

学びのまち・こもろ出前講座 メニュー表

分野	番号	講座名	サブテーマ	内容	おすすめ対象者	所要時間	所管課等
健康・福祉	1	働きざかりの生活習慣病予防	コレステロール、中性脂肪を改善しよう	生活習慣病を予防して、自分に合った健康づくりを見つけましょう。	どなたでも	1時間程度	健康づくり課
	2	こころの健康づくり	“大事にしていますか”こころの健康	心の病気とは、どんなものか？ストレスとうまく付き合うために。	どなたでも	40分～	健康づくり課
	3	フードモデルを活用した栄養講座	～さっと（SAT）日頃の食事バランスを振り返ってみませんか～	食育SATシステムを活用し、日頃の食事バランスを振り返り、自分に合った適切な食事の摂り方を学習する。	どなたでも ※1回の定員は30名まで	60分	健康づくり課
	4	障がい福祉のはなし	障がい者のための各種制度	各種支援制度の説明	どなたでも	30分～60分	厚生課
	5	知って防ごう！！高齢者の虐待	介護する人も、される人も健やかにくらししていくために	高齢者虐待・高齢者虐待防止法についてお伝えし、高齢者の虐待を未然に防ぐ取組について参加者の皆さんと考えます	どなたでも	要相談	高齢福祉課
	6	地域の中で考える老い支度	いつまでも住み慣れたまちで暮らし続けるために	「人生のエンディング」にむけて、健康維持・介護予防のコツや、地域の支え合いの大切さなどをお伝えします	どなたでも	要相談	高齢福祉課
	7	くらしを支える介護保険	介護保険の“いま”のこと	介護保険制度の概要とサービス、相談窓口の紹介	どなたでも	1時間程度	高齢福祉課
	8	いざという時のために 知って安心 成年後見制度	安心して自分らしい生活を送るために	成年後見制度について基本的なポイントをわかりやすくお伝えします	どなたでも	要相談	高齢福祉課
	9	健康長寿のための健康づくりのポイント	フレイル予防の3本柱	運動、食生活、口腔ケア、社会参加等早めの気づきにつながるフレイル予防、改善のためのポイントをお伝えします	概ね65歳以上の高齢者	要相談	高齢福祉課
	10	知ろう認知症、支えよう大切な人	明日の自分のためだから	認知症の基本的知識・予防方法、支援や対応する際の心配りなどわかりやすくお伝えします（認知症サポーター養成講座と同等です）	どなたでも	60分～90分	高齢福祉課
	11	知ってる？認知症	考えよう！自分にできること	認知症の基本的知識、支援や対応する際の心配りなどわかりやすくお伝えします。（認知症サポーター養成講座と同等です）	小学校5年生～高校生	要相談	高齢福祉課
暮らし	12	市税について	暮らしを支える身近な税のはなし	税金と税金の使われ方	小学校5・6年生・	45分	税務課
	13	マイナンバーカードを便利に利用しませんか	使い方いろいろ広がるマイナンバーカード	マイナンバーカードの申請方法から利用方法まで簡単な説明を行います。（コンビニ交付、確定申告（e-Tax）、マイナポータル等） ※ただし、市民課繁忙期の3月、4月、10月を除きます	どなたでも	30分	市民課
	14	住所の変更や戸籍のはなし	住所の変更や出生から死亡までの各種届出	住所変更や戸籍にかかる届出の方法などを紹介します	どなたでも	60分	市民課
	15	知って安心。国民健康保険制度・後期高齢者医療制度	国民健康保険、後期高齢者医療制度のしくみ	お医者さんにかかるときの準備は？ どんな保険給付があるの？にお答えします！	被保険者	40分～	市民課

