

平成28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)	備考	担当部・課
1	北見市のまちづくり	総合計画について	30	議会中は実施困難	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」	30		
3	住民投票制度について	北見市住民投票条例の概要	30		
4	市の財政状況	財政のあらまし	60		財政課
5	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	議会中は実施困難	企画課 財政課
6	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
7	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	3～4月は業務繁忙期のため実施困難	IT推進課
8	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
9	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
10	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		
11	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		
12	暮らしと市税	税の役割や仕組みについて	60	1～5月(市民税課) 12～4月(資産税課) 12月・3～5月(納税課) 業務繁忙期のため実施困難	市民税課 資産税課 納税課
13	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
14	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		
15	市民活動団体の支援について	市民活動団体に対する相談及び支援	30		
16	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		
17	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る	60～120		市民生活課
18	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		
19	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	40		
20	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		
21	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	4～6月は学校等の「交通安全教室」が集中するため対応不可	
22	国民年金のはなし	国民年金制度と役割	30		戸籍住民課
23	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		
24	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
25	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		
26	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		
27	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
28	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		
29	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
30	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28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)	備考	担当部・課
31	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	1・5・6・9・11月は業務多忙のため実施困難	国保医療課
32	老けない！悪化させない！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	からだに良い「あぶら」「トクホ」「乳酸菌」・・・健康に関する情報が多い中で、自らの健診・検査結果にあった情報を取り入れることが大切です。健康な方も、治療中の方も、要注意な方も、生活をふり返り、血管を老化させない自分にあった健康生活を学んでいきましょう！	60		
33	あなたの「あぶら・糖分・塩分」の摂り方は大丈夫！？ 学ぼう、若々しい血管と血液を保つ食生活	血管や血液に影響を与える「あぶら」「糖分」「塩分」の正しい食べ方についてご説明します。そのほか、テーマを絞った内容の講話も行ってまいります。血液検査や健診結果を活用して、健康的な食生活を学んでみませんか？	60		
34	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	3・5・6・7・9月は業務繁忙期のため実施困難	
35	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	45		
36	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	60～90		介護福祉課
37	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		
38	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、成年後見制度又は高齢者虐待(在宅)について学びましょう	60		
39	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		
40	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)	60～90		
41	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
42	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		
43	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		
44	アンチエイジングで「はつらついきいき」	食事や運動、たばこ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		
45	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。	45～60		
46	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		
47	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		
48	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)	45～60		
49	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の方法と、ポイントなどを説明。(定員要相談)	45～60		
50	職場のメンタルヘルス・ストレス予防	企業、事業所を対象に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	45～60		

平成28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)	備考	担当部・課
51	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かたにおすすめます。(準備調整のための若干の時間が必要です/年間1回開催)	120~150		健康推進課
52	健康あらかると～健康づくりをお手伝いします♪	健康づくりのためのワンポイント ※内容についてはご相談により決めます。	45~60		
53	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。	45~60		
54	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。	45~60		
55	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		
56	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! (乳児につきまちは保護者対象となります。)	45~60		
57	遊びのコツ・しつけのコツ	応援します「あなたの子育て!」	60		保育課
58	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
59	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する	60		水産課
60	北見案内の予備知識	人に教えたくなる北見の史跡や観光スポットについて	60	10月上旬～11月中旬 菊まつり時期のため 実施困難	観光振興課
61	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		
62	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
63	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		
64	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		
65	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	3・6・9・12月 議会開催のため 実施困難	工業振興課
66	市民参加と都市計画	都市計画マスタープランについて	60		
67	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		都市計画課
68	景観まちづくり	景観計画について	60		
69	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		
70	北見市の道路整備について	道路の種類など	30		土木課
71	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
72	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	4月頃は実施困難	総務課(都市建設部) 建築課
73	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
74	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		
75	北見市の教育委員会	教育委員会の仕組みについて	30		

平成28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)	備考	担当部・課
76	あなたの生きがいがいづくり 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
77	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		
78	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	土・日曜日・祝日は 実施困難 3~4月は実施困難	教育委員会 スポーツ課
79	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室内ベタンク、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		
80	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
81	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	6~10月及び他の行事と 重複した場合実施困難	ところ遺跡の 森
82	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		
83	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	9・10月は蔵書点検のため実施困難	中央 図書館
84	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	3・6・9・12月は定例会開催のため実施困難	議会事務局 議事課
85	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、選挙制度等について、要望に応じ、わかりやすく説明します。	60~ 90	選挙実施月の約2ヶ月前は実施準備のため実施困難	選挙課
86	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?「実験」や「利き水」(水の飲み比べ)を通して、水道水の作り方を学びましょう!	60	5~9月は降雨等の状況で対応不可の場合あり	上下水道局 浄水場
87	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
88	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	受講人数は50名以内	上下水道局 浄化センター
89	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	3月は業務多忙のため実施困難	消防組合 予防課
90	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
91	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		

(平成28年4月1日現在のメニューです。)