



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>

受講のご相談は
各担当課まで



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 (直通番号)
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 (52-1263)
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 (52-1116)
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 (52-1126)
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 (69-3747)
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 (52-1118)
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 (52-1120)
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 (69-3062)
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 (69-3062)
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
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

No.	講座名／所要時間／講座内容	最少 開催人数	担当課 (直通番号)
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、プレコンセプションケア等）／30～60分			
	小学生・中学生・高校生に向けて、命の大切さ、思春期の心と体の変化、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。	10人	健康増進課
16 若い世代向けのプレコンセプションケアについて／30～60分			
	若い世代の男女を対象に、現在のからだの状態を把握し、将来の妊娠やからだの変化に備えて、自分たちの健康に向き合う「プレコンセプションケア」についてお伝えします。妊娠・出産に向けた身体作り、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？	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。生活習慣病予防と改善のために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ょう♪	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？」「何を食べさせたいの？」「なかなか食べてくれない…」乳幼児期の食事の大切なポイントを知って、元気な身体を作りましょう。	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			
	将来の健康な身体を作る為には成長期の食事がとても大切です。保護者や子どもと関わる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
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（パックスッキング）／120分			
	パックスッキングとは、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続けるためには、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

No.	講座名／所要時間／講座内容	最少 開催人数	担当課 (直通番号)
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 (69-3020)
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	子どもの人権について／45分		
	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 (52-1384)
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！内容ご希望にあわせて、柔軟に対応いたしますので、まずはお相談を！	10人	文化財課 (54-1210)
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 (52-1446)
30	英語で観光客対応／60分・90分・120分		
	外国人観光客への対応を学びたい事業者のみなさん、外国人観光客とおしゃべり・道案内等してみたい市民のみなさん！内容に合わせた「使える英語」を学んでみませんか？奄美市国際交流員（CIR）のイアンがお手伝いします。	10人	紬観光課
31	消費生活講座／30～60分程度		
	契約やお金の正しい知識をはじめ、悪質商法の手口やクーリング・オフの使い方等も学べる講座です。自分や家族、友人をトラブルから守る知恵が身につきます。ぜひお気軽にお問い合わせください。（講座開催は令和8年10月以降となります）	10人	福祉政策課 つながる相談室 (52-1199)