

令和3年度 登録メニュー表(行政編)

No.	おしながき(タイトル)	内容(サブタイトル)	時間(分)	担当部・課
1	北見市のまちづくり	総合計画とは・まちづくりのルール・住民投票制度について・行政評価と行財政改革・広域連携の取り組み	30	企画政策課
2	公共施設マネジメントとは	公共施設の「量」から「質」への転換に向けた北見市の取り組みについて	60	
3	市の財政状況	財政のあらまし	60	財政課
4	北見市の行政情報	行政情報システムでの情報の活用とプライバシー保護	30	情報システム課
5	北見市の公共交通について	北見市の公共交通の現状と課題 クルマと公共交通「かしこい」使い方を考える	60	地域振興課
6	災害から身を守るために	災害に対する備えは十分ですか？	60	防災危機管理課
7	防災意識を高めるために	簡易型災害図上訓練(DIG)を体験してみませんか	120	
8	自主防災意識を高めるために	避難所運営ゲーム(HUG)北海道版～Doはぐ～を体験してみませんか	120	
9	暮らしと市税	市税の役割や仕組みについて	60	市民税課 資産税課 納税課
10	北見市の姉妹友好都市交流事業と国際交流事業	北見市における姉妹友好都市交流事業と国際交流事業についての様子を紹介	30～60	(市民環境部) 主幹 (国際交流)
11	協働のまちづくりについて	北見市の協働の取り組みについて	30	市民活動課
12	男女共同参画社会をめざして～あなたとわたしともに活躍できるまち	男性と女性がともにお互いを認め合い、いきいきと自分らしく活躍できるためには？ 男女共同参画の視点から考えます。	40	市民生活課
13	セクシュアル・ハラスメントとは	男性も女性も均等に力を発揮できる社会・職場を目指して	40	
14	悪質商法から身を守り、かしこい消費者になるために	北見市消費生活センターで受けた事例から、消費生活上の問題について予防と対応を考えます	60～ 120	
15	「よりよいくらし」をおくるために	おこづかいの使い方、安全な商品の選び方、食品の安全、ネットは危険がいっぱいなど、かしこい消費者の児童向け学習	60～ 120	
16	食品を使った簡単な実験から、食の安全を考えてみませんか	食品に含まれる添加物の実験を見たり、体験して食品添加物について考える	60～ 120	
17	交通安全教室 ～交通安全は家庭から～	DVD上映と交通事故防止のためのルールとマナーについて	30～ 120	
18	LGBTなど性的マイノリティのほなし	男性・女性だけではなく、いろいろな性のあり方について知ること、誰もが生活しやすい社会とはなにか考えてみませんか？	30	

令和3年度 登録メニュー表(行政編)

No.	おしながき(タイトル)	内容(サブタイトル)	時間(分)	担当部・課
19	国民年金のはなし	国民年金制度と役割	30	戸籍住民課
20	戸籍・住民登録ってなに？	戸籍制度・住民登録制度のしくみと役割について	30	
21	地球環境問題とエコライフについて	地球と仲良くするために私たちができること。 地球温暖化対策からご家庭の省エネまで	60	環境課
22	常呂川の水環境について	水環境問題や常呂川水系の水質状況と家庭でできる生活排水対策など、私たちができること	60	
23	廃棄されたものを活用した手作り体験について	手作り体験実習によるリサイクル講座(紙すき)	90	廃棄物対策課
24	ごみの分別と排出方法	燃やすごみ、燃やさないごみ、プラ製容器包装ごみ、資源ごみ、粗大ごみの分別の仕方と出し方について	60	
25	障がいのある人の福祉制度について	障がいのある人の福祉サービス・障がい者計画および障がい福祉計画について	60	障がい福祉課
26	障がいのある人の権利擁護について	障がいのある人の権利を守る法律や制度について	60	
27	介護保険制度について	介護保険制度の役割やしくみ・サービスの内容・保険料について	60	介護福祉課
28	高齢者の福祉サービス	安心して在宅生活を送るために	60	
29	高齢者の権利擁護について (成年後見制度・高齢者虐待)	住み慣れた地域でいつまでも自分らしく安心して暮らし続けるために、成年後見制度又は高齢者虐待(在宅)について学びましょう	各30	
30	健康寿命を伸ばそう！ ～頭と体のエクササイズ (介護予防編)	いつまでも元気で過ごすための健康づくりのポイントについてお話しします。(自宅でできる運動の体験も行います)	60	
31	健康寿命を伸ばそう！ ～頭と体のエクササイズ (認知症予防編)	認知症の原因や症状について学び、認知症予防に取り組みましょう。(脳活性レクリエーションの体験も行います)	60	
32	認知症サポーター養成講座	認知症の人とその家族が、安心して地域で暮らせるよう、認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族を温かく見守り応援する認知症サポーター(認知症の理解者)を養成します。 (講座受講者には、認知症サポーターの証として「認知症サポーターカード」をお渡しします) ※「認知症サポーター養成講座」は全国で行われている講座です。	90	
33	国民健康保険について	各種手続きと給付・保険料について	30	国保医療課
34	あなたの生活習慣は健診結果がお見通し！ ～自分にあった健康法を見つけましょう～	健康に関する情報が多岐にわたる中、自分にあった健康法を見つけることが、健康長寿のコツかもしれません！健康な方も、治療中の方も、要注意の方も、自らの健診・検査結果からみえてくる必要な情報を、毎日の生活に取り入れてみませんか？	60	
35	目指せ・血管美人！ ～カラダの中から－5歳若返る「食べ方」の秘訣～	血液検査や健診結果を活用して、自分にあった健康的な食生活を学んでみませんか？そのほか、テーマを絞った内容の講話も行っております。	60	