学びのまち・こもろ出前講座 メニュー表

分野	番号	講座名	サブテーマ	内容	おすすめ対象者	所要時間	所管課等
子ども・教育	16	郷土の文化財	風土に生まれ伝え残したいもの	郷土の文化財にはどのようなものがあるかお話しします	どなたでも	60分～	文化財・生涯学習課
	17	郷土の歴史Ⅰ	江戸時代の小諸町	古文書からわかる小諸町の人々の暮らし（宿場町としての小諸、藩主と町の人たちなど）	大人	60分～	文化財・生涯学習課 古文書調査室
	18	郷土の歴史Ⅱ	女堰の歴史	古文書からわかる菱野・後平・滝原・西原などを潤す女堰の歴史	大人	60分～	文化財・生涯学習課 古文書調査室
	19	郷土の歴史Ⅲ	御影用水の歴史	御影用水の開発と用水の維持について	どなたでも	60分～	文化財・生涯学習課 古文書調査室
	20	郷土の歴史Ⅳ	小諸における「戌の満水」	寛保2年の大水害「戌の満水」の小諸町の被害のようす	大人	60分～	文化財・生涯学習課 古文書調査室
	21	郷土の歴史Ⅴ	小諸藩の種痘	天然痘に苦しめられてきた状況を改善しようと、藩主の牧野康哉が全国的にも早くから進めた種痘について、本町の実態を中心に学習する。	大人	60分	文化財・生涯学習課 古文書調査室
	22	郷土の歴史Ⅵ	江戸時代の盗難について	江戸時代の小諸や佐久地域の盗難事件から人々の暮らしぶりなどを学びます。	大人	60分	文化財・生涯学習課 古文書調査室
	23	『千曲川のスケッチ』を楽しみましょう	島崎藤村『千曲川のスケッチ』の朗読と解説	陽春の4月にはじまって翌年4月までの四季の移ろいのなかで、千曲川流域の自然とそこに生きる人々の人生が生き生きと描かれています。その一部を朗読するとともに作品の解説をします。	どなたでも	60分	文化財・生涯学習課 藤村記念館
	24	島崎藤村の小諸時代	小諸時代の生活の様子	島崎藤村は、明治・大正・昭和の三代にわたって息の長い活動を続けた日本近代の代表的文学者です。明治32年に小諸義塾の教師として赴任し6年1カ月小諸に住んでいました。地域の人びととの関わりや、教師及び作家としての藤村についてお話しします。	どなたでも	60分	文化財・生涯学習課 藤村記念館
	25	小諸市の人権同和教育	ともに生きる人権尊重の社会づくり	小諸市が行う人権同和教育・啓発の取組みについて	どなたでも	30分～60分	人権政策課/ 人権同和教育課
	26	子育ての悩みに	悩みを解決し楽しい子育てを	就学前の子育ての悩みを解決し、親も子どもと共に育っていく喜びをあげられるようアドバイスします。学校に就学する前にこんなことができているといいね、を一緒に考えます	主に就学前の子どもを持つ保護者	60分	子ども育成課
27	図書館員と学ぼう！地域の歴史	小諸の各小学校周辺を中心に	図書館職員が市内各小学校周辺の歴史や建物などを調査してまとめた資料「こもろ散歩」を使い、参加者の皆さんと一緒に地域について学ぶ講座です。作成した地図などを使い、ワークショップなども行います。	どなたでも	60分～90分	文化財・生涯学習課 図書館	

