

NO.	テーマ	講座名	担当課	内容	
1	町のしくみ・政策・計画	岡垣町のまちづくり	企画政策室	岡垣町の総合計画などまちづくりについて	
2		町の財政状況について	総務課	町の財政状況や予算の説明	
3		おかがきの未来を築くまちづくり	都市建設課	都市計画、道路、公園、用途地域指定について	
4		みんなで考えよう空き家問題！		空き家の現状、問題、空き家対策について	
5	健康・福祉・保険・医療	福祉ボランティアポイントって何？	福祉課	福祉ボランティアポイント制度の概要や具体的な対象となるボランティア活動などについて説明します。	
6		みんながつながる「お互いさま」の地域づくり		お互いに支えあう地域を実現するための仕組みや取り組みを説明します。	
7		障がいのある人もない人も共に生きる社会をめざして		障がいを理由とする差別の解消に向けた合理的配慮について説明します	
8		知っていますか？ 民生委員・児童委員		地域のつなぎ役である民生委員・児童委員の役割とその必要性を説明します。	
9		障害福祉サービスについて	障害福祉サービスの内容や利用について		
10		「成年後見制度」ってな～に？ ★3か月前までに申込みが必要	長寿あんしん課 福祉課	認知症や障がいなどにより判断力が十分でない状態になったとき、金銭管理や入院・入所・介護サービスの利用契約などを支援する「成年後見制度」について学びます。	
11		知って安心“地域包括支援センター”	長寿あんしん課	地域包括支援センターが行う介護予防、権利擁護、様々な相談支援、適切なサービスの提供について紹介します。	
12		地域の力で認知症の方を支えましょう(認知症サポーター養成)		認知症を正しく理解し、認知症の方やその家族を地域で温かく見守る応援者を養成する講座です。	
13		認知症を正しく理解しましょう		認知症を引き起こす病気や症状、早期受診の重要性など認知症について説明します。	
14		「体操のつどい」体験会		体力に自信がない人にもできる体操や運動を紹介します。あなたの身近な場所に介護予防に取り組める場をつくりませんか。	
15		転ばないための足指力測定		足指力の測定のほか、転倒予防に役立つ情報や足指の体操を紹介します。* 足指力は素足で測定します。	
16		ひざ痛・腰痛をあきらめない！ ★2か月前までに申込みが必要		腰痛・膝痛が起きる仕組みや、正しい対処法、予防や改善のための簡単な体操を紹介します。	
17		元気に生活を続ける秘訣 ★2か月前までに申込みが必要		心も体も元気でいられるよう、普段の生活の中に運動やストレス解消法などを取り入れるコツを紹介します。	
18		健口(けんこう)教室 ★2か月前までに申込みが必要		誤嚥、窒息、肺炎、インフルエンザの予防の効果が期待できる、口の健康と対策について紹介します。	
19		「在宅医療・介護」を知ろう！ ★3か月前までに申込みが必要		医療や介護が必要になっても、住み慣れた地域で暮らし続けるための町・医療・介護の関係機関が行う取り組みを説明します。	
20		いつまでも自分らしく生きるための「高齢者の権利擁護講座」		高齢者虐待の知識や防止のための説明、判断能力が低下した高齢者をサポートする仕組みを紹介します。	
21		高齢者福祉サービスについて	自宅で安心して安全に生活するための高齢者福祉サービスの紹介		
22		高齢者の難聴について学ぼう	高齢者の難聴のチェック方法、予防方法、補聴器購入までの正しい対応を紹介します。		
23		介護保険のサービスについて	介護認定申請手続きの流れやサービス内容の紹介		
24		健康・福祉・保険・医療	季節ごとの健康管理	健康づくり課	熱中症予防やインフルエンザ予防など季節で対応すること
25	生活習慣病予防について(糖尿病、高血圧、脳卒中、脂質異常症など)		生活習慣病の病態と予防について		
26	健康な食生活について		健康になるポイントについて食生活の面からはなし		
27	高齢者の健康づくり		高齢期に注意することについての話や健康体操		
28	町の健康づくり		みんなで楽しく 広げよう元気の「わ！」をもとに取り組む健康づくりの計画について説明します		
29	女性の健康づくり		女性特有の病気や健康づくりのポイントについて		
30	心の健康づくり		うつ病の症状や予防のポイントについて		
31	国民健康保険制度・後期高齢者医療制度の概要		国民健康保険制度・後期高齢者医療制度の仕組みについて		
32	子どもの健康づくり		子育てあんしん課		子どもがかかりやすい感染症や事故予防など、子どもの健康づくりについて

