

奄美市「出前講座」のご案内

「出前講座」とは・・・

市民の皆様の「知りたい」「学びたい」というご要望にお応えし、市が取り組んでいる事業や施策について、職員が講師として出向き説明や講習などを行うものです。

● 誰が利用できるの？

市民の方10名以上のグループや団体などが利用できます。

※ 講座によっては開催人数を指定するものもあります。「出前講座メニュー」に記載された内容をご確認ください。

● どんな講座があるの？

「出前講座メニュー表」からお選びいただけます。



● 開催場所は？

申込団体にご用意いただきます。

● 費用は？

講師の派遣に要する費用は無料です。
ただし、会場使用料などが必要な場合は、申込団体のご負担となります。

● いつ利用できるの？

日程調整を行いますので、まずは担当課にご相談ください。

● 申請方法は？

まずは、「出前講座メニュー」に記載の担当課にご相談ください。
開催日程が決まった後、「出前講座実施申請書」をプロジェクト推進課しまさばくり推進室へご提出ください(郵送・FAXも可)。
「出前講座実施申請書」は奄美市公式ホームページからダウンロードするか、プロジェクト推進課で入手できます。

※ 政治・宗教活動、営利を目的とするものなど、本事業の目的に反する場合は受付できません。

奄美市公式ホームページ
／出前講座



奄美市公式YouTubeチャンネルにて



動画で受講できる
講座があります

奄美市公式YouTubeチャンネル
<https://www.youtube.com/@AmamiCity>



【お問い合わせ先】

〒894-8555

奄美市名瀬幸町25番8号

奄美市 プロジェクト推進課しまさばくり推進室

TEL:0997-52-1111(内線5437)

FAX:0997-52-1001



奄美市公式ホームページ／
出前講座



奄美市公式YouTubeチャンネル
<https://www.youtube.com/@AmamiCity>



奄美市出前講座メニュー表

出前講座メニューは随時追加、修正することがございます。最新情報につきましては、奄美市公式ホームページをご確認ください。

※**YouTube**動画QRコードが表示されている講座は、奄美市公式YouTubeチャンネルで講座を視聴することができます。
(通信料は視聴者ご自身の負担となります。)

No.	講座名／所要時間／講座内容	最少 開催人数	担当課
1 奄美市議会について／25分程度			
	市議会ってどんなところ？どんなことをしているの？ 市議会のしくみと活動について説明します。	YouTube動画 QRコード 	動画配信のみ 議会事務局
2 防災講座／45分程度			
	災害時における危険を認識し、日常的な備えを行うとともに、状況に応じて的確に判断し、安全を確保するための方法をご説明します。	10人	総務課
3 未来の奄美市づくり計画について／60分程度			
	ご存じですか？「未来の奄美市づくり計画」。市民一人ひとり、企業や団体、奄美市役所が一丸となって未来の奄美市づくりに取り組むための方向性を示す計画です。未来の奄美市のためにできることを一緒に考えませんか？	10人	企画調整課
4 空き家について考えよう 「負」の財産になる前に早めの対策を！／60分程度			
	空き家が負の財産にならないようにするために、その対策の重要性と、管理・相続・売却・賃貸等に関する奄美市の各種支援策についてお話しします。	YouTube動画 QRコード 	20人 プロジェクト推進課
5 マイナンバーカードの使い道・使い方／50分程度			
	意外と知られていないマイナンバーカードの特徴、また、マイナンバーカードを使ったコンビニでの住民票取得方法や、マイナ保険証としての利用方法、そのほか様々な使い方を分かりやすく紹介いたします。	10人	市民課
6 家庭ごみの分別・出し方講座／30分			
	燃えるごみ・燃えないごみの正しい出し方を分かりやすく教えます。	10人	環境対策課
7 世界自然遺産／30分			
	奄美大島が世界自然遺産に登録された理由や、今後奄美大島の自然を守り続けていくために何が必要なのかお話しします。	10人	世界自然遺産課
8 猫対策／30分			
	奄美大島のネコ対策って何をしているの？ なんで山の中のネコを捕まえるの？飼い猫にマイクロチップをするのはなぜ？ 奄美大島でのネコの取り組みを丁寧に解説します。	10人	世界自然遺産課
9 心の健康づくり／30～40分			
	悩みを抱えた時、身近に気になる人がいた時、どうしたらいいか困ったことはありませんか？そんな時の対処法についてお伝えします。	10人	健康増進課