学びのまち・こもろ出前講座 メニュー表

分野	番号	講座名	サブテーマ	内容	おすすめ対象者	所要時間	所管課等
環境 ・ みどり	28	家庭の省エネ・ゼロカーボンの進め方	誰でも楽しく簡単に進められる省エネ・ゼロカーボンを考える	長野県地球温暖化防止活動推進員が家庭でできる省エネ・ゼロカーボンの方法をわかりやすく説明します	どなたでも	60分	生活環境課
	29	ごみ減量アドバイザーによるごみの分別と減量のポイント	ごみの分別で困っていませんか？	ごみ減量アドバイザーが、ごみの分別と減量のポイントを楽しくお伝えします	どなたでも	30分～	生活環境課
	30	「オオキンケイギク」の駆除方法	きれいな黄色い花を咲かす「オオキンケイギク」は特定外来植物です。栽培すると法律で罰せられます	特定外来植物の駆除方法、処分方法を説明します	どなたでも	30分～	生活環境課
上下 水道	31	小諸の水と水道	水道はなくてはならないもの	小諸市水道の歴史と現状、今後の課題や料金など、ご希望のテーマに合わせてご説明いたします	どなたでも	30分	上水道課
	32	下水道計画としくみ	私たちの下水道	小諸市の下水道事業（公共下水道、農業集落排水、合併浄化槽）の概要と汚水処理方法について（1. 宅内排水設備 2. 下水道受益者負担金分担金 3. 下水道使用料 4. 浄化槽補助金制度）ご希望により詳しく説明します	子ども～大人	30分～60分	下水道課
都市 計画 ・ 交通	33	空家講座	空家をなくすために	空家について、わかりやすく解説し、新たな空家の発生を抑制するための講座	どなたでも	30分	建設課
	34	除雪・融雪のはなし	除雪・融雪は市民の協力で	冬季間の生活道路の除融雪は、地域ぐるみのご協力をお願いします	区長・一般市民	15分	建設課
	35	道路・河川等の占用のはなし	公道の敷地や水路の敷地を占用して利用するときは許可が必要です	宅地から出入りするために、側溝に蓋をするのには、占用許可が必要	どなたでも	10分	建設課
	36	こもろ愛のりくん（公共交通）の仕組みと利用方法	こもろ愛のりくんに乗ってみよう！	こもろ愛のりくんを気軽に利用してもらうために、その仕組みと利用方法について知ってもらおう	公共交通利用者・予定者	30分	都市計画課
	37	都市計画のはなし	都市計画とはなにか、都市計画のしくみ	コンパクトシティ・低炭素まちづくり計画など	中学生以上	30分	都市計画課
まち づくり ・ 市民 活動	38	小諸市の総合計画	「住みたい 行きたい 帰ってきたい まち 小諸」をめざして	小諸市の市政経営の羅針盤となる「小諸市総合計画」の説明	どなたでも	60分	企画課
	39	小諸市学校再編計画について	小諸市学校再編計画について	小諸市の学校再編計画の進捗状況をお話します。	市民・学生	60分	学校教育課
	40	市民活動・ボランティアをはじめませんか？	参加と協働のまちづくり	市民活動、ボランティアの現状と心得	高校生以上	60分	市民課