NO.	テーマ	講座名	担当課	内容
33	環境・生活	大地の水ヒストリー	上下水道課	岡垣のおいしい水道水ができるまで
34		くらしを支える下水道		浄化センターの見学を通じて、下水道の仕組みや役割について学びます
35		三里松原の今とこれから	農林水産課	三里松原の歴史、松枯れ被害などの課題、今後の取り組みなど
36		うみがめ講座	住民環境課	あかうみがめの産卵から孵化までの話。「おかがき」の環境保全への取り組み
37		ゴミの減量化とリサイクル		ゴミの減量化。リサイクル現状と地球温暖化について
38		リレーセンター・リサイクルプラザを見学して学ぼう		リレーセンターやリサイクルプラザの見学を通して、ゴミの減量について考える
39		マイナンバー制度について		・社会保障・税番号制度について ・個人番号カード等について ・コンビニ交付等について
40		みんなで考える岡垣町の公共交通	都市建設課	路線バスやコミュニティバスの現状、これからの在り方などについて一緒に考え、学びます。
41		危ない！ ～交通事故にあわないために～	地域づくり課 (福岡県折尾警察署)	飲酒運転事故や高齢者の事故など交通事故にあわないために気を付けることなどの説明をします。★原則平日のみの対応になります。
42		だまされない！ ～消費者トラブル回避術～	地域づくり課 (消費生活相談員)	消費者トラブルに巻き込まれないための注意点と、巻き込まれた場合の対処法などを学びます。★原則平日のみの対応で、相談員との日程調整が必要です。
43	地域づくり・まちづくり	命をまもるために ～災害を知り、地域を知る～	地域づくり課	災害の種類とそれぞれの地域に応じた被害想定を説明し、災害への対応の仕方や各自・地域でできることを学びます
44		地域コミュニティのすすめ		あなたの最も身近で大切な組織である自治区や校区コミュニティについて紹介します。
45		ボランティアってなに	福祉課	ボランティアとは何かその意義と必要性について
46		避難行動要支援者の避難支援制度について		災害からの避難に支援が必要な「避難行動要支援者」について、支援制度と日頃からの見守り活動の重要性について説明します。
47		岡垣町の観光資源について	おかがきPR課	岡垣町に存在する観光資源を紹介し、岡垣町の特色等について説明します。
48		岡垣町ブランド～ゆったり いいとこ おかがき～について		岡垣町の魅力を再確認します。
49	議会・選挙	町議会のしくみについて	議会事務局	町議会の概要の説明。議会棟巡り
50		選挙のしくみについて	住民環境課	選挙の歴史・種類。明るい選挙について
51	人権・男女共同参画	ともに支え合い、ともに輝くまちづくり～男女共同参画～	福祉課	男女共同参画ってなあ～に？身近なことから男女共同参画について考えてみます。
52		知っていますか？ ワーク・ライフ・バランス		ワーク・ライフ・バランスとは何か？基本的なことから、企業側にどんなメリットがあるのか？社員にどのような影響を与えるのかなどを説明します。
53		人権教育・啓発について	生涯学習課	町の取り組みや啓発ビデオの視聴など
54	税	固定資産税のあらまし	税務課	固定資産税のしくみやよくある質問について説明します(1月から4月の間はご遠慮下さい)
55		個人住民税(町県民税)のあらまし		個人住民税のしくみやよくある質問について説明します(1月から4月の間はご遠慮下さい)
56	子育て	児童福祉制度等について	こども未来課	子育てに関する各種制度・手当について
57		保育所(幼稚園)への入所の手続きについて		町内の保育所(幼稚園)への入所までの流れ、保育料(無償化)について紹介します。
58	歴史・文化	古代体験教室	生涯学習課	勾玉づくり体験・火起こし体験など
59		岡垣町の歴史を探る		文化財の歴史・地域の歴史・歴史散歩など
60	スポーツ	体力測定	生涯学習課	握力・上体起し・長座体前屈・開眼片足立ちなどの体力測定
61		スポーツ体験教室		卓球/バレー/ドッチビー/ベタンク/ティーボール/ソフトバレーボール/ファミリーバドミントン/スポンジテニスなど軽スポーツの体験教室やラジオ体操の指導など
62		ノルディックウォーキング体験教室		ポールを使用することで、膝や腰への負担を軽減し、全身運動となるノルディックウォーキングの体験
63	こども向け	教育長と語る岡垣町の子ども未来像について	教育長	心豊かな子どもに育てほしい、その為の取り組みや役割などについて
64		出張児童館	子育てあんしん課 (こども未来館)	地域やこども会活動の中で、レクレーションを行います

