



みんなで楽しく
生涯学(楽)習

☆いつでも使えるようにしておきましょう!! ☆

2025年4月改訂 1年間保存用

健康長寿発信都市



須坂JAPAN
Suzaka

須坂市生涯学習まちづくり

講師料
無料

出前講座

1講座(基本)
90分以内です。

市や各種機関だけでなく、市内の企業や多くの個人・団体の皆様のご協力で開催する出前講座。このメニューの中から、「知りたい」「聞きたい」「学びたい」内容を選んでご注文いただくだけで、皆さんのもとに出向いて講座を行います(一部、施設見学)。大いにご利用ください。

みなさんの
生涯学習の
お手伝い



講座メニュー

市民編《個人・団体の講座》(2~3ページ)

個人・団体のみなさんが持つ技術や能力をいかすことにより市民のみなさんの生涯学習をお手伝いすることで、まちづくりに貢献していただくものです。

企業編《企業の講座》(3~4ページ)

自社の専門知識や技術、製品の製作工程などの情報を市民のみなさんに提供いただくことで、まちづくりに貢献していただくものです。

各種機関編《各種機関の講座》(4~6ページ)

各種機関が行なっている業務内容を説明し、業務のご理解と住民参加をお願いするものです。

小中学生向け(親子)対象講座(7ページ)

この講座をご利用の場合には、必ず責任者(保護者または教師)のもと、講座を開講してください。

行政編《市の講座》(7~10ページ)

市が行なっている事業や事務の内容などを説明し、市政へのご理解と住民参加をお願いするものです。

- 各講座「小中学生欄」の「○」は小中学生も受講可能です。この場合、必ず責任者(保護者または教師)のもと、講座を開講してください。

出前講座開催までの流れ

1 講座を計画

5人以上の団体・グループで、講座メニューから選びください。

2 講座の注文

実施希望日の1ヶ月前までに、生涯学習推進課へご注文ください。

4 連絡

担当者と調整した日時・内容等を申込者に連絡します。

3 担当講師などと調整

受付後、生涯学習推進課が、担当者と日時・内容等を調整します。



講座の開催!

生涯学習まちづくり出前講座の申し込み・照会先

須坂市 生涯学習推進課 《生涯学習センター内》

☎ 026-245-1598 FAX 026-246-3906

e-mail: shogaku@city.suzaka.nagano.jp



ホームページからも
ご覧いただけます

《市民編》

■市民（個人）の方が講師となるメニュー

分類	No.	講座名	講師名	講座の概要・サブテーマ	小中学生	備考
文化 伝統	1	日本の心「箏」の音色にふれてみよう	南澤 雅尚	・「箏」をみて、さわって、弾いてみよう ・「箏」に触れながら 自己・人・まちづくり	○	箏、爪等借用料 大人 500 円/人 子供 300 円/人
	2	日本の心「尺八」の音色にふれてみよう	南澤 汎山	・「尺八」の音色ってこんな音 ・鑑賞しながら 人・まちづくり ・尺八に触れ、体験して音を出してみよう		
	3	日本舞踊の鑑賞と体験講座	花房 多都蔵	・着物姿で踊る日本の伝統文化・伝統芸能の日本舞踊について分かりやすく解説します。簡単な踊りの体験など日本舞踊を楽しく学びましょう。	○	詳細は要相談
	4	陶器の笛「オカリナ」を体験してみませんか？	永山 浩	・見て、触れて、土の楽器の音色を体験できます。	○	定員 10 人 楽器借用料 1,000 円/人
教養 技術	5	子どもの絵と習字の指導	田中 義人	・児童、生徒の作品鑑賞、書道入門（漢字）		材料費実費
	6	俳句教室	田中 義人	・俳句の成り立ちを学ぶ ・入門俳句 実作と鑑賞		定員 10 人 講座利用時間 10:00～16:00
	7	楽しい漢字のおはなし	北原 真由美	・漢字やかなの成り立ちや歴史についての話 ・漢字を使ったゲーム感覚の学習	○	
	8	伊能忠敬公の生き方と足跡を学ぶ	市川 美津夫	・55 才から 71 才まで全国を測量し日本地図を作った伊能公は、1814 年に須坂の谷街道を測量しました。その生き方や須坂地域の足跡を座学にて学びます。	○	
教育	9	「イライラしない子育て法」を楽しく学ぼう	倉石 信彦	・一生懸命やっているのにイライラして子育てが楽しくない…。ちょっとしたコツを知るだけで毎日が楽しくなるんです。「里親」としての体験談や子どもとのコミュニケーションの実践など研修向けも可。		リモートでの開催も可能
趣味	10	おりづるいろいろ～おりがみを楽しもう～	成田 光昭	・おりがみの折り方の基本 ・さまざまな“おりづる”とその応用 ・おりづる基本型から色々な作品に変身	○	平日・実施内容要相談
	11	羊毛フェルトで癒しの時間を一緒に…	アトリエはぐみー 西浜三奈	・ふわふわの羊毛を専用の針（ニードル）で刺して固めてかわいい作品を作ります。（所要時間 2 時間～ 2 時間半）	○	材料費 ニードル付き 1,800 円/人（小学生 20 人以上の場合はニードルなし 700 円/人）
	12	クラフトバンドで季節のリースを作りましょう	アトリエはぐみー 西浜三奈	・クラフトバンド 2 本を組んでリースを作り、デコレーションします。色の組み合わせや小物で季節を表現します。（所要時間 2 時間）	中学生以上	10 人まで 材料費 1,800 円
	13 NEW!	生活に彩りを切りぬきのデコパージュ	石黒 直子	・あらゆる材料にプリントをカットして貼り、ご自分の好きなプリントで生活実用品をつくりましょう。	○	材料費 800 円/人～
健康	14	100 年以上前に日本で生まれた健康体操「自彊術」を体験しよう	関崎 純子	・独特の呼吸法によって自律神経を整え心身がリラックスします。運動不足、骨粗しょう症の予防、膝痛、腰痛、肩こりの改善に役立ちます。血流を良くし、血圧の調整や冷え性を改善します。	○	定員 6～20 人
体験	15 NEW!	子どもの感性を育む♪親子でいろがみあそび	アトリエツリーハウス (twinkle)	・色と紙を使って親子で遊んで、子どもの五感を育み、ママの心もリフレッシュするワークショップです。絵本を題材に、色と紙で親子それぞれの表現を楽しめます。0 歳児から楽しめるワークです。	0 歳～ 小学生の 親子	定員 親子 6 組 材料費 親子 1 組 画材費 200 円 講座利用時間 平日 9:00～14:00 交通費要相談