令和3年度 登録メニュー表(行政編)

No.	おしながき(タイトル)	内容(サブタイトル)	時間(分)	担当部・課
36	高齢者の医療制度について	後期高齢者医療制度について	45	国保医療課
37	医療費助成について	重度心身障がい者、ひとり親家庭等、子どもへの医療費助成について	45	
38	生活リズムの大切さ！ 「早寝、早起き、朝ごはん」	育児は、悩んだり迷ったりホッとしたりの連続。そんな日々の小さな疑問解決へのヒント、生活リズムの大切さをお話します。	30	健康推進課
39	親子に笑顔が戻る 「しつけ」のヒント	みなさんの「子育てによくある困ったこと」の対応のヒントについてお話をします。	40	
40	しっかり手洗い！感染予防	手洗いは感染予防の基本！インフルエンザ等の感染予防のポイントを確認しましょう。	30	
41	知っておきたい “こころの健康”	こころの問題を考え、早めにケアすることは大切なことです。こころが疲れている人への接し方のポイント、簡単なストレスセルフチェックなど紹介します(65歳以上は介護福祉課対応)	45～60	
42	熱中症を予防する！！	熱中症予防の正しい知識と適切な行動をとるためのポイントをお伝えします。	30	
43	はかってみよう自分の血圧！	血圧の自己管理をするポイントをお伝えします。	45～60	
44	食事が変わる！？ あなた(家族)の健康	私たちの体は日々食べた物で作られ維持されています。自分自身、そして家族の健康を守るための食生活のポイントをご紹介します。	45～60	
45	働き世代の食事 ～ウソ・ホント！	働き世代の方を対象に、10年後・20年後も健康でいるための食生活のポイントを紹介します。	45～60	
46	毎日の食事で健康に！	高齢者を対象に、認知症を予防し、いつまでもハツラツと過ごす食生活のポイントをお伝えします！	45～60	
47	みんなで考えよう！ おやつと食事	毎日元気に過ごすための食事やおやつについて考えてみましょう。(学童向け・親子同伴向け・保護者向けなど)	30～60	
48	やってみよう！健康づくりのための生活改善	元気であるために！若々しくいるために！健康づくりのために！生活習慣を見直してみませんか？(65歳以上は介護福祉課対応)	45～60	
49	女性のアンチエイジング	子宮がん、乳がん、骨粗しょう症、更年期障害などについて学びませんか。	45～60	
50	「がん」について	2人に1人の確率でがんになるといわれています。がんについて正しく学びましょう。	30	



令和3年度 登録メニュー表(行政編)

No.	おしながき(タイトル)	内容(サブタイトル)	時間(分)	担当部・課
51	遊びのコツ・しつけのコツ	応援します「あなたの子育て」	60	保育施設課
52	「食育」ってなんだろう?	幼児と家族にとっての「食育」を一緒に考えましょう!	30~60	
53	青少年の健全育成について	健全育成と非行防止・有害環境浄化活動について	60	青少年課
54	北見市の水産業について	オホーツク海とサロマ湖を持ち、つくり育てる漁業の確立による安定した漁業生産を掲げている現状と環境保全の取組などを紹介します	60	水産課
55	北見市の商業	市内小売業、卸売業の概況と課題	60	商業労政課
56	地域の経済循環を考えよう ～普段の買い物で 北見を応援～	消費・購買活動を通じて北見の活性化を応援する方法の紹介など	40~60	
57	産学官連携による 「ものづくり」	地域資源の活用事例と支援制度のご紹介	60	工業振興課
58	ソーラーエネルギーの 活用推進	太陽光発電システムの普及と補助制度について	60	
59	ふるさとテレワーク推進事業の 紹介	北見市が地方創生における取組みとして実施している「ふるさとテレワーク」についてのご紹介	60	
60	北見市観光推進プロジェクトと その取り組み	北見市観光の指針である「北見市観光推進プロジェクト」とその取り組みについて	60	観光振興課
61	北見案内の予備知識	人に教えたい北見の史跡や観光スポットについて	60	
62	北見のまつりアレコレ	市内で開催されるおまつりやイベントについて	60	
63	北見の公営住宅について	公営住宅整備の経過・今後の公共賃貸住宅について	60	(都市建設部) 総務課 建築課
64	市民参加と都市計画	都市計画マスタープランについて	30	都市計画課
65	わかりやすい都市計画	道路・公園など、まちづくりの基本的な枠組である都市計画の内容を、わかりやすく紹介します	30	
66	景観まちづくり	景観計画について	30	
67	北見市の道路整備について	道路の種類など	30	土木課

