

平成27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	総合計画について	60	企画課
2	まちづくりのルール	市民みんなの「北見市まちづくり基本条例」	60	
3	市の財政状況	財政のあらまし	60	財政課
4	行政評価と行財政改革	北見市の行政評価と行財政改革の取り組み	60	企画課 財政課
5	北見市の公共交通について	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	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	IT推進課
7	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
8	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	
9	自主防災意識を高めるために	避難所運営ゲーム(HUG)を体験してみませんか	120	
10	暮らしと市税	税の役割や仕組みについて	60	市民税課 資産税課 納税課
11	姉妹友好都市交流	姉妹友好都市提携の経緯や交流の様子を紹介	30	市民活動課
12	国際理解を深めるために	国際交流の推進や国際協力について	30	
13	NPO活動について	NPO活動に対する相談及び支援	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	消費者相談室で受けた事例から、消費生活上の問題について予防と対応を考える	60~ 120	
15	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	市民生活課
16	男女共同参画社会をめざして	北見市の男女共同参画基本計画(プラン)について	50	
17	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	
18	交通安全教室 ～交通安全は家庭から～	ビデオ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	
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・酸性雨・オゾン層の破壊など	60	環境課
22	始めよう、わが家の エコライフ！	環境家計簿をつけて、エコライフにチャレンジ！	60	
23	常呂川の水環境について	常呂川の現状と取り組み・家庭でできる生活排水対策など、私たちができること	60	
24	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
25	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	
26	地域福祉について 考えてみませんか	地域福祉計画による「ふれあい、支えあい、助けあい」のまちづくり	60	社会福祉課
27	障がい者の福祉制度について	障がい者の福祉サービス・障がい者の計画について	60	

平成27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
28	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
29	いつまでもカラダも脳も若々しく！ ここがポイント、血管を老化させない検査結果の活かし方	高血圧や糖尿病などの治療をしても、その先の脳卒中や心筋梗塞への進行を防ぐには、普段の検査や健診の結果を役立てた予防生活が大切です。動脈硬化の進行を防ぐ生活を学んでみませんか。	60	
30	カラダの中から変えよう！ 今日からはじめよう、若々しい血管と血液を保つ食生活	普段の検査や健診の結果の活用方法を知り、血管を守る食生活をはじめましょう。ご要望にあわせて、減塩の方法や脂質をさげる工夫等、更にテーマを絞った内容で講話を行っています。是非皆さんで健康的な食生活を学んでみませんか	60	
31	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	
32	医療費助成制度について	重度心身障がい者、ひとり親家庭等、乳幼児等への医療費助成制度について	60	
33	介護保険制度について	介護保険制度の役割やしきみ・サービスの内容・保険料について	60～90	
34	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	介護福祉課
35	高齢者の権利擁護について	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、成年後見制度または高齢者虐待(在宅)について学びましょう	60	
36	目指せ！！はつらつシニア ～高齢期の健康づくり	次のメニューからお選びください。①介護予防のポイント②簡単筋力アップと体操③お口の健康④病気と仲良くつきあう(高血圧・糖尿病など)⑤ひざ痛・腰痛予防などについて知り、いきいき生活を目指しましょう	60	
37	もっと知ろう 認知症！	認知症の原因や病状・接し方・予防について、学んでみませんか？(この講座は認知症サポーター養成講座も兼ねます)	90	
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	しっかり手洗い！感染予防	インフルエンザ等の感染予防の知識とポイント	30	
40	アンチエイジングで「はつらつきいきいき」	食事や運動、タバコなど生活習慣を見直して、体内年齢を若々しく(65歳以上は介護福祉課対応)	60	
41	女性のための「ここから講座」	女性特有の病気や女性の心と体の変化や更年期障害などについて、上手に乗り越えるポイントをお話します。希望により乳がんの自己検診法の演習を行います。	30～60	
42	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)	～60	
43	熱中症を予防する!!	熱中症予防の正しい知識を身につけ、適切な行動がとれるポイント	30	
44	はかってみよう自分の血圧！ ～血液の話～	血圧の自己管理をするための知識とポイント、血糖、コレステロール、尿酸、貧血など(詳細については要相談)	30～60	
45	健診結果活用術～働く世代編～	企業、事業所を対象に職場の健康管理についてお話します。また、希望により事前に健診データを提供して頂き、あなたの職場の健康状態を分析、自己管理方法、ポイントを説明。(定員要相談)	30～60	
46	職場のメンタルヘルス・ストレス予防	企業、事業所を対象。こころの問題を考え、早めにケアすることのポイントなど	30～60	