分類	No.	講座名	講師名	講座の概要・サブテーマ	小中学生	備考
体験	16 NEW!	心のリフレッシュ！自分を癒すカラージュづくり	アトリエツリーハウス (twinkle)	・忙しい毎日で心がモヤモヤしていませんか？カラージュづくりは、雑誌を自由に切り貼りしながら気持ちを表現する方法です。育児中のママや働く方、介護中の方、学生さんのメンタルケアや認知症予防など心の健康に役立ちます。	○	定員 10 人 (20 人までは要相談) 講座利用時間 平日 9:00～14:00 交通費要相談

■市民（団体・サークル等）の方々が講師となるメニュー

分類	No.	講座名	団体・サークル名	講座の概要・サブテーマ	小中学生	備考
趣味	17	管楽器演奏	アンサンブルペンペン	・トランペット、トロンボーン、サクソフ、キーボード、パーカッションの編成で J-POP から演歌、童謡、アニメソング、時代劇のテーマ曲などを演奏	○ 幼児も受講可	土・日・祝日限定
	18	レッツ・マジック	すいせんマジックサークル	・みなさん!! 元気に外に飛び出しましょう! マジックをやって! 元気な笑いを!! 一緒に!!	○	いつでもどこでもどなたでも
	19	折り紙で、指先つかい、脳の活性化	須坂折り紙同好会	・折り紙	○	材料費実費
	20	花あそび	ふしぎな花倶楽部	・押し花・花を変色させず乾燥し、はがきやカード、額、キーホルダー、ブローチなどを作ります	○	材料費 500 円～ 2,500 円/人 定員 30 人
生活	21	明るい家庭づくり	心を育てるニューモラル	・感謝の心、思いやりの心、自立の心 ・心が人生をつくる	○	第 1 土曜日 午前中は不可
	22	郷土食ふるさと料理 (調理実習)	にこにこすざか食	・郷土に伝わる食の継承 ・みなさんと楽しく作り、伝承する (おやき・やしょうま・こねつけ、ひんのべ、にらせんべい他手軽な行事食)	○	定員 30 人 材料実費 講座利用時間 9:00～16:00
文化歴史	23	「能」とふれあう (世界文化遺産と)	須坂宝生会	・能楽の謡曲にふれる ・実際に謡ってみよう	○	定員 10 人
	24	いけばなの実践	文芸協いけばなの会	・手近な花に手を加えることで晴れの華にしてみましょう。日常生活で花があることで心に潤いを。 ・知っていて得をする行事のいけばな	○	教材費は実費
	25	街頭紙芝居の世界	信州須坂紙芝居のさとプロジェクト	・須坂市立博物館に眠る昭和の貴重な紙芝居の複製版を見ながら、紙芝居文化を学び、楽しむ	○ 幼児も受講可	
	26	紙芝居と朗読	朗読ボランティア 須坂あかりの会	・音響効果により物語の世界にとけこめます。大広間でも見える大きな紙芝居です。	○ 幼児も受講可	講座利用時間 10:00～16:00 2ヶ月前までに申し込み
健康	27	誰でも楽しめるスポーツ! ～マレットゴルフ～	須坂市マレットゴルフ協会	・マレットゴルフで楽しく遊んで 10,000 歩 ・健康維持と相互の親睦 (仲間づくり)	○	4 月～11 月の毎週水曜日は不可
	28	心も養う太極拳	須坂市太極拳協会	・心のリフレッシュとストレス解消 ・バランス感覚を養いましょう ・癒しの曲でさもち良くゆっくり動きましょう		約 1 時間のプログラム (火・水・金曜日は要相談)
	29 NEW!	ちょこっとタイチー	須坂市太極拳協会	・太極拳の動きを体験してみよう ・曲にあわせて気持ち良くゆっくり動きましょう		約 1 時間のプログラム (火・水・木曜日の午前中限定)

