

# 出前トーク を利用しよう!

暮らしの中で「難しい仕組みや制度がわからない」ということはありませんか。  
そんなときは「出前トーク」で詳しく聞いてみましょう。

## 5人以上で利用できます

市内の町内会やサークル、仲間など5人以上で利用できます。なお、政治・宗教・営利を目的とした開催や公益を害し、善良な風俗を乱す恐れがあるときには利用できませんのでご理解ください。

## 日時を決めます

基本的に平日の午前10時から午後9時までの開催となります。担当者の業務の都合がありますので第2希望まで決めてください。(次のメニューは休日可能 **21 36**)

※メニューにより実施できない時期もあります。

## 会場を用意します

会場は人数・内容に応じて申込者側でご用意ください。

## 注文します

窓口または電話で、出前トーク希望日の2週間前までに日時と会場を決め、お申し込みください。(次のメニューは1カ月前までに申し込み **7 11 12 23 34 36**)

## 打ち合わせをします

担当課から代表の方に連絡します。日程や講座内容について最終調整を行います。

## メニューは37種類!

- 1 まちづくりはみんなの手から
- 2 名寄市の街並みを考えよう
- 3 名寄市の台所事情
- 4 私もできます「公開請求」
- 5 くらしを守る上・下水道
- 6 広げよう救急の輪
- 7 みんなで救命措置法を学ぼう
- 8 わがまち・みんなの防災
- 9 わが家の防火
- 10 ごみ処理とリサイクル
- 11 くらしと市税
- 12 名寄市の除排雪
- 13 交通事故から身を守ろう
- 14 悪質な販売方法から身を守るには
- 15 高齢者の医療負担は?
- 16 よくわかる国民年金
- 17 名寄ひまわり子育てプラン
- 18 地域を結ぶ交通
- 19 みんなで防ごう高齢者虐待

基本自治条例と総合計画の関係から身近な市の業務と総合計画のつながりを知ります。

押すだけの心肺蘇生トレーニングボックス「あっぱくん」で胸骨圧迫とAED操作を学びます。

くらしの中の市税の役わりや市税のしくみなどを説明します。

国民健康保険および後期高齢医療保険の保険料や医療制度の内容を簡単に説明します。

- 20 介護保険をもっと詳しく
- 21 高齢者福祉とは
- 22 いつまでも元気はつらつ
- 23 認知症サポーター養成講座
- 24 もっと身近に成年後見制度
- 25 できていますか?生活習慣病と健康管理
- 26 健康が一番 特定健診を受けましょう
- 27 名寄の農業・農村
- 28 地産地消を推進しよう
- 29 パワーアップ商工業
- 30 観光と情報発信
- 31 地域と学校
- 32 青少年センターの役わり
- 33 図書館の上手な利用法
- 34 知っている?「市立天文台」
- 35 北国博物館100%活用法
- 36 ニューススポーツ体験
- 37 男女共同参画社会をめざして

高齢者の日常生活を支援するサービス(配食サービス、命のカプセルなど)の説明をします。

保健師が健診を受けること・健康であることの大切さを説明します。

天文台や星空の説明のほか、移動天文車「ポラリス2号」を使って移動観望会ができます。※天文車については要相談

キンボール、カローリングなどのニュースポーツをスポーツ推進委員が教えます。

## 注文・問い合わせ

メニュー以外の内容や場所の確保にお困りの場合、またメニューについて詳しくはご連絡ください。  
企画課広報推進係(名寄庁舎3階) ☎0165432111(内線3307)