岡垣町は明治安田生命保険相互会社と連携協定を締結しています。その中で提供していただけるセミナーがありますのでメニューに入れてあります。ぜひご活用ください。(こちらのメニューは実施予定日の1か月前までに申し込みが必要です。また、土日祝日は開催できません。)

明治安田生命セミナーコンテンツ

NO.	分類	セミナー名	内容
65	健康増進	人生100年時代！くらしに役立つ睡眠と健康の知恵袋	睡眠についての正しい知識を「知る」、よい睡眠をとるための方法を「実践する」、自分にとってよい睡眠を「実感する」の3ステップによる、よい睡眠をとるためのポイントを紹介しします。
66		よい睡眠とれていますか？ちょっとした工夫で睡眠満足度アップ！	寝具選びのポイント、寝室の温度や湿度など、よりよい睡眠をとるための環境、「夜中に目が覚めてしまう」などのお悩み別の解決方法を学びます。
67		いつまでも若々しく！老化を防いで身体の中から健康に	肌老化を防ぐために欠かせない抗酸化と抗糖化とは？野菜が持つ力や食べ方などを紹介しします。
68		必要な栄養は取れていますか？バランスのよい食事の組み合わせで家族も健康に	食のキホンの「一汁三菜」や「新型栄養失調」、不足した栄養素を補うメニューのポイントを紹介しします。
69		ずっと元気に過ごしたい！今日から始める健康的なダイエット習慣	バランスのよい食事法や健康維持にとって筋肉量が重要であることを学びます。
70		「がん」からわたしの未来を守る 押さえておきたい3つのポイント	女性のライフサイクルと病気の関係、子宮頸がんと乳がんについて学びます。また、治療を支える公的医療保険などを紹介しします。
71		がんのリスクを知り、未来を守る	がんの基礎知識から治療方法、かかる費用・収入・ご家族への影響など、がんにまつわるさまざまなことを学びます。
72		血管を元気に！輝く明日へ！	血管の健康が全身の健康につながることや、血管と深い関係のある病気やその予防法について学びます。
73	子育て	はじめよう おうちで未来の「おかね」のはなしセミナー	「お金の使い方」「お金の付き合い方」「将来への備え方」などについて親子で学びます。
74	介護・認知症	認知症の理解	老化と予防、認知症について学びます。また簡単な体験型のワークを実施しします。
75		最適な「MYライフ&エンディング」を考えよう(介護・認知症編)	「MYライフ&エンディングノート」を活用して、自分の想いの実現を考えてみましょう。
76		介護の不安を解決！今から知る・今日から始める 介護の備え	介護が必要になるのはどんなとき？公的介護保険などについて学びます。
77		フレイル予防(学習編)	フレイル予防に欠かせないチェック方法を講師とともに体験しながら学びます。
78		フレイル予防(実践編)	フレイル予防のために必要なことを具体的なアクションプラン作成の視点で学びます。もし介護が必要になった場合の費用等について考えます。
79	相続・その他	はじめての「お金の育て方」セミナー	私たちをとりまく経済・社会環境や資産を増やす法則・方法について学びます。
80		外貨のススメ あなたとあなたの大切な人の未来のために	人生100年時代、あなたの夢は？資産を増やす方法、外貨の活用・活用のリスクについて学びます。
81		”相続”と”争族”のはなし	相続の基本について、生前贈与の有効性、「争族」回避のポイントについて学びます。
82		最適な「MYライフ&エンディング」を考えよう(相続・その他編)	「MYライフ&エンディングノート」の記入の仕方と、整理のポイントについて関連する情報や事例を紹介しながら考えます。
83		笑顔を運ぶ「遺言」のお話	「相続」について考えておくべき理由を知り、自分の「相続」や遺言にできることを考えてみましょう。
84		備えて安心！在宅避難のススメ	避難所生活の課題と適切な避難先の選び方を学びます。また、在宅避難のために備えておきたい防災グッズを紹介しします。
85		災害に備える「防災脳」を活性化！	災害が発生する予兆を知り、「防災脳」をストレッチしします。また避難行動の正しい知識を身につけます。
86		予測ができない地震に備える！もしものときのアクションプラン	地震のメカニズムを学び、地震が発生した際の行動、被害を抑えるための準備について考えます。

* 各セミナーの所要時間はおおむね60分程度です(講座によっては、時間を短縮して実施できるものもあります。)