《企業編》

■企業（社員等）の方が講師となるメニュー

■小中学生向け講座としても行っています

分類	No.	講座名	企業名	講座の概要・サブテーマ	小中学生	備考
工場見学	30	フリーズドライ製品ができるまで	アスザックフーズ(株)	・フリーズドライ製品が原料から製品として包装・出荷されるまでの見学と説明 ・フリーズドライ製品の試食	○	定員 20 人
	31	電子部品の製造工程	(株)鈴木	・電子部品量産工場での様々な加工工程の見学	○	定員 10 人

分類	No.	講座名	企業名	講座の概要・サブテーマ	小中学生	備考
工場見学	32	ボイラでお風呂の昇温・給湯・暖房ができるまで	(株)前田鉄工所	・昇温・給湯・暖房のしくみ ・炭酸ガス風呂とは ・ボイラ製造工程の見学	○	定員 15 人
	33	お菓子ができるまで	アトリオン製菓(株)	・タブレット、グミ、キャンディができるまでの工場見学 ・食の『安全』『安心』・品質管理とは	小学4年生以上	定員 10 人 講座利用時間 9:00～11:30
	34	切れるのこぎりのわけ	(有)丸源鋸工場	・のこぎりができるまでの工場見学 ・丸源ののこぎりが切れるわけ、仕組みの説明 ・のこぎりのためし切り	○	定員 10 人 講座利用時間 9:00～15:00
	35	日本酒ができるまでと日本酒の歴史	(株)遠藤酒造場	・日本酒の製造から出荷されるまでの説明	○	定員 10 人 17:00 まで
	36	ものづくりマイスターに学ぶ!味噌造りワークショップ&発酵のおはなし	(有)糺屋本藤醸造舗	・国産原料、手造り糺、天然醸造で仕込む信州味噌の美味しさは格別。味噌について、発酵についてのおはなし。入門編で理解を深めてください。初めての方大歓迎。(味噌造りワークショップでは約 1kgの味噌を造ります)	○	最少開催人数 15 人 定員 30 人 材料費 2,500 円(税込)/人 講座利用時間 10:00～15:00
	37	みそ蔵見学(おみそができるまで)	(有)塩屋醸造	・塩屋醸造と蔵の説明・おみその話 ・みそ蔵・しょうゆ蔵の見学・ご案内 ・みそ汁等の試食 ・みそ造り体験(午後のみ)	○	定員要相談 体験・材料費 4,000 円(税込)/人 講座利用時間 9:00～17:00
	38	テレビ番組の制作を体験しよう	(株)Goolight	・Goolight の 4K スタジオで、最新の機材を使用して、アナウンサーやカメラマン、ディレクターなどの役割を体験していただきます。	○	定員 15 人 講座利用時間等 月～木曜日 10:00～17:00
	39	これからの社会が求める「自律型人材」	オリオン機械(株)	・「働いて輝こう」(働くことが成長につながる) ・「偶然」や「チャンス」は準備した人に訪れる ・今、試される「人間力(社会人基礎力)」	中学生以上	人数要相談
出張	40	インターネット安心安全講座(e-ネットキャラバン)	(株)Goolight	・インターネットの安心・安全な利用と、責任をもって利活用するために必要な ICT リテラシーを勉強します。	○	講座利用時間等 月～金曜日 10:00～17:00
	41	あいさつは大切だ	(株)酒井商会	・あいさつがなぜ必要なのか、なぜ大切なのかをみなさんと一緒に考えます ・あいさつをはじめとした人生成功者といわれる方々の共通点を学びます	中学生以上	人数要相談
	42	10代からのお金の授業	長野県労働金庫 須坂支店	・家計管理や預貯金の方法、クレジットカードやローンの仕組み、悪質商法の事例など、18歳までに身につけたいお金に関する情報を学びましょう。	○	講座利用時間 9:00～18:00
	43	「睡眠」と「健康」の知恵袋	明治安田生命	・「眠りたくても眠れない」「眠りが浅くなった」など睡眠のお悩みはありませんか? 人生 100 年時代に役立つ睡眠と健康のお話です。		定員 30 人

※上記の講座のうち、工場見学の講座は、受講者が会社(工場)に出向いて実施します。(平日のみ)

※出張講座は、社員が会場まで出向きます。

※日時は企業との相談により決定します。企業毎に講座利用時間の制限があります。

《各種機関編》

■各種機関(職員等)の方が講師となるメニュー

分類	No.	講座名	担当機関	講座の概要・サブテーマ	小中学生	備考
福祉	44	災害対応ゲーム「クロスロード」で学ぶリスク・コミュニケーション	須坂市社会福祉協議会	・「クロスロード」は「分かれ道」を意味します。災害対応時は、ジレンマを伴う重大な決断の連続です。その分かれ道について、皆で考えてみましょう。	中学生以上	所要時間 1 時間

