

令和5年度下田市職員出前講座メニュー

申込・問合せ先 企画課政策推進係 ☎22212

市民の皆さまが知りたい、学びたい内容を市役所の職員が出向いてお話をする出前講座です。

対象
小学生以上で市内在住、在勤又は通学されている5名以上の団体。

※小中学校での申込み可

開催日時
土日祝日、12月28日から1月4日までを除いた日の9時から21時までの間で、1講座2時間まで。

開催場所
市内の公の施設、地区集会場などの会場を受講者の方で用意してください。

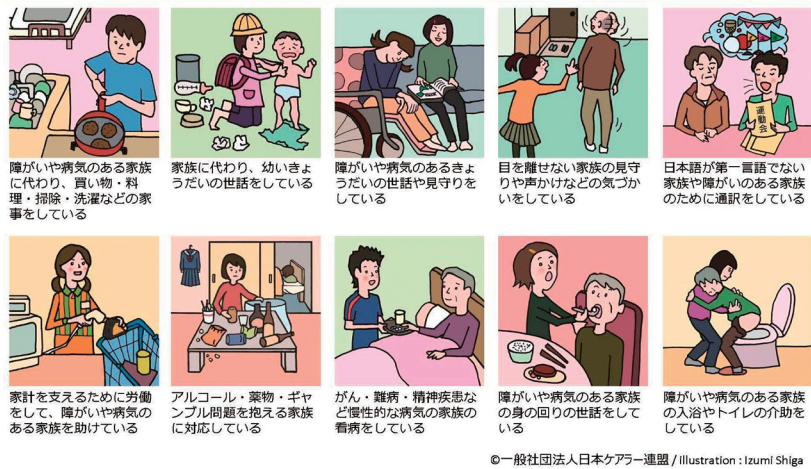
申込方法
希望する日の2週間前までに申込書を提出してください。

料金
講師の派遣や資料は無料（施設借上料や有償資料代などは受講者負担）。
実施できない場合
政治、宗教、営利を目的とする集会などの場合。
※意見やご要望をお聞きする場ではありませんので、ご了承ください。

NO	講座名	講座の内容	担当課
1	マイナンバー制度について	マイナンバー制度についての説明	総務課
2	市の家計簿	市の財政状況について	財務課
3	下田市の行財政改革	今後予定している行革の内容、進捗状況について	
4	将来的な公共施設の展望	下田市公共施設等総合管理計画について	
5	暮らしの中の税	各種市税の課税の仕組みや納税等について	税務課
6	家庭のできる防災対策	地震、津波等の災害に対する予備知識、防災対策について	防災安全課
7	下田おもてなしプログラム	観光案内の要点、おもてなしの基本、地元の魅力再認識	観光交流課
8	観光づくりについて	市の観光の現状とその振興施策	
9	ロケーションサービスで下田をPR！	下田市ロケーションサービスについて（取組内容、受入実績、活用方法）	
10	鳥獣害対策について	鳥獣による農作物被害を防ぐ方策について	産業振興課
11	景観を活かしたまちづくり	下田まち遺産、下田市景観計画について	建設課
12	木造住宅耐震化のススメ	TOUKAI-0の取組、耐震改修促進計画について	
13	伊豆縦貫自動車道について	伊豆縦貫自動車道事業の進捗状況について	
14	公共交通について考えよう	下田市の公共交通について	
15	高齢者の在宅福祉事業について	市の高齢者の状況や在宅福祉事業制度について ※他の福祉制度も相談により対応可	福祉事務所
16	ゲートキーパー研修	自殺の危険を示すサインに気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ見守る役割について	市民保健課
17	国民健康保険の豆知識	国民健康保険制度の概要	
18	後期高齢者医療の豆知識	後期高齢者医療制度についての説明	
19	ご存知ですか？介護保険制度	介護保険制度の解説、介護保険の利用状況について	
20	65歳からの介護予防のための健康・体力づくり	65歳からの介護予防のための総合的な健康・体力づくりのための講義・運動実技	
21	高齢者の権利擁護	地域包括センターの役割と成年後見制度について	
22	認知症サポーター養成講座	認知症の理解者であるサポーターの養成	
23	65歳ノート活用講座	健康寿命と65歳ノートの活用について	
24	いきいき健康講座	食生活の改善、健康管理、生活習慣病予防等について	
25	ゴミを減らしましょう！	ゴミの減量方法や収集・処理について	環境対策課
26	下田市の水道	水道のしくみ（水道水ができるまで、水道施設、水道料金）	上下水道課
27	下水道の歴史と役割	下水道事業の歴史と役割について	
28	こんなにあります 市内の指定文化財	市内の指定文化財について	生涯学習課
29	選挙の仕組み	公職選挙法に基づく各種選挙制度の概要	選挙管理委員会
30	リクエスト講座	メニュー以外の講座についても相談に応じますのでご連絡ください。	

