講座を実施する。	生活衛生課 5211-8207	
14	健康づくりに体力測定	スポーツ推進委員が新体カテストで体力を総合判定する。	生涯学習・スポーツ課 5211-3627	概ね30名以上の住民団体向け。原則土、日、祝日の昼間に限ります。20～79歳の年齢制限あり。
15	ポッチャ講習会	スポーツ推進委員がポッチャの講習会を実施する。	生涯学習・スポーツ課 5211-3627	原則土、日、祝日の昼間に限る。

高齢者福祉

No	講座名	内容	担当課・申込先	備考
16	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、一般的な説明をする。	保険年金課 5211-4206	
17	介護保険の手引き	介護保険制度やサービスの利用等について分かりやすく説明する。	高齢介護課 5211-4336	

高齢者福祉

No	講座名	内容	担当課・申込先	備考
18	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方法を紹介し、元気に長生きする秘訣を学ぶ。	在宅支援課 5211-4223	
19	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、区や関係機関の取り組みを紹介する。	在宅支援課 6265-6483	
20	認知症を含むすべての人が、自分らしく暮らせるまちづくり	認知症の基礎知識や予防についての考え方に関すること、区の取り組みなどを学び、認知症の理解を深める。	在宅支援課 6265-6485	
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する。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する。	在宅支援課 6265-6483	
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紹介する。	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説明する。	安全生活課 5211-4251	
24	地球温暖化対策の 取り組みについて	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る。脱炭素社会の実現や地域の環境改善に向けた区の取り組みについて資料に基づき、わかりやすく解説する。	環境政策課 5211-4255	

快適な環境づくり

No	講座名	内容	担当課・申込先	備考
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する。	環境政策課 5211-4255	
26	千代田区における食品ロスの削減に向けて	本来食べられるのに捨てられてしまう食品である「食品ロス」の削減に向けて、その取組事例を説明する。	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	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、わかりやすく解説する。(木造住宅、マンション、店舗、事務所等)	建築指導課 5211-4313	
28	千代田区のマンションに関する各種支援制度について	千代田区内のマンションで活用できる各種支援制度をわかりやすく説明する。	(公財)まちみらい 千代田 3233-3223	
29	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、具体的に説明する。	景観・都市計画課 5211-3610	

子育て・学校教育

No	講座名	内容	担当課・申込先	備考
30	教育委員会のしくみとその役割について	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説明する。	子ども総務課 5211-4274	
31	学校保健会の役割と事業について	保育園・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説明する。	学務課 5211-4357	

文化・学習

No	講座名	内容	担当課・申込先	備考
32	千代田区の文化財や歴史を知る	区ゆかりの文化財や歴史について説明する。	文化振興課 3502-3348	区の有償刊行物を使用する場合は有料。

福祉・ボランティア活動

No	講座名	内容	担当課・申込先	備考
33	障害者へのサービスや支援について	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説明する。 (ヘルプカードの紹介と利用説明を含む)	障害者福祉課 5211-4214	
34	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を紹介します。	障害者福祉課 5211-4219	
35	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紹介する。	社会福祉協議会 地域サポート課 6265-6522	
36	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る。活動に取り組む町会の事例や、現状について紹介する。	社会福祉協議会 地域サポート課 6265-6522	
37	行ってみよう！ やってみよう！ ふれあいサロン	子育て中の方や障がいのある方、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紹介する。	社会福祉協議会 地域サポート課 6265-6522	
38	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、利用方法について説明する。	社会福祉協議会 在宅サポート係 3265-1901	
39	「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説明する。	社会福祉協議会 ちよだ成年後見 センター 6265-6521	

福祉・ボランティア活動

No	講座名	内容	担当課・申込先	備考
40	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す る。	社会福祉協議会 ちよだ成年後見 センター 6265-6521	
41	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 な手続き方法などを紹介する。	社会福祉協議会 ちよだ成年後見 センター 6265-6521	
42	働きながら健康づくり！ ～シルバー人材センターに 入会しませんか～	シルバー人材センターの仕組みや、どの ような仕事があるか、仕事をするまでの 流れなどについてお話しするとともに、希 望者には入会手続きについて説明する。	シルバー人材セン ター 3265-1903	