分類	No.	講座名	担当機関	講座の概要・サブテーマ	小中学生	備考
福祉	45	パラリンピックススポーツを体験しよう！ ～I'm possible～ 出来ない事ではなく、出来る事探しの体験！	須坂市社会福祉協議会	・ボッチャ・その他各種ご相談 ・障がいがある人もない人も皆が一緒に楽しめるスポーツです。パラリンピックスの魅力を知り、多様性についての理解を深めましょう。	○	1 か月前までに申し込み 内容により人数制限あり
	46	車いす体験講座		・車いすに乗る側と介助する側の体験をし、思いやる気持ちと意思を伝え合うコミュニケーションの大切さを学びましょう。	○	
	47	高齢者疑似体験講座		・高齢者疑似体験セットを装着して、高齢者の身体のシミュレーションをします。自分や親の将来の介護問題に広げて考える契機にもなります。	小学校 高学年 以上	
	48	知って安心、自分らしく暮らすための「成年後見制度」		・認知症や知的障がい、精神障がいなどにより判断能力が不十分な方に、援助者（成年後見人等）を家庭裁判所が選任することで、財産管理や身上保護を行い、本人を法律的に支援する「成年後見制度」を学びます。		1 か月前までに申し込み
	49	防災啓発プログラム 避難所体験ゲーム (ひなた)	日本赤十字社 長野県支部 須坂市地区	・災害が起きた時に避難する場所である「避難所」。避難所を運営する一員として、避難者の受入れから部屋割り、生活空間の確保、トイレ問題、ペット対応などを考えてみましょう。カードを使ったゲーム形式です。	中学生 以上	2 か月前までに申し込み
	50	防災啓発プログラム ぼうさいまちがいさがし きけんはっけん！		・4 歳児から大人まで幅広く学べます。イラストシートを見ながら危険な場所や行動を発見！自然災害の正しい知識を持ち、自ら考え、判断し、危険から身を守る行動を身につけましょう。	4 歳以上 から可	
	51	簡単！アツアツ非常食を作ろう！ ～防災、減災について考えよう！～		・災害現場や避難場所で役に立つ包装食袋を使った非常用炊き出しご飯の作り方を体験してみませんか。 ・避難所体験ゲームや災害シミュレーション等の防災啓発プログラムとの組み合わせも可能です。	○	2 か月前までに申し込み 炊き出し体験の材料費は実費
	52	いのちをつなぐ献血のお話		・「献血」とは、病気の治療や手術などで輸血を必要としている患者さんのために、健康な人が自らの血液を無償で提供することです。血液の基礎知識や献血の必要性について学びましょう。	○	平日のみ 2 か月前までに申し込み
	53 NEW!	屋内での安全対策		・家具や家電などの転倒・落下・移動防止策を考え、自宅を見直す際の気付きや知識を学べます。	○	2 か月前までに申し込み
	54 NEW!	健康生活支援講習 (災害時の対応について)		・災害時高齢者生活支援講習 ・災害時における高齢者を守るための知識及び支援技術を学べます。避難所生活で使える知識（新聞紙でスリッパ作りなど）も学ぶことができます。 ・グループになって防災について、話し合いながら考えます。	○	
	55 NEW!	健康生活支援講習 (認知症について)		・地域で支える認知症 ・認知症の症状や対応、予防や早期発見などの知識及び支援技術について学べます。	○	
	56	小規模デイサービス(宅 幼老所) ってどんなところ？	なすな豊丘	・古民家をリノベーションした居心地の良い空間で過ごす介護保険施設を見学 ・介護についての悩み等相談、介護よもやま話など ・保育園や学校の福祉教育の場としての活用歓迎	○	定員 6 人 講座利用時間 10:00～11:30
	57	一体型として県下最大の「総合福祉施設」の仕組みと実際	総合福祉施設 須坂やすらぎの園	・31 の高齢者福祉施設と児童福祉施設、医療施設の仕組みと実際を案内。「車椅子」操作や「特殊浴槽」の入浴体験学習	○	定員 30 人 資料代 200 円/人

