

令和8年度

中野まなびい塾

【講師派遣講座一覧】

★掲載情報(もくじ)★

お申し込みの流れ	・・・	1
開催時のお願い	・・・	1
表の見方・申請書の書き方	・・・	2
市の情報や政策関係	・・・	3
学び・スポーツ	・・・	5
健康・子育て・福祉	・・・	6
くらし・コミュニティ	・・・	7

「中野まなびい塾」は、市が行っている仕事を講座のメニューとした学習会です。研修会に、学習会に、会合に、お気軽にご利用ください。

生涯学習のマスコット
「マナビィ」



～利用について～

お申込みできる方：中野市内にお住まいの方が5名以上の参加であれば、ご利用いただけます。

派遣期日：ご希望の開催日を申請いただきますが、都合により調整させていただく場合があります。

派遣時間：午前10時から正午まで、午後1時から9時までの間で、2時間以内でお願いします。

会場：公共施設又はこれに準ずる場所とし、申込者の方に準備していただきます。(主催講座除く)

費用：無料です。講師謝礼も必要ありません。(講座によっては実費負担がかかる場合があります。)

☆☆☆ お申し込みは巻末の申請書のほか、ながの電子申請でも受付しています ☆☆☆
ながの電子申請QRコード



※QRコードでのお申し込みは3月1日から可能です。

～お申し込みの流れ～

- ①メニューから学習したい講座を選択してください。
- ②巻末の申請書またはながの電子申請により講座開催希望日の約1か月前までに、中野まなびい塾事務局（教育委員会事務局生涯学習課）へお申し込みください。
- ③講座開催日の約1週間前までに申込者あてに通知いたします。
- ④講座開始（市の職員が講師として出向きます。）
- ⑤講座終了後、3日以内に実施報告書を提出してください。
（実施報告書は講座開始日に職員が持参します。）

【開催時のお願い】

- ・講座終了後、質疑応答を行いますが、講座内容以外のご意見はお受けできませんので、ご協力ください。
- ・公序良俗に反することのないようお願いいたします。
- ・講座本来の目的に反することのないようお願いいたします。
- ・質問内容によって、その場でお答えできない場合もありますのでご了承ください。
- ・開催時間は、決められた時間内をお願いいたします。
- ・湯茶などの手配は不要です。



表の見方・申請書の書き方

「PP」と表示された講座は、パワーポイントによる資料投影があります。

自身のこころの健康を保つために

PP

33

安心して相談できる先や日頃のストレス対処法などお話しします。心が疲れてしまう前のお守りとして。

講座名と講座番号を、申請書に記入してください。

所要時間は講座の目安時間です。

健康づくり課
所要時間：30～60分

(様式第2号)

中野まなびい塾講師派遣申請書

令和 年 月 日

中野まなびい塾長 様

住 所 **中野市三好町1-3-19**
 団体名 **〇〇区 公民館**
 氏 名 **中野 一郎**
 電話番号 **0269-22-2111**

次のとおり、中野まなびい塾講座の講師派遣を申請します。

希望講座	講座番号	33	講座名	自身のこころの健康を保つために
希 望 日 時	第1希望	令和8年7月13日	午前 時 分 午後6時00分	～ 午前 時 分 午後7時00分
	第2希望	令和8年8月10日	午前 時 分 午後6時00分	～ 午前 時 分 午後7時00分
実施場所	〇〇区 公民館		TEL	
参加予定 人 数	25 名 (男 名、女 名)			
備考	希望日時は必ず第2希望まで記入してください。			

