

令和6年度メニュー（下記メニューの受講に限定し、職員を講師として派遣します）

項目	メニュー	内容	所要時間	担当
財政	1 宍粟市の台所事情とわかりやすい今年の仕事	市の財政状況や今年度の主要施策についてお話しします。	1時間程度	財務課 地域創生課
選挙	2 選挙Q & A	選挙について、市民の方から問合せが多い事項（入場券、選挙公報、不在者投票、期日前投票など）について説明し、その他政治家の寄付関連や、投票率向上へのお願いについてお話しします。	30分～1時間程度	総務課 （選挙管理委員会）
まちづくり	3 やってみよう！ 自分たちで進めるまちづくり	活用事例を紹介しながら市のまちづくり支援制度の説明をします。地域の困りごとをみんなの力で解決する『協働のまちづくり』の仕組みとあわせて一緒に考えましょう。	1時間程度	まちづくり推進課
まちづくり	4 風景でつなぐ しその魅力	風景づくりになぜ取り組むのか、私たちに何ができるのかなど、風景の考え方や今後の取組について一緒に考えましょう。	45分程度	地域創生課
交通安全	5 高齢者のための交通安全教室	高齢者大学、老人クラブ活動に出向いて、交通安全教室を開催しますのでご活用ください。交通安全についてのお話とDVD鑑賞があります。	1時間から1時間30分程度	危機管理課
防災	6 災害への日ごろの備えと被災時の行動	災害時を想定した備えや防災意識の確認のポイントを紹介し、日頃からの備えについて考えましょう。	1時間から1時間30分程度	危機管理課
防災	7 地域の防災マップ作成方法	地域の防災マップ作成方法などを紹介します。もしもの時に備えて地域の安全対策を考えてみませんか。	1時間30分程度	危機管理課
防災	8 災害に強いまちづくり ～急傾斜地崩壊対策事業～ ～砂防事業～	事業採択の基準や事業を行うことによる効果、分担金などについて説明します。	1時間	建設課
人権	9 みんなで考える、一人ひとりの人権	生活のあらゆる場面で人権に配慮することの大切さについて、みんなで考えましょう。住民票の写しや戸籍抄本などの不正取得による個人の権利侵害を防止するための本人通知制度についても紹介します。「LGBTQ」をはじめ性の多様性など、新しい人権課題についても学びましょう。	1時間程度	人権推進課 市民課

項目	メニュー	内容	所要時間	担当
男女共同参画	10 しそう「男女共同参画」講座	男女共同参画の取り組み（市の条例や計画等）について、現状も含め、わかりやすく説明します。性別に関わりなく、誰もが生きやすい豊かな人生を過ごすにはどうしたらよいか、いっしょにお話しませんか。	1時間程度	人権推進課
消費者	11 消費者被害防止講座 ～悪質商法から身を守るために～	不審な業者による悪質商法から身を守るために、その手口と対策について、身近な事例を挙げながら紹介します。安全に安心して暮らすために、みんなで学びましょう。若者や高齢者、老人クラブや女性グループなど、参加者のご希望に応じた内容を準備します。	1時間程度	消費生活センター
消費者	12 “消費者力UP” 応援講座 ～契約の基礎知識を学ぼう～	「聞いていた話と違う」「こんなはずでは」という不当な契約が後を絶ちません。基本的な契約の知識を身につけ、消費者トラブルに巻き込まれない「かしこい消費者」をめざしましょう。	1時間程度	消費生活センター
くらし	13 豊かな消費生活の裏側で起こっていること ～エシカル消費って何だろう～	私たち一人ひとりの消費行動が生産者や地域社会、地球環境に与える影響を考えます。日々の暮らしのなかでどのような商品を購入し、どのような行動をとればよいのでしょうか。人や地球にやさしいより良い選択ができる消費者を目指します。	1時間程度	消費生活センター
くらし	14 空き家対策について	活用できる空き家から危険な空き家まで、それぞれに対する市の空き家対策について説明します。	30分程度	住宅土地政策課
くらし	15 定住促進	空き家バンク制度・森の家づくり応援事業等、制度の説明と定住促進の取組について紹介します。	30分程度	住宅土地政策課
くらし	16 市税のしくみと滞納解消	税を正しく理解し関心を持っていただくため、市税のしくみと滞納解消に向けた市の取組を紹介します。	30分程度	税務課
くらし	17 パソコン・スマホで もっと手軽に確定申告	パソコンやスマホを使って、自宅や会社などでもできる確定申告についてご紹介します。	1時間～1時間半程度	税務課