須坂市生涯学習まちづくり出前講座メニュー 〈2025年4月～2026年3月〉

分類	No.	講座名	担当機関	講座の概要・サブテーマ	小中学生	備考
福祉	58	フレイルって何？ ～いつまでも自分で歩きたいから～	社会福祉法人 グリーンアルム福祉会	・フレイルとは ・フレイルの原因と予防（高齢者の特徴・生活・運動・口腔機能など）		定員 10～20人 講座利用時間 10:00～16:00
	59	「あれ？認知症？」 認知症を学び みんなで考える		・認知症の初期症状と具体的対応	○	
	60	認知症を理解しよう	サンオアシス 悠々オアシス	・認知症って、どんな病気なのかな ・認知症のある人達が、施設でどのような生活をしているか学ぼう	○	定員 15 人
	61 NEW!	在宅看取り語りの場	須高地区訪問看護 連絡会	・在宅看取りについて訪問看護師とお話しをして自分らしい最期をどのように迎えたいか、今から心づもりをしませんか。		人数・講座利用 時間要相談
社会	62	シルバー人材センターってどんなところだろう？	(公社) 須高広域シ ルバー人材センター	・60歳からの人生を考えて ・シルバー人材センターでの就業の仕組み ・働くだけじゃなく仲間づくりや社会参加も		講座利用時間 9:00～16:00
	63	再犯防止について考える	長野刑務所	・罪を犯し、受刑している人もやがては社会に帰っていきます。こうした人の再犯を防ぐためには、地域社会の理解・支援が不可欠です。 ・再犯防止のために地域社会が果たす役割について、刑務所職員と一緒に考えましょう。	○	出張講座のみ 人数要相談
美術館・ 博物館	64	須坂クラシック美術館の楽しみ方	須坂クラシック美術館	・館内（建物・歴史）の説明、案内 ・岡信孝の絵画及びコレクションの心についてお伝え ・香り袋作り（500円）、きもの模様の絵葉書作り（150円）、着物試着体験（3,000円・定員5人） 他、時期毎の体験（うちわ作り体験（500円）等）	○	入館料 300 円/人 (高校生以下及び 18 歳未満、市内在住 70 歳以上は無料) 木曜日定休日
	65	旧家の魅力を見つけよう	須坂市 旧小田切家住宅	・明治から昭和初期に製糸業を営んだ小田切家の歴史や長野県宝に指定された建造物群の説明と案内。 ・日本伝統工芸の組子細工コースター作り（角麻 1,300 円・六角麻之葉 1,800 円・帝繫ぎ 1,800 円）	○	入館料 300 円/人 (高校生以下及び 18 歳未満、市内在住 70 歳以上は無料) 講座利用時間 9:00～15:30 木曜日定休日
	66 NEW!	重伝建須坂の製糸業と旧小田切家住宅		・小田切辰之助が結成した「東行社」や「俊明社」、またその甥越寿三郎が設立した「山丸組」など須坂の製糸業について学びます。重要伝統的建造物群保存地区になった須坂の製糸業を再発見する学芸員による解説講座。	○	
	67	気軽に版画を楽しもう	須坂版画美術館	・全国に 2 つしかない公立の版画専門の美術館。その 1 つがなぜ須坂にあるのか、版画の魅力と共にお話しします。 ・消しゴムハンコやスチレン版画でオリジナルバックづくり（材料費実費）	○	入館料 300 円/人 (高校生以下及び 18 歳未満、市内在住 70 歳以上は無料) 講座利用時間 9:00～16:30 水曜日定休日 定員 15 人
	68	世界の民俗人形博物館を楽しもう	世界の民俗人形博物館	・世界の民俗人形博物館に展示している人形や衣装について学びます。 ①ミニチュアトルソー作り 500 円 ②オリジナルベグ人形作り 500 円 ③フランスの飾り箱～カルトナージュ作り～ 800 円	○	入館料 300 円/人 (高校生以下及び 18 歳未満、市内在住 70 歳以上は無料) 講座利用時間 9:00～15:30 水曜日定休日

※美術館・博物館は、特別企画展の場合、入館料を変更することがあります。

※世界の民俗人形博物館は、長寿命化工事のため、7月2日(水)～2026年1月15日(木)まで休館になります。

■小中学生向け講座

分類	No.	講座名	講師名	講座の概要・サブテーマ	備考
教養技術	69	子どもの絵と習字	田中 義人	・児童、生徒の作品鑑賞と指導（美術・書道）	材料費実費
	70	子ども向け俳句教室		・小学1年生より俳句を作って楽しむ ・作り方と鑑賞 ・俳句入門、鑑賞と実作	
	71	世界の絵本を一緒に楽しもう！	点子ちゃんズ	・多言語と日本語によるお話 ・歌や踊り、コントなどを交えた楽しい世界の体験	幼児も受講可
福祉	72	福祉施設で働く人の話を聞こう	社会福祉法人 グリーンアルム福祉会	・福祉施設で働く介護福祉士、理学療法士、作業療法士、看護師などから仕事ややりがいについての話を聞き、将来の職業選択に役立てていく	定員 10人～20人 講座利用時間 10:00～16:00
体験	73	バルーンアート体験	地域づくり須坂未来塾	・バルーン（風船）アート ・風船を使って、さまざまな動物や植物等を作ろう	材料費 バルーン1袋（100個入）2,000円（税込）
企業	74	郵便のしくみ	日本郵便株式会社 須坂郵便局	・郵便を出してから配達先に届くまで ・DVDによる研修	講座利用時間 平日9:00～16:00
	75	古くなった黒板がよみがえるまで	(有)長野特殊黒板製作所	・使い古されて痛んだ黒板が新品面に生まれ変わるまでの作業工程の見学	講座利用時間 平日9:00～16:00 定員30人
	76	ゲストハウスに泊まる旅の楽しみ	ゲストハウス蔵	・ゲストハウスとは？ ・ホテルや旅館と何が違うの？	高校生も受講可
歴史	77	紙芝居と語り	蔵の町すざか昔を語る会	・須坂市に伝わる歴史・偉人・伝説を紙芝居・語り・読み語りで口演します。	
	78	地域の歴史探検	生涯学習 インストラクター	・市内各地域に残る史跡等をめぐって須坂の歴史や文化から郷土を愛する心を学びます。	主に学校を対象 ※小学校高学年以上 一般市民も受講可
社会	79	市役所ってどんなところか見学しよう	総務課	・須坂市役所ってどんな仕事をしているの？各部署を職員が説明しながら見学します。	小学生対象