令和3年度 登録メニュー表(行政編)

No.	おしながき(タイトル)	内容(サブタイトル)	時間(分)	担当部・課
68	安全・安心 耐震講座	地震はいつどこで起きるかわかりません。もしもの地震に備えて建物を地震から守りましょう！	30	建設指導課
69	空き家対策講座	空き家は周辺の生活環境に深刻な影響を及ぼします。長期間使用されない空き家は、適切な管理をしましょう。	30	
70	北見市の緑づくりについて	北見市の公園と緑地、緑の持つ大切さについて	30	公園緑地課
71	気軽に教育相談を	子どもたちや保護者の教育相談に対応する窓口の紹介や仕組みについて	30	教育委員会 指導室
72	子どもたちの夢や希望を実現するために	地域とともに歩み、「生きる力」を育む学校教育の推進について	50	
73	北見市の教育委員会	教育委員会の仕組みについて	30	教育委員会 総務課
74	あなたの生きがいつくり応援します	生涯学習って何？生涯学習の必要性について	60	教育委員会 生涯学習課
75	北見市の社会教育事業と各種助成事業について	北見市社会教育計画をもとに展開している各種事業のPRと、市民の方が利用できる社会教育助成事業等をご説明します	60	
76	いい汗流そう！ 体力アップレクリエーション	これからの健康維持と体力づくりを目指す方々、地域における運動グループや各サークルを対象に、スポーツ推進委員が軽運動、レクリエーションスポーツを紹介、実技指導	～90	教育委員会 スポーツ課
77	障がい者スポーツ教室	地域で暮らす障がい者や運動グループ、各サークルを対象に、スポーツ推進委員がレクリエーションスポーツや軽運動などを紹介、実技指導	～90	
78	常呂遺跡と北海道の「古代史」	国指定史跡「常呂遺跡」の謎にせまる	60	教育委員会 ところ遺跡の森
79	かしこい図書館の利用方法	図書館のいろいろな利用方法について	30	教育委員会 中央図書館
80	電子書籍を読んでみよう！	誰でも簡単、どこでも読める、電子書籍体験 電子書籍についての基礎知識と、インターネットを通じて電子書籍を読んでみる体験講座です(Wi-Fi環境が必要)	60～90	
81	あなたにおすすめの本	ご指定いただいたテーマに沿って、おすすめの本を選んでご紹介するブックトークです。	15～30	
82	北見市の議会	市議会のしくみや役割のほか、市民とのかかわりについて	60	議会事務局 議事課
83	選挙のあれこれ ～知っておきたい 選挙のしくみ～	児童・生徒・一般市民の区別に、選挙制度等について、要望に応じ、わかりやすく説明します。児童生徒には模擬投票もできます	45～ 120	選挙管理委員会 選挙課

令和3年度 登録メニュー表(行政編)

No.	おしながき(タイトル)	内容(サブタイトル)	時間(分)	担当部・課
84	北見市の水道水はどんな水?	水道水の作り方をご存知ですか?「クイズ」や「実験」を通して、水道水の作り方を学びましょう!	60	上下水道局 浄水場
85	みんなを守る、地球を守る 下水道	下水道の歴史、役割、目的、普及状況、今後の課題について	45	上下水道局 下水道課
86	北見市の水道料金と 下水道使用料について	水道料金と下水道使用料の仕組みについて	60	上下水道局 経営企画課
87	下水処理の主役は微生物	顕微鏡で微生物を観察し、下水処理の仕組みを学びませんか?水の汚れも測ります! (受講人数50人以内)	90	上下水道局 浄化センター
88	火災発生! その時あなたは?	大切な命・財産をまもるために	60	消防組合 予防課
89	応急手当の基礎知識 そのときあなたは!	救命のリレー(※受講対象中学生以上) 普通救命講習Ⅰ(主に成人の応急手当)を行い、修了証が発行されます。 (小学生の受講は相談ください)	180	消防組合 救急企画課
90	覚えよう 応急手当	救急車が来るまでに ～見て、聞いて、覚えよう応急手当!～	60	

※「市民編」次ページにつづく