～ヤングケアラー あなたの近くにいませんか？～

問合せ先 福祉事務所社会福祉係（窓口⑥）☎22216



ヤングケアラーとは

本来大人が担う家事や家族の世話などを、手伝いの範囲を超えて日常的に行っている18歳未満の子どもの事です。

その中には「自分の時間がない」「進路を諦める」と言った声もあり、大人に代わってケアをすることで、子どもの将来の夢や希望への影響があると考えられます。

ケアに対する負担の大小は、その家庭の事情や子ども本人の受け止め方によって異なり、「自分がやって当たり前」などの思い込みから自覚がない場合も見られます。

同様に、家族や親族からも「この子がやって当たり前」などと思われることで、追い詰められてしまうケースも考えられます。

子どもたちが自分の負担を認識し、大人に相談できる環境づくりのためにも、まずは大人がヤングケアラーについて正しく理解することが求められています。

下田市 相談窓口

- ・福祉事務所 ☎22216
 - ・教育委員会 ☎23929
 - ・市民保健課地域包括支援センター ☎34146
 - ・市民保健課健康づくり係 ☎22217
- 相談日時：平日8時30分～17時15分
（年末年始を除く）

※秘密は守られます。お気軽にご相談ください。
※ご希望に応じて関係機関につなぐ事も可能です。

静岡県 相談窓口

- 電話相談：賀茂地区 ☎24152
日時：月～金（9時～20時）
土日（9時～17時）
- LINE相談（しずおかこども・家庭相談）
相談日時：毎日12時～20時
（11月1日より平日は10時から20時）



しずおか
こども・家庭相談
登録専用 QR

助けあい、支えあう
「年金」って
とっても大事



20歳になったら国民年金

日本国内に居住している20歳以上60歳未満の方は、国民年金の被保険者となります。20歳になると、一部の方（他の公的年金保険加入者、又はその方の被扶養配偶者）を除き、国民年金第1号被保険者となり、毎月保険料を納めなければなりません。

20歳の誕生日に年金機構から国民年金加入のお知らせと納付書等が送付されます。送付される基礎年金番号通知書は、保険料納付の確認や将来年金を受け取る際に必要ですので、大切に保管してください。また、保険料の納付が難しいときは保険料免除・猶予制度や学生納付特例制度の申請も可能です（学生納付特例

制度の申請には、学生証のコピー又は在学証明書の原本の添付が必要です）。

保険料は金融機関や、コンビニエンスストアにて、納付書でのお支払いのほか、口座振替やクレジットカード納付も可能です。口座振替は市民保健課国保年金係（窓口③）又はご利用の金融機関で、クレジットカード納付は市民保健課国保年金係（窓口③）で申し込むことができます。

※学生納付特例が承認された期間の保険料は、10年以内であれば、古い期間から順に納付できます。追納した期間は、保険料を全額納付した場合と同じ扱いとなります。

なお、日本年金機構ホームページから、年金について分かりやすく理解してもらうための動画を紹介しています。左記QRコードから検索いただけます。



問合せ先
市民保健課国保年金係
（窓口③）☎23922