学びのまち・こもろ出前講座 メニュー表

分野	番号	講座名	サブテーマ	内容	おすすめ対象者	所要時間	所管課等
安全・安心	41	もしもの時に備えて(1)	私たちのまちは私たちで守ろう	自分の安全は自分で守るというのが防災対策の基本です。災害に備え自分で地域でどのような準備をしていったらよいか講義します	どなたでも	30分～60分	危機管理課
	42	交通安全教室	被害者にも加害者にもならないために！	年代に合わせた教室を開催します。内容についてはご相談ください	どなたでも	30分～	生活環境課
	43	うまい話にご用心	悪質商法の被害にあわないために	悪質商法の被害にあわないために	中高生、若者 高齢者等	60分～	市民課
	44	防火・防災について	もしもの時あなたならどうしますか	地震、風水害、火山などの災害発生時の対応。火災をおこさないための対応、火災から身を守るにはどうすべきかお教えします	どなたでも	30分～	消防署
	45	もしもの時に備えて(3)	浅間山を知り、共生するために	浅間山は、私たちに多くの恵みを与えてくれる山です。「浅間山火山防災マップ」を見ながら、過去の火山活動と、万が一噴火した場合の火山災害予測について説明します。浅間山と共生していくための備えについて確認しましょう。	どなたでも	30分～	危機管理課
市政全般	46	小諸市の財政について	お話しします 市の家計簿	小諸市の財政状況についての説明	どなたでも	30分	財政課
	47	人権について	人権について考えて見ませんか	身の回りにある差別や無意識の偏見に気づき、差別意識の解消と人権の重要性について	どなたでも	30分～60分	人権政策課/ 人権同和教育課
	48	男女共同参画社会づくりの実現にむけて	一人ひとりがいきいきと輝いて暮らせるまちをめざして	男女共同参画社会づくりの必要性・男女共同参画こもろプラン7の概要	どなたでも	30分～60分	人権政策課/ 人権同和教育課
	49	議会ってなあに？	議会のしくみ	市議会の概要	どなたでも	60分	議会事務局
	50	わかりやすい選挙制度①	皆さんの思いや願いを実現していく代表者を決める、それが「選挙」です。政治・社会に届けよう！‘みんなの声’	選挙制度について	子ども～大人	20分	選挙管理委員会事務局
	51	わかりやすい選挙制度②	皆さんの思いや願いを実現していく代表者を決める、それが「選挙」です。政治・社会に届けよう！‘みんなの声’	模擬投票を体験	子ども～大人	45分	選挙管理委員会事務局
	52	小諸・北佐久勤労者互助会制度について	中小企業で働くみなさんの福利厚生向上のために	事業概要、慶弔共済等の説明	中小企業者等	20分	商工観光課
	53	市の補助制度や融資制度を有効利用してビジネスチャンスを	ビジネスを成功に導くヒントが盛りだくさん	企業（事業所）に対する各種助成金及び各種融資制度の説明	中小企業者等	30分	商工観光課
	54	身近な野生動物を知ろう	～鳥獣被害対策について～	小諸市に生息している哺乳類について、被害防除対策を交えながら、野生鳥獣専門員が楽しく話をします	どなたでも	30～60分	農林課
	55	小諸市の農業と農業文化について	“一番”がたくさん小諸の農業	いちご、もも、プロッコリー、米といった“一番”に伝統野菜といった特産品など、多様な小諸の農の魅力を紹介	どなたでも (小中学生の授業も可)	30分	農林課
	56	農地のはなし	農地の権利移動等には手続が必要です	農地法3条・4条・5条の規定についてと農用地利用集積について	どなたでも	60分～	農業委員会事務局

学びのまち・こもろ出前講座 メニュー表

分野	番号	講座名	サブテーマ	内容	おすすめ対象者	所要時間	所管課等
見学講座	57	藤村記念館と小諸義塾記念館を訪ねよう	藤村記念館と小諸義塾記念館の見学	藤村記念館及び小諸義塾記念館にて、展示品の解説や島崎藤村、木村熊二について説明します。	どなたでも	70分	文化財・生涯学習課 藤村記念館 小諸義塾記念館
	58	小諸時代の高濱虚子	虚子の散歩道と俳句カルタ	小諸時代の虚子の生活と散歩道・カルタについて	小学4年～小学6年	30分～	文化財・生涯学習課 高濱虚子記念館
	59	小諸時代の高濱虚子	小諸時代の虚子の生活と文学活動について	「小諸雑記」と「小諸百句」「続小諸百句」を中心に	子ども～大人	60分～	文化財・生涯学習課 高濱虚子記念館
	60	小諸市の公民館活動	出会い ふれあい 学びあいの場「公民館」	公民館の利用について、講座の案内、登録団体について他	どなたでも	30分～	公民館
	61	郷土の芸術家たち	個性に満ちた小諸の文化	小山敬三の世界	子ども～大人	60分～	文化財・生涯学習課 小山敬三美術館
	62	小諸高原美術館・白鳥映雪館 ギャラリートーク	美術館で絵画を鑑賞しよう	白鳥映雪館に展示されている作品の解説。製作者側の視点から作品背景を知り、作品の理解度を高めます。 ※入館料は申請者負担になります。	子ども～大人	45分～	文化財・生涯学習課 小諸高原美術館
	63	おはなしを楽しもう！	朗読や絵本等の読み聞かせを通して物語の世界を楽しむ	朗読や読み聞かせをしたい方への朗読会・おはなし会を開催します。（朗読、語り、紙芝居、読み聞かせ、パネルシアター、エプロンシアターなど）朗読や読み聞かせをしてみたい方へのレクチャーも受け付けています。	どなたでも	30分～	文化財・生涯学習課 図書館
	64	探検！発見！！図書館ツアー	図書館て、こんなに面白い！	図書館は何をするところ？どんなことをしているの？どんなことができるの？図書館を活用する極意をお伝えします。普段は入れない書庫を見たり、図書館のお仕事を体験したり、図書館の全部をお見せします。講座の対象者に合わせ、お仕事体験、使い方講座、図書館案内等受け付けています。	どなたでも	30分～60分	文化財・生涯学習課 図書館
	65	観光ガイドと一緒に小諸の観光地めぐり	観光地をガイドと歩いて小諸の魅力を再発見してみませんか	実際に観光客をガイドしている「こもろ観光ガイド協会」の皆さんが、小諸市の観光地をご紹介します。歴史や文化に触れることで小諸市の魅力を再発見してみませんか。	どなたでも	2時間以内	商工観光課
	66	水道施設見学	水道水が蛇口に届くまで	水源・配水池等の見学について	どなたでも	60分～	上水道課
67	クリーンヒルこもろで学ぶごみ処理とリサイクル	クリーンヒルこもろで楽しく学ぼう！	ごみ処理施設やリサイクル施設を見学し、ごみ処理やリサイクルの実態を学ぶことで分別減量等への意識を向上する。また、希望があればごみ減量アドバイザーも出張します！	どなたでも	60分	生活環境課	
68	消防署見学	新消防署庁舎をもっと身近に体験しませんか	新庁舎全体の見学説明、避難器具、避難設備の体験、消防車両を使用した放水体験	どなたでも	30分～	消防署	