平成27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
47	こころのゲートキーパー講座	こころのゲートキーパーとは地域や職場において、自殺のサインに気づき、見守り、必要に応じて専門医療機関につなぐなどの役割が期待される人材のことです。メンタルヘルスに関心のある方におすすめです。(準備調整のため時間が必要で、年間3回まで開催)	30	健康推進課
48	うんち先生 こんにちは!	幼児・小学校低学年向けに「元気印のうんち」をする食生活を楽しく学びます。(保護者の皆さんと一緒に聞いても楽しめます)	30	
49	思春期の負けない体づくり	スポーツをする中・高校生及び保護者の方を対象にトレーニングを無駄にしない食事についてのお話です。	30~60	
50	食事が「きれいなからだ」をつくる!	女性を対象に、きれいになるための食生活のポイントをご紹介します。	30~60	
51	働く世代の食事～ウソ・ホント!	企業や事業所の方を対象に、今日からできる食事、お酒のとり方などをお伝えします。	30~60	
52	ヘルシー家族大作戦!	家族が健康に過ごすためのバランス食を正しく理解するお話です。	30~60	
53	乳幼児期からの食育講座	乳幼児を持つ保護者の方を対象に、お子さんが元気に過ごすための食生活を一緒に考えます。	30~60	
54	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。	30~60	
55	親子で考えよう! おやつと食事	毎日元気に過ごすための、おやつと食事について、幼児・学童のお子さんと保護者が一緒に考えてみませんか!	30~60	
56	遊びのコツ・しつけのコツ	応援します「あなたの子育て!」	60	
57	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
58	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上げている現状と環境保全の取組などを紹介する	60	水産課
59	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	観光振興室
60	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	
61	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
62	中小企業者のための融資	事業を営む方のための各種の融資制度のご紹介	30	
63	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
64	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	
65	市民参加のまちづくり	都市計画マスタープランについて	60	都市計画課
66	わかりやすい都市計画	道路・公園・下水道など、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	
67	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
68	北見市の道路整備について	道路の種類など	30	土木課
69	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

平成27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
70	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	総務課 建築課
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	あなたの生きがいがづくり 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	からだ元気!体力アッププログラム	これからの健康維持と体力づくりを目指す方々へスポーツ推進委員が軽運動(ふまねっと、ウォーキングなど)、簡単ストレッチを紹介、実技指導	90	教育委員会 スポーツ課
77	いい汗流そう!スポーツ・レクリエーション	地域における運動グループ、各サークル、福祉・教育関係者を対象に、スポーツ推進委員がペタンク、ゲーリング、クップなどニュースポーツを紹介、実技指導。	90	
78	北見の自然と風土	オホーツク斜面に生きる人と自然の営みを紹介します。	60	教育委員会 文化財課
79	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	ところ遺跡の 森
80	北見に住んだ氷河期の人々	1万年以上前の大昔ー氷河期ーに北見や北海道に住んでいた人々の文化と生活を探る	60	
81	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	市立中央 図書館
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	議会議務局 議事課
83	北見の上水道	北見の水道水について	60	上下水道局 浄水場
84	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
85	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!	90	上下水道局 浄化センター
86	火災発生! その時あなたは?	大切な命・財産を守るために	60	消防組合 予防課
87	応急手当の基礎知識 そのときあなたは!	救命のリレー(※受講対象概ね16歳以上)	180	消防組合 警防課
88	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	
89	選挙のあれこれ ~知っておきたい選挙のしくみ~	児童・生徒・一般市民の区分別に、選挙制度などについて、要望に応じ、わかりやすく説明します。	60~ 90	選挙管理 委員会
90 (H27.8 月~)	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	資産経営課

(平成27年8月1日現在のメニューです。)