市の情報や政策関係

中野市総合計画	国・県・市の役割について	公共交通について学ぼう
1 総合的・計画的に市政を運営するための長期的なまちづくりの指針である総合計画、総合戦略および計画の概要についてお話しします。 企画財政課 所要時間：30分	2 国・県・市の役割分担と、果たすべき役割りについてそれぞれの違いをお話しします。 企画財政課 所要時間：応相談	PP 3 市内公共交通の現状・活用方法やコミュニティバスの利用方法などについて紹介します。 企画財政課 所要時間：30～60分
DXってなあに？	中野市の台所状況	市税のあらまし
PP 4 日々の生活をデジタルの活用でちょっと楽にする、DX（デジタルトランスフォーメーション）の取り組みについて説明します。 企画財政課 所要時間：60～120分	PP 5 昨年度の決算状況（10月以降）と今年度の歳入歳出予算の状況について説明します。 企画財政課 所要時間：30分	6 市税のあらま시를「市税概要」をもとに説明します。 税務課 所要時間：40～50分
中野市の農業の概要	森林の持つ役割について	観光施設と観光宣伝
7 中野市の農業の現況と、市の取組についてお話しします。 農業振興課 所要時間：60分	8 森林の持つ役割について説明し、中野市の森林の現況と、市の取組についてお話しします。 農業振興課 所要時間：30分	PP 9 中野市の魅力再発見のため、当市の観光施設や伝統文化についての紹介と宣伝方法についてお話しします。 商工観光課 所要時間：40～60分
商業活性化について	都市計画マスタープランと立地適正化計画について	中野市の街路事業
PP 10 中野市の商工業振興について概要の説明のほか、市内中小企業への支援策（補助金等）を具体的に説明します。 商工観光課 所要時間：40～60分	PP 11 都市計画マスタープランとは何か、立地適正化計画とは何か説明します。 都市建設課 所要時間：45～60分	PP 12 街路計画や計画街路内の建築申請の手続き方法（都市計画法第53条関係）について説明します。 都市建設課 所要時間：45～60分

中野市の公園づくり	花のまちづくり	うるおいのあるまちなみ景観づくり
PP 13 既存施設の概要、都市公園の種類や目的などを説明します。	14 道沿いの花壇整備、花植えについて説明します。	PP 15 屋外広告物条例に関する規制内容や住民協定の策定の仕方、景観行政団体について説明します。
都市建設課 所要時間：30分	都市建設課 所要時間：30分	都市建設課 所要時間：30～60分
考えてみよう！空き家問題	議会の仕組みと役割	選挙制度と選挙管理委員会の仕事
16 空き家の現状と空家等対策特別措置法について説明します。	17 市議会を身近に感じ、関心をもってもらうためのきっかけづくりとして、地方議会制度や役割、定例会の流れなどを説明します。	18 選挙制度のあらましと、選挙管理委員会の仕事についてお話しします。
都市建設課 所要時間：30～60分	議会事務局 所要時間：30分	選挙管理委員会事務局 所要時間：60分
監査委員の役割	固定資産評価審査委員会の役割	
19 監査制度のあらましと監査委員の仕事についてお話しします。	20 固定資産評価審査制度のあらましと委員会の仕事についてお話しします。	
監査委員事務局 所要時間：60分	固定資産評価審査委員会 所要時間：60分	

学び・スポーツ

<p>スポーツで育む豊かな時間</p> <p style="text-align: center;">21</p> <p>ニュースポーツの体験会・講師派遣事業やスポーツ大会など、スポーツ振興事業の取組について説明します。</p> <p style="text-align: right;">文化スポーツ振興課 所要時間：30分</p>	<p>学校ICTの今！ GIGAスクール構想について</p> <p style="text-align: center;">PP 22</p> <p>GIGAスクール構想と学校のICTの現状について説明します。</p> <p style="text-align: right;">学校教育課 所要時間：30～60分</p>	<p>学ぶための援助制度</p> <p style="text-align: center;">23</p> <p>就学支援制度とその手続きについて説明します。</p> <p style="text-align: right;">学校教育課 所要時間：30分</p>
<p>生涯学習って何だろう？</p> <p style="text-align: center;">24</p> <p>生涯学習の定義と、中野市での取り組みを生涯学習基本構想をもとに説明します。</p> <p style="text-align: right;">生涯学習課 所要時間：30分</p>	<p>文化財ってななに</p> <p style="text-align: center;">PP 25</p> <p>文化財とは何か、中野市内の文化財について理解を深めます。</p> <p style="text-align: right;">生涯学習課 所要時間：60分</p>	<p>子どもたちに本の楽しさを</p> <p style="text-align: center;">26</p> <p>中野市子ども読書活動推進計画の内容や取り組みについて説明します。</p> <p style="text-align: right;">生涯学習課 所要時間：30分</p>
<p>子どもと楽しむ読み聞かせ</p> <p style="text-align: center;">27</p> <p>読み聞かせの大切さと子どもの成長への影響について説明します。実演をまじえて絵本を紹介します。</p> <p style="text-align: right;">図書館・生涯学習課 所要時間：30～60分</p>	<p>図書館のしごと</p> <p style="text-align: center;">28</p> <p>図書館の役割や利用方法について説明します。</p> <p style="text-align: right;">図書館 所要時間：30～60分</p>	<p>中野市をもっと知ろう</p> <p style="text-align: center;">PP 29</p> <p>中野市の歴史や自然、美術など、知識を深めたいテーマについて、専門の学芸員がより広く深く説明します。</p> <p style="text-align: right;">博物館 所要時間：60分</p>
<p>博物館のしごと</p> <p style="text-align: center;">30</p> <p>博物館の仕事は展示だけではありません。博物館の機能や学芸員の役割について理解を深めていただきます。</p> <p style="text-align: right;">※会場は博物館となります 所要時間：60分</p>	<p>公民館のしごとと分館活動</p> <p style="text-align: center;">31</p> <p>公民館や分館の役割、分館の利用方法および活動状況についてお話します。</p> <p style="text-align: right;">中央公民館 所要時間：30分</p>	