No.	講座名／所要時間／講座内容	最少 開催人数	担当課
10	生活習慣病について（肥満，高血圧，糖尿病，飲酒等）／30～50分		
	肥満と生活習慣病の危うい関係！？「薬に頼らず自分でがんばりたい」あなた！ 耳寄り情報をお伝えします。	10人	健康増進課
11	働く世代の健康づくり／30～50分		
	奄美市の平均寿命は「全国ワースト〇位」。まだ健康には自信があるという 「働き盛り世代の過ごし方」が分かれ道です！	10人	健康増進課
12	健診結果の活用術／30分		
	健診は受けるだけではもったいな～い。結果からいろんなことがわかります。 上手に活用しませんか。	10人	健康増進課
13	子どもの成長・発達について／30～60分		
	パパ・ママが楽しく、安心して子育てできるよう、乳幼児期の成長・発達、かかわり 方などをお伝えします。	10人	健康増進課
14	子どもの生活習慣と健康づくりについて／30～60分		
	子どもがすこやかに育つためには、まず健康なからだづくりから！ 大切なお子さんのために、食事・睡眠等の整え方を一緒に学びませんか？	10人	健康増進課
15	思春期保健について（性教育，月経等）／30～60分		
	性教育：中学生・高校生に向けて、命の大切さ、自分/相手の心と体を大切にすること、 未来をイメージして今をどのように過ごしていくことが必要か等についてお伝え します。 月経について：月経の仕組み、月経への向き合い方、月経があることの意義等につい てお伝えします。お母さんと一緒に話をきいていただくことも大歓迎です。	10人	健康増進課
16	女性の健康について（プレコンセプションケア、更年期障害等）／30～60分		
	プレコンセプションケア：高校生以上20代の女性を対象に妊娠するための身体作り、 妊娠/出産の仕組み、パートナーとの向き合い方等、人生設計を一緒に考えてみません か？ 更年期障害等について：更年期前の女性および更年期真っ只中の女性の皆さんへ、人 生の一つのターニングポイントとしての更年期への向き合い方を一緒に考えたいと思 います。避けては通れない更年期、ならば迎える自分になりませんか？	10人	健康増進課
17	肥満予防，太りにくい体づくりのための食事について／30～60分		
	健康的に、長期的に、効率的に理想の体を目指すための基本的な食事方法を お伝えします。筋肉を落とさずに脂肪を落として、目指せ美ボディ☆	10人	健康増進課
18	生活習慣病（高血圧，糖尿病，脂質異常症）の食事について／30～60分		
	気になる数値、食事で解決しませんか？お悩み別に改善方法をお伝えします。 大切なのは楽しく美味しく続けられること。 一緒に毎日の食事を見直してみましよう♪	10人	健康増進課
19	子どもの食事について（乳幼児）／20～60分		
	食べる量はどのくらい？何を食べさせたらいいの？なかなか食べてくれない… 子どもの食事は悩みが尽きないですね。家族も一緒に楽しく食事を過ごすコツをお 話いたします。	10人	健康増進課
20	子どもの食事について（小・中・高校）／20～60分		
	将来の健康な身体作りの為には成長期の食事がとても大切です！子供と関わる方や保 護者の方を対象に食事のポイントについてお伝えします。	10人	健康増進課

No.	講座名／所要時間／講座内容	最少 開催人数	担当課
21 介護予防（フレイル予防）のための食事について／20～30分			
	家での食事はどうしたらいいの？いつまでも元気に過ごせるための食事って？ ご本人の食事についての悩みはもちろん、食事担当の方の相談もお待ちしています。	10人	健康増進課
22 災害食（パッククッキング）／120分			
	パッククッキングとは、ポリ袋を使った時短で簡単にできる調理方法で、災害時にも役立ちます。非常時こそ、温かくてバランスの整ったごはんが心も体も癒してくれます。一緒に作って食べて体験してみましょう♪ ※材料費についてはお問い合わせください。	10人	健康増進課
23 むし歯予防教室／30～60分			
	奄美市の3歳児はむし歯は少ない？多い？子どもの頃から歯を大切に！ むし歯予防について、おやつを選び方・親子でブラッシング等についてお伝えします。	10人	健康増進課
24 キバロウ体操／30分			
	住み慣れた地域で、いきいきとした生活をするためには、生活習慣病予防だけではなく、丈夫な足腰を維持し、自由に動けることが大切です。ストレッチや筋力アップの体操を通して、一緒に健康な体づくりを目指しましょう♪	10人	高齢者福祉課
25 奄美市WEBサービスの使い方／約60分			
	奄美市公式LINEや公共施設の予約など、スマートフォンでできる便利なサービスの使い方やスマートフォンの安全な使い方をお伝えします。	10人	デジタル戦略課
26 平田浄水場 施設紹介ビデオ「水、明日へ…」／10分			
	私達が生きていくうえでなくてはならない水。蛇口をひねるとすぐに出てくる水。この水どうやって皆さんのもとへ届くのでしょうか。ここでは奄美市平田浄水場の飲料水ができるまでのしくみや、水の循環について学ぶことができます。	YouTube動画 QRコード 	動画配信のみ 水道課
27 人権と子どもの権利について／45分			
	子どもの権利条約には、どんなものがあるのでしょうか。子どもの権利を守るために、大人は何をすればいいのでしょうか。子どもの権利条約をふまえた子どもへの接し方について一緒に学んでいきましょう。	10人	学び・スポーツ推進課
28 奄美の自然・歴史・文化／60分・90分・120分			
	奄美大島の自然・歴史・文化に関わる内容を、詳しく説明します！内容はご希望にあわせて、柔軟に対応いたしますので、まずはご相談を！	10人	文化財課
29 模擬投票体験（学生向け）／40分程度			
	18歳未満の学生を対象に、模擬投票の体験をしていただきます。	10人	選挙管理委員会 事務局