※必ず、責任者（保護者または教師）のもと講座を開講してください。

《行政編》

■市職員が講師となるメニュー

分類	No.	講座名	講座の概要・サブテーマ	小中学生	担当課
市政	80	行政改革の取り組み	・須坂市行政改革の実績と現在の取り組みについて		総務課
	81	個人情報保護の取り組み	・市が保有する個人情報の取り扱いについて		
	82	情報公開の取り組み	・情報公開制度の使い方		
	83	第六次須坂市総合計画 （須坂みらいチャレンジ2030）	・第六次須坂市総合計画について	○	政策推進課
	84	数字で見る須坂市	・各種統計調査の調査概要	○	
	85	須坂市の財政状況	・分かりやすい財政情報		財政課
	86	須坂市の入札制度	・入札制度の取り組みと実施状況		
	87	身近な税金の話	・所得税と住民税について	○	税務課
	88	固定資産税の話 ～知ってなっとく固定資産～	・“土地に対する課税のしくみ”の巻 ・“家屋に対する課税のしくみ”の巻 ・“償却資産に対する課税のしくみ”の巻	○	
	89	投票に行こう！	・くらしと政治について ・選挙制度について ・投票までの流れ及び模擬投票	○	選挙管理委員会
国際交流	90	友好都市 中国吉林省四平市	・中国四平市との友好都市交流について		政策推進課

須坂市生涯学習まちづくり出前講座メニュー 〈2025年4月～2026年3月〉

分類	No.	講 座 名	講座の概要・サブテーマ	小中学生	担 当 課
防災	91	災害に備えて	・洪水・土砂災害（ハザードマップ） ・地震災害 ・マイタイムライン	○	総務課
	92	我が家の安全	・須坂市住宅耐震改修事業について		まちづくり課
交通安全	93	バスの乗り方教室	・バスの乗り方等を紹介し、日常的な移動の選択肢として身近に感じてもらう。（乗務員やバスの都合上、1ヶ月前までに申し込みください）	○	まちづくり課
	94	乗合タクシーの乗り方教室	・乗合タクシーの乗り方等を紹介し、日常的な移動の選択肢として身近に感じてもらう。（乗務員やタクシーの都合上、開催の1ヶ月前までに申し込みください）	○	
	95	免許返納でお悩みのみなさま	・自動車運転免許の返納でお悩みにお答えします。 ・高齢者の運転免許返納は今すぐすべきか？		
	96	高齢者の交通安全	・高齢者に多くみられる事故をもとに注意点を紹介 ・歩行者、自転車、運転者の立場での注意点を紹介		市民課
福祉 社会 保障	97	ひとり親家庭の福祉のはなし	・母子、父子、寡婦家庭のための福祉制度		福祉課
	98	障がい福祉のはなし	・障がい者の自立支援のための各種制度		
	99	高齢化社会のはなし	・須坂市の高齢化の状況について ・須坂市の高齢者福祉事業の現状と課題 ・須坂市老人福祉計画等について	○	高齢者福祉課
	100	介護保険のはなし	・須坂市の介護保険状況について ・介護保険料について ・介護保険によるサービスを利用するには	○	
	101	エンディングノート 「すざかマイ・ノート」活用講座	・人生の最期のステージを自分らしく迎えるために、自分自身の人生を振り返り、大切な家族などのために記録を残し、これからの生き方を見つめ直すきっかけにしてください。		
	102	高齢者の健康づくり	・フレイルの原因と予防・改善のポイント ・介護予防事業に関すること ・住み慣れた地域で安心して暮らしていくために ・一人暮らしや高齢者世帯の支援に関すること		地域包括支援センター
	103	認知症を学び、みんなで考えよう	・認知症であっても、自分らしく暮らしていくために ・認知症の症状 ・認知症の方の思いと接し方 ・認知症サポーター養成講座としての実施も可能	○	
	104	みんなで支えあって健康と安心の国民健康保険	・制度の目的、国民健康保険への加入・脱退、保険給付、マイナ保険証について		医療保険課
	105	後期高齢者医療制度について	・後期高齢者医療制度の目的と内容、マイナ保険証について		
健康	106	ココロもカラダも元気になれる食生活講座	・生活習慣病予防の食事生活アドバイス ・調理実習	○	健康づくり課
	107	子育て応援講座	・乳児期の成長について ・乳幼児期の関わり方について ・育児相談		
	108	ストレスと心の健康	・ストレスが心とからだに及ぼす影響 ・ストレスとの上手な付き合い方		
	109	ゲートキーパー養成講座 ～いのちつなぐ須坂市をめざして～	・大切な命を守るために私たちができること ・身近で悩んでいる人のために私たちができること ・話の聴き方や適切な対応について・相談機関の紹介		
	110	生活改善で健康づくり	・生活習慣病予防法 ・しなやかな血管のつくり方 ・放っておくと命に関わる高血圧		