健康・子育て・福祉

健康づくりは若々しい血管から	自身のこころの健康を保つために	ゲートキーパー養成講座（自殺対策）
<p>PP 32</p> <p>血管年齢と血圧を測ってみましょう。生活習慣病予防と血管を若々しく保つヒントをお話します。</p> <p style="text-align: right;">健康づくり課 所要時間：30～60分</p>	<p>PP 33</p> <p>安心して相談できる先や日頃のストレス対処法などお話しします。心が疲れてしまう前のお守りとして。</p> <p style="text-align: right;">健康づくり課 所要時間：30～60分</p>	<p>PP 34</p> <p>身近に悩んでいる人がいたときに、どう声をかけ寄り添ったらよいかをお話します。 ※自身のこころの健康を保つためにと併用も可。</p> <p style="text-align: right;">健康づくり課 所要時間：30～60分</p>
こどもの健康づくり	備えて安心！健康習慣で将来へのコツコツ「貯筋」	歯周病について知ろう！
<p>PP 35</p> <p>子どもの健康や成長発達・子育て・予防接種などをテーマに保健師、管理栄養士、歯科衛生士などがお話しします。</p> <p style="text-align: right;">健康づくり課 所要時間：15～60分</p>	<p>PP 36</p> <p>体組成計を使って「体重」「体脂肪量」「筋肉量」を計測し、将来のための貯筋と生活習慣病予防についてお話しします。</p> <p style="text-align: right;">健康づくり課 所要時間：30～60分</p>	<p>PP 37</p> <p>歯周病菌はだれのお口にも潜んでいます。歯周病菌を顕微鏡で見ながら、歯周病の進行や予防方法についてお話しします。</p> <p style="text-align: right;">健康づくり課 所要時間：30～60分</p>
元気な身体を維持するための食生活	出張測定！野菜（ベジ）チャレンジ	自分の権利を守るためにできること
<p>38</p> <p>健康づくりにつながる食事のポイントを中心に、食事の目安量やバランス等についてお話しします。</p> <p style="text-align: right;">健康づくり課・高齢者支援課 所要時間：30～60分</p>	<p>39</p> <p>野菜をどれくらい食べているか機械で測定してみませんか？食生活改善のポイントもあわせてお伝えします。</p> <p style="text-align: right;">健康づくり課 所要時間：40～60分</p>	<p>40</p> <p>高齢者に起きる可能性のある権利侵害や財産を守るために活用できる制度について、お話しします。</p> <p style="text-align: right;">高齢者支援課 所要時間：30分</p>
介護保険制度について	高齢者のための保健福祉サービス	支え合いの地域づくりに向けて
<p>PP 41</p> <p>介護保険制度の概要について説明します。</p> <p style="text-align: right;">高齢者支援課 所要時間：30分</p>	<p>PP 42</p> <p>在宅高齢者福祉サービスや高齢者の社会参加について説明します。</p> <p style="text-align: right;">高齢者支援課 所要時間：30分</p>	<p>43</p> <p>高齢者を取り巻く中野市の現状を説明し、安心して暮らし続けられる地域づくりについて考えてみましょう。</p> <p style="text-align: right;">高齢者支援課 所要時間：30～60分</p>