学びのまち・こもろ出前講座 メニュー表

分野	番号	講座名	サブテーマ	内容	おすすめ対象者	所要時間	所管課等
体験講座	69	俳句を作ろう！	俳句づくり入門	俳句とは、俳句づくりの第一歩、俳句を作ってみよう！	小学生以上	45分～	文化財・生涯学習課 高濱虚子記念館
	70	デッサンの基礎	静物の基礎デッサンを学ぼう	鉛筆による静物画のデッサン技術向上を目指します	中学生以上	60分	文化財・生涯学習課 小諸高原美術館
	71	エッセイを書こう！	藤村文学賞に応募しよう！	エッセイの書き方のコツをお教えます	中学生以上	45分～	文化財・生涯学習課
	72	ポールを使ったウォーキング	運動不足解消に2本のポールで気軽に始められる全身運動	ウォーキング用ポールを使用したウォーキング	どなたでも	60分～	スポーツ課
	73	ポッチャ講座	誰でもできる、誰でも楽しめる「ポッチャ」をやってみよう！	ポッチャのルールから試合まで行います。	どなたでも	60分～120分	スポーツ課
	74	体力測定	あなたの体力 いつまでも	握力・背筋・腹筋・シャトルランなどの測定	子ども～大人	2時間程度	スポーツ課
	75	もしもの時に備えて(2)	図上訓練をしてみませんか？	お住まい周辺の地図に災害危険箇所を書き込むなどを通じて、地域の災害特性を共有し、もしもの時の対応を考える訓練や、避難所の図面を使って、ゲーム感覚で避難所の運営について学習する訓練です。 ※詳細については要相談	どなたでも	60分～	危機管理課
	76	応急手当講習会	いざという時のために	心肺蘇生法・AED使用法・止血法・回復体位などの実技講習（3時間講習は修了書発行）	どなたでも	60分～	消防署
	77	ミニミニ手話講座	伝えることの大切さ、コミュニケーションを学びましょう	あいさつ、自己紹介、指文字	どなたでも	30分～60分	厚生課
78	リクエスト講座	ご希望の講座がないときは文化財・生涯学習課へご相談ください。担当課と協議し、実施できる方法を検討します。					