分類	No.	講 座 名	講座の概要・サブテーマ	小中学生	担 当 課
健康	111	須坂エクササイズで元気な身体づくり	・須坂エクササイズの実技とその効果について ・講師は体操ユニットや保健補導員、または市職員となります。 ※「須坂エクササイズ」とは、須坂市保健補導員会で創作した6種類の健康体操です。	○	健康づくり課
	112	知っておこう！感染症の予防法	・感染症の予防対策 (インフルエンザ、ノロウイルス、新型コロナウイルス感染症などの感染症予防と対策)		
	113	がんを知って、予防しよう	・がん検診を受けて早期発見 ・がんの予防について ・最近のがんの状況		
環境	114	須坂市の環境施策について	・公害対策および新エネルギーについて	○	生活環境課
	115	ごみの減量とリサイクル	・わたしにもできる減量の取り組み	○	
	116	もしも、クマ、イノシシに出会ってしまったら	・クマ・イノシシから身を守る方法 ・なぜケモノがまちにでる？ ・自分のまちを守るために(電気柵、狩猟免許) ※土・日・祝日休講	○	農林課
消費生活	117	賢い消費者はダマされません	・悪質商法、「電話でお金詐欺」(特殊詐欺)の事例紹介や予防と対処法 ・高齢者を狙った悪質商法への対策	○	消費生活・特殊詐欺被害防止センター
	118	消費者トラブルを防ごう！ (契約、ネット通販など)	・「契約」ってなんだろう？ ・ネットショッピングを安全に利用するためには？ ・若者を狙った悪質商法への対策	○	
産業	119	須坂市の工業	・時代のニーズに対応できる工業の振興	○	産業連携開発課
	120	須坂市の商業	・～歴史、現状、これから～	○	商業観光課
	121	須坂市の観光スポット	・須坂市の代表的な観光地、これからの観光振興	○	
	122	須坂市の農業	・～歴史、現状、これから～ ※土・日・祝日休講	○	農林課
	123	農業振興地域制度ってなに？	・土地利用から見た効率的な農業振興 ※土・日・祝日休講		
	124	農業委員会のしごと	・農地の取得と転用のあらまし ・農地の適正な管理について		農業委員会事務局
建設	125	排水機場について	・排水機場とは ・須坂市の排水機場 ・排水機場のしくみ ※出水期の6月～10月以外の開催	○	道路河川課
	126	須坂市の上下水道	・安心・安全で未来への信頼を築く上水道 ・下水道で快適なまちづくり		上下水道課
都市計画	127	須坂市都市計画の概要	・都市計画とは ・須坂市の都市計画 ・須坂市都市計画マスタープラン		まちづくり課
	128	須坂市の景観	・須坂市景観計画		
	129	空き家バンクの取り組み	・須坂市空き家バンク事業のお知らせ		

分類	No.	講座名	講座の概要・サブテーマ	小中学生	担当課
教育	130	須坂市の教育	・小中学校における教育概要に関すること		学校教育課
	131	須坂市の子育て支援	・子育て家庭を支える須坂市の取り組み ・社会的に支援が必要な子どもたちの支援		子ども課
	132	「生涯学習」ってなあに	・もっとひろげてみよう自らの「学び」	○	生涯学習推進課
	133	ブックトーク	・図書館員によるブックトーク ・季節やテーマを決めて絵本や読み物を紹介 ・ビブリオトークのデモンストレーションやお手伝い	幼児も受講可	市立須坂図書館
	134	文書館の上手な使い方	・歴史的史資料の保存と活用		文書館
人権	135	お互いの人権を尊重し合うためには	・日常生活の中にあるさまざまな人権問題について、DVD等による視聴や講演などで学びます。	○	人権同和教育課 人権同和・男女共同参画課
	136	男女共同参画で、いきいきと暮らせる社会を	・なぜ、男女共同参画社会づくりが必要か、一人ひとりの能力が発揮できる家庭、職場、地域づくりについて考えます ・身近にある固定的な男女の役割分担意識に気づきましょう。 ※町別人権学習会で開催する場合は、直接、人権同和・男女共同参画課へ相談してください。		人権同和・男女共同参画課
文化歴史	137	町並み保存活用の取り組みについて	・重要伝統的建造物群保存地区について	○	文化スポーツ課
	138	須坂市のおたから	・見つめ直そう、わがまちの大切な文化財	○	
	139 NEW!	すざかのなりたちと発展	・古代から現在（昭和）までの須坂の歴史をみわかし、蔵の町須坂の経済や歴史、成り立ちと発展を見つめます。 ※学校は出前講座での対応不可。別途要相談。	○	市立博物館
	140	古墳のはなし	・八丁鎧塚、本郷大塚古墳を中心に須坂の古墳時代を概観する。 ※学校は出前講座での対応不可。別途要相談。	○	
	141	笠鉾を知ろう	・須坂祇園祭の概要と歴史、現在の祭りが形作られた時代背景について学ぶ ・笠鉾・祭り屋台の見学 ・紙芝居「須坂祇園祭・笠鉾」による概要学習 ※学校は出前講座での対応不可。別途要相談。	○	
議会	142	議会の役割と組織	・議会の役割とは ・議会の組織はどのようなになっているか	○	議会事務局
消防救命	143	大切な人を守りたい！ いま学ばべき応急手当	・呼吸や心臓が止まってしまった時の心肺蘇生法（成人、小児、乳児）と、AEDの使い方 ・出血、やけど、骨折、のどに物が詰まった等の対処の方法	○	消防署
その他	144	広報編集術	・区報、会報等編集のために	○	政策推進課

子育てセミナー

須坂市では、子どもたちの健全育成と明るい家庭・地域づくりのための「子育てセミナー」も開催しています。育成会やPTA、保護者会をはじめ、子育てに関心のある仲間や団体のための出前講座です。数人が集まれば開催できます。