<p>“フレイル”予防で介護予防 ～人生100年時代！いつまでも元気に！～</p> <p>PP 44</p> <p>『フレイル』状態を予防するために、フレイルチェックやフレイル予防に必要な知識についてお話します。</p> <p>高齢者支援課 所要時間：30～60分</p>	<p>お口のわかがえり講座</p> <p>PP 45</p> <p>口の衰えを知っていますか？ 「口は元気の源！」一緒に学び、噛む力や飲み込む力を鍛えましょう！</p> <p>高齢者支援課 所要時間：30～60分</p>	<p>認知症について知ろう！ ～認知症サポーター養成講座～</p> <p>PP 46</p> <p>認知症の正しい理解、対応について学びます。</p> <p>高齢者支援課 所要時間：60分</p>
<p>認知症について知ろう！</p> <p>PP 47</p> <p>認知症に備えるために必要な知識について学びます。</p> <p>高齢者支援課 所要時間：30～60分</p>	<p>障がいのある方への総合支援</p> <p>48</p> <p>障害者総合支援法の制度や、日常サービスや各種制度の概要について説明します。</p> <p>福祉課 所要時間：60～90分</p>	<p>子育て支援</p> <p>PP 49</p> <p>子育て支援制度の概要について紹介をします。</p> <p>子育て課・子ども相談室 所要時間：60分</p>

くらし・コミュニティ

<p>もしものときに備えて</p> <p>50</p> <p>くらしと防災ガイドブック等を用いながら、防災に関する講座を行います。※参加者に対し持ち物があります。</p> <p>危機管理課 所要時間：60分</p>	<p>自主防災組織について</p> <p>51</p> <p>自主防災組織の設立方法や設立後の訓練や活動内容について、市内設立済の区の状況等を踏まえながら、理解を深めます。</p> <p>危機管理課 所要時間：60分</p>	<p>ごみと資源物の正しい分け方</p> <p>52</p> <p>ごみと資源物の分別について説明し、ごみの減量とリサイクルについてお話します。</p> <p>生活環境課 所要時間：おおよそ30分</p>
<p>交通事故ゼロをめざそう</p> <p>53</p> <p>交通事故の最近の傾向について説明し、事故を起こさない、被害にあわないための対策などをお話します。</p> <p>生活環境課 所要時間：30分</p>	<p>悪質商法・特殊詐欺にあわないために</p> <p>54</p> <p>悪質商法や特殊詐欺の最近の傾向について説明し、被害防止のための対策方法などをお話します。</p> <p>消費生活センター・生活環境課 所要時間：60分</p>	<p>認可地縁団体について</p> <p>55</p> <p>地縁団体（区）が法人格を取得するための手続き方法についてお話します。</p> <p>市民協働推進室 所要時間：30～60分</p>

マイナンバーカードについて	国民健康保険のしくみ	後期高齢者医療制度のしくみ
56 マイナンバーカードの申請から交付までの流れを説明し、その場でマイナンバーカードの出張申請（顔写真を無料で撮影）を行います。 市民課 所要時間：30～60分	57 国民健康保険制度の仕組みや申請手続きについて説明します。 市民課 所要時間：30分	58 後期高齢者医療制度のしくみや、保険証を使用した際の給付申請や各種手続きについて説明します。 市民課 所要時間：30分
差別のない明るいまちづくり	男女共同参画について	地籍調査とは？
PP 59 本市人権問題の現状と課題、市の取組について説明します。 人権・男女共同参画課 所要時間：60分	60 男女共同参画推進の中野市での取組と、女性登用・参画状況について市の現状をお話します。 人権・男女共同参画課 所要時間：20分	61 なぜ地籍調査をするのか、どうやって地籍調査を行うのか説明します。 都市建設課 所要時間：30分
中野市内の道路と河川	下水道のあらまし	水道事業について
62 道路及び河川の種類と現状、管理の方法などについて説明します。 都市建設課 所要時間：30分	63 仕組みと効果、下水道の歴史などについて説明します。 上下水道課 所要時間：60分	64 水道の現状や水道水の水質などについて説明します。 上下水道課 所要時間：60分
普通救命講習会	防火講話	農地の売買・賃借はどうすればいいの
PP 65 心肺蘇生法・AED使用法、止血法について学びます。受講時間3時間（事前eラーニングの場合は2時間）で修了証をお渡しします。 消防課（岳南広域消防組合） 所要時間：120～180分	PP 66 火災発生事例や住宅火災警報器の積極的な設置について説明し、火災予防に対する意識を高めていただきます。 消防課（岳南広域消防組合） 所要時間：60分	67 農地の権利移動・賃借に関する許可制度等について説明します。 農業委員会事務局 所要時間：30分