項目	メニュー	内容	所要時間	担当
くらし	18 再生可能エネルギーの利活用	薪・ペレットストーブ設置にかかる補助制度などを紹介します。また、小水力発電などの再生可能エネルギーの取組について紹介します。	1時間程度	森林環境課
くらし	19 森林環境ポイント制度「やっちゃんえ！エコぽ！」について	森林整備や省エネ行動を楽しみながら実践できるポイントラリー「やっちゃんえ！エコぽ！」について紹介します。また、登録・申請方法について説明します。	1時間程度	森林環境課
くらし	20 ごみの減量化と分別収集	ごみの減量化や分別の方法についてお知らせします。	1時間程度	生活衛生課
くらし	21 宍粟市のごみについて (小学生向け)	宍粟市のごみの現状についてお知らせします。	1時間程度	生活衛生課
くらし	22 生ごみ処理器“宍粟版キエーロ” 作製講座	宍粟材を活用した生ごみ処理器“宍粟版キエーロ”を作製してみませんか。 (実費1台当たり2,000円必要) ※定員上限 6名	1時間半程度	生活衛生課
くらし	23 みんなで守ろう個人情報 本人通知制度について	あなたの戸籍や住民票、実は第三者でも取れることをご存じですか。個人情報を守るために作られた本人通知制度についてお話します。	10分程度 (他のメニューとセットで利用可。)	市民課
くらし	24 マイナンバーの利活用とマイナンバーカード申請	マイナンバーカードの申請方法をお知らせし、当日申請を受付します。また、マイナンバーの利活用について紹介します。	30分程度	広報情報課 市民課
くらし	25 上下水道事業の取り組み	上下水道事業の取組(料金体系)を紹介します。	30分程度	上下水道課 水道管理課
医療	26 国民健康保険制度の概要～適正な医療受診のために～	保険診療のしくみや保険給付等について紹介します。	30分程度	市民課
医療	27 後期高齢者医療制度の概要～適正な医療受診のために～	保険診療のしくみや保険給付等について紹介します。	30分程度	市民課
健康	28 健康増進・体カアップ講座	気軽にできる、ラジオ体操、ウォーキングについてお話します。健康づくりを意識した毎日を過ごしましょう。	1時間程度	まちづくり推進課 保健福祉課

項目	メニュー	内容	所要時間	担当
健康	29 毎日取り組む健康づくり ～栄養編～ローリングストック 法について学ぼう	「ローリングストックで上手に防災」 食べなれた食品を日常生活で消費し、災害 時や有事に備えることができる食品の紹介 や消費方法について学びましょう。	30分～1時 間程度	保健福祉課
健康	30 毎日取り組む健康づくり ～こころ・休養編～ 「ストレスとうまくつきあい、 いきいきと生活しよう」	宍粟市の現状 わたしに合ったストレス解消法 くつろぎタイム（ストレッチなど）	45分程度	保健福祉課
健康	31 毎日取り組む健康づくり ～アルコール編～ 「正しいお酒との付き合い方」	アルコールパッチテスト 知っ得！お酒に関するあれこれ アルコールの適量を知ろう	45分程度	保健福祉課
福祉	32 フレイル予防で健康寿命を延ば そう	フレイルとは、加齢により心身が虚弱に なった状態のことです。放置すると要介護 状態になってしまいます。フレイルになら ないための栄養・運動・社会生活について 学びましょう。	1時間程度 (65歳以上 とその家族 等)	福祉相談課
福祉	33 今日からあなたもサポーター 認知症サポーター養成講座	地域で力をあわせて認知症の方を見守る動 きが活発になる中、認知症サポーターへの 期待が高まっています。講座を受けた人は 誰でも認知症サポーターになることができ ます。認知症を理解し、認知症の人とその 家族の応援者になりませんか。	1時間～1時 間30分程度 (対象年齢 なし)	福祉相談課
福祉	34 知っているけど、知らない 「ひきこもり」のこと	ひきこもりについてお話しします。 1 ひきこもりとは 2 宍粟市のひきこもり支援 3 相談方法や相談窓口	30分程度	福祉相談課
福祉	35 介護保険制度の成り立ちや介護 給付費の仕組みについて	介護保険制度の成り立ちや、制度運営のた めの国、県、市、個人の費用負担の状況、 また一般的な介護サービスの種類について お話しします。	30分程度	高年福祉課
福祉	36 知っておこう 「成年後見制度」	判断能力が不十分な人が不利益を被ったり 悪質商法の被害者となったりすることを防 ぎ、権利と財産を守り支援する「成年後見 制度」についてお話しします。	1時間程度	福祉相談課

項目	メニュー	内容	所要時間	担当
福祉	37 障がいのある無しに関係なく誰もが暮らしやすい共生社会の実現に向けて	1 合理的配慮の理解促進について説明します。 2 手話を使っての自己紹介やあいさつにチャレンジしてみましよう。	1時間程度	障がい福祉課
農業	38 多面的機能支払交付金事業（地域農業の環境改善）	集落等の組織により、水路・農道等の草刈りや泥上げの他、農業用施設の補修、長寿命化活動など事業の説明をします。	1時間程度	農業振興課
有害鳥獣	39 有害鳥獣対策	地域の有害鳥獣対策について、みんなで考えましよう。	1時間程度 （意見交換含む）	農業振興課
林業	40 森林経営計画の推進	一体的なまとまりのある森林での施業集約化に伴う森林経営計画について説明します。	1時間程度	森林環境課
観光	41 宍粟の観光	豊かな自然や悠久の歴史を生かした「まちの魅力づくり」による観光振興について説明します。	1時間程度	商工観光課
歴史	42 宍粟の歴史遺産を学ぶ、活かす	地域の歴史や文化財、播磨国風土記、宍粟の地名など、宍粟の歴史を学んでみませんか。 ※講座に関する質疑応答は、講座終了後個別対応とさせていただきます。	1時間程度 （質疑応答除く）	社会教育文化財課
教育	43 宍粟が創る新しい小中一貫教育	令和3年度から本市でも導入されている小中一貫教育について学校教育課員がみなさまに説明し意見交流を行います。	1時間30分程度	学校教育課
教育	44 社会科副読本「わたしたちの宍粟」	市内の小学3、4年生が使用する社会科の副読本を読みながら、わたしたちのふるさと・宍粟市の姿を再確認してみませんか。 （実費お一人あたり400～500円必要）	1時間程度	学校教育課
教育	45 宍粟の教育	「宍粟の教育」についてみんなで考えましよう。	1時間程度	学校教育課 こども未来課