詳細は、子ども課へお問い合わせください。（子ども課 ☎ 026-214-6061）



ホームページから
ご覧いただけます

【須高医師会・県立信州医療センター】の出前講座

県立信州医療センターでは須高医師会との共催で、出前講座を開設しています。地域のみなさまに、健康の保持増進のため「自らの健康は自らが守る」を意識していただけるような講座を各種取り揃えております。

日常の診療業務に支障のない範囲で、出張あるいはWebで講座をお届けします。

お申込みやお問い合わせは、県立信州医療センター「地域医療福祉連携室」へ直接お願いします。

● 講師料は無料ですが、講師の交通費は受講者様にご負担いただきます。

● 講座のお申し込みは、原則として1ヶ月前までにお電話等でお受けします。

※講師が看護部の場合は、開催希望日の前月10日までにお申し込みください。

例1) 6月5日が希望の場合、締め切り日は5月10日

例2) 6月30日が希望の場合、締め切り日は5月10日

お申し込み
お問い合わせ先

県立信州医療センター 地域医療福祉連携室

TEL 026-246-6577 (直通) FAX 026-246-5530

URL <https://shinshumedicalcenter.jp/departement/community-welfare/delivery/>



【長野県政出前講座】

長野県では、職員がみなさまのもとへ直接出向き、県が取り組む施策などについてお話する長野県政出前講座を実施しています。防災・医療・福祉・環境など暮らしに身近な話題や、県が取り組んでいる課題など、様々なテーマをご用意しています。

講座のお申し込み方法やテーマ内容の詳細などのお問い合わせについては、長野県企画振興部広報・共創推進課へ直接お願いいたします。

お申し込み
お問い合わせ先

長野県企画振興部 広報・共創推進課

TEL 026-235-7110 (直通) FAX 026-235-7026

URL <https://www.pref.nagano.lg.jp/koho/demaekouza.html>



【長野県社会福祉協議会】の訪問講座

長野県社会福祉協議会では、福祉の現場のプロがみなさまのもとへ直接出向き、福祉についてお話しさせていただき訪問講座を実施しています。

「福祉サービスとは」「福祉のしごとの種類」「福祉の仕事に必要な資格とは」「資格を取得するために」など、福祉についてお話しさせていただきます。

一般の方はもちろん、中学生・高校生のキャリア教育の一環としてもご利用いただけます。

講師料は無料。講座のお申し込みは、開催希望日6週間前までをお願いします。

なお、詳しい講座のお申し込み方法やメニュー等のお問い合わせについては、長野県社会福祉協議会「まちづくりボランティアセンター」へ直接お願いいたします。

お申し込み
お問い合わせ先

(長野県社協) まちづくりボランティアセンター

TEL 026-226-1882 (直通) FAX 026-227-0137

URL <https://fukoro-fes.jp/> 訪問講座のご案内 /





須坂市生涯学習 まちづくり出前講座について



お申し込みができるのは

市内に在住、在勤、在学している5人以上の方で構成された団体およびグループです。会社・学校（授業）・公民分館・PTA・サークル・その他の団体等です。

お申し込み方法は

出前講座を受講しようとする団体等の代表者の方は、講座を開催する1ヶ月前までに、**生涯学習推進課**にお申し込みください（電話・FAX・e-mail可、講師に直接申し込むことはご遠慮ください）。

※一部の講座について、申込期間が異なります。それぞれの注意書きを参照いただき、お申し込みください。

※やむを得ず講座を中止する場合は、必ず生涯学習推進課へご連絡ください。

講師料は

講師料は**無料**です。ただし、会場使用料・材料費・資料代・交通費等が必要な講座もあります。**事前に生涯学習推進課へお問合せください。**

開催日時と会場は

・開催日時は、12月29日から翌年の1月3日までを除く午前9時から午後9時までの間で、1講座90分以内です。

・開催場所は市内に限ります。また、個人の住宅はご遠慮ください。

・会場の確保は、申込者でお願いします。

※一部講座および企業の講座などの日時・曜日は、上記とは別に制限があります。

講座の留意事項

・講座の開催が決まりましたら、必ず事前に直接講師と連絡をとり詳しい内容等の打ち合わせをしてください。

・会場の準備、後片付け及び当日の司会、進行、講師紹介等については申込者でお願いします。

・講座が終了しましたら、2週間以内に受講報告書の提出をお願いします。講師と共有し今後の講座の参考にさせていただきます。

・この出前講座は、みなさんの学習支援のために開催しますので、説明に関する質疑やご意見はお受けしますが、苦情などを言う場にならないようにご協力ください。

・講師の都合により、講座が中止・延期となる場合もあります。

お引き受けができない場合

次の場合は出前講座のお引き受けができません。

・公の秩序を乱したり善良な風俗を阻害したりするおそれがある場合

・政治、宗教または営利団体等がその目的達成のために行う集会および催し等

・行政等に対する苦情、陳情または批判に係る場合

・出前講座の目的に反すると認められる場合

・複数回継続的に同一メニューを申請される場合

・飲酒を伴う場合

お申し込み
お問い合わせ

須坂市

生涯学習推進課 <<生涯学習センター内>>

☎ 026-245-1598 FAX 026-246-3906

E-mail: shogaku@city.suzaka.nagano.jp



ホームページからも
ご覧いただけます

2025年4月1日発行

印刷部数 19,900部（印刷経費1部あたり約26.1円）