

# 令和5年度 福祉出前トーク一覧（社協外）

## 1. 悪質商法について

テーマNo.	講座名	内 容	所用時間	費用	問合せ・申込先
1-①	2023年度 消費生活出前講座	<ul style="list-style-type: none"> <li>・伊勢市消費生活センターの紹介。</li> <li>・消費生活に関する講話～消費者被害から身を守るために～（センターに寄せられた相談事例も紹介）</li> <li>・消費生活に関するDVD</li> </ul> ※1) 時間によりすべての内容を実施しないことがあります。 ※2) 希望日の1ヵ月前までにお申込ください。	60分 ※希望に応じて変更可	無料	伊勢市消費生活センター （伊勢市役所本庁舎 東館3階 商工労政課内） TEL：0596-21-5717 平日 午前9時～正午 午後1時～午後4時
1-②	出前講座「身近で発生している消費者被害や特殊詐欺と防止策」	国民生活センターや公正取引委員会が発信している消費者被害に関する情報や対策をお伝えします。また、不安に感じた時や被害にあった時の相談窓口をご紹介します。地域の無料相談会などの情報もお伝えします。 （伊勢市ボランティアセンター-地域貢献登録企業 生活協同組合コープみえ）	60分 ※希望に応じて変更可	無料	生活協同組合コープみえ 組織活動推進部 組織活動推進課 コープくらしの相談窓口 （津市羽所町379） TEL：059-271-8503 FAX：059-222-5026

## 2. 終活について

テーマNo.	講座名	内 容	所用時間	費用	問合せ・申込先
2-①	よりよい人生を送るための終活のススメ！	終活とは、人生のエンディングを考えておくことで残りの人生をよりよく生きていくための活動を言います。様々なテーマがあります。 ①宗教、お墓・供養、葬儀のこと ②コミュニケーション術のこと ③エンディングノートについて （伊勢市ボランティアセンター-地域貢献登録企業 株式会社いせ典礼）	30分 ～60分	無料	伊勢市社会福祉協議会 地域福祉課・各支所・げんこころ一む 「出前トーク」申込書(様式第1号)にて申し込みください
2-②	終活（相続・遺言書など）のススメ	元気な内に終活を意識、又は、ご準備いただくことでより良い人生を送っていただく。又、万一のトラブルを防止する。 （伊勢市ボランティアセンター-地域貢献登録企業 行政書士やまぐち事務所）	30分	無料	伊勢市社会福祉協議会 地域福祉課・各支所・げんこころ一む 「出前トーク」申込書(様式第1号)にて申し込みください

3. 防災・防犯・被害者支援について					
テーマNo.	講座名	内 容	所用時間	費用	問合せ・申込先
3-①	防災・防犯講習会	市は防災・防犯に関して、ご希望の皆様のごところに講師を派遣して講習会を行っています。 【防災講習】 「地震・風水害等自然災害に関する知識」、「伊勢市の被害想定」、「災害への備え」、「避難所運営」など。 【防犯講習】 身近で起きている犯罪対策、伊勢警察署・生活安全協会等と共同による寸劇や映像を取り入れ、わかりやすく解説します。	30分 ～60分	無料	伊勢市危機管理部 危機管理課 (伊勢市岩淵1-7-29) TEL: 0596-21-5523・5524 FAX: 0596-20-3151
3-②	安心して暮らせるまちづくり出前講座	自主防犯・交通安全活動など、安全で安心なまちづくりの取組をさらに広げるとともに、活動の参考としていただくため、県では『安心して暮らせるまちづくり出前講座』を実施しています。 県内のさまざまな安全・安心に向けた活動事例や、防犯カメラ設置等に関する基本的な知識等について、県職員が出向いてお話しします。	20分 ～60分 ※希望に応じて変更可	無料	三重県環境生活部 暮らし・交通安全課 暮らし安全班 (津市広明町13) TEL: 059-224-2664 FAX: 059-224-3069
3-③	寄り添う心 よりこ出前講座	三重県では、平成27年6月に「みえ性暴力被害者支援センター よりこ」を開設し、性犯罪・性暴力被害に関する相談支援を行っています。「よりこ」の取組や活動、「よりこ」にできることなどについて県職員が出向いてお話しします。どうぞご利用ください。	10分 ～60分 ※希望に応じて変更可	無料	三重県環境生活部 暮らし・交通安全課 暮らし安全班 (津市広明町13) TEL: 059-224-2664 FAX: 059-224-3069
3-④	犯罪被害者等の支援について	三重県では、平成31年4月1日に「三重県犯罪被害者等支援条例」を施行し、犯罪被害にあわれた方やそのご家族、ご遺族がさまざまな被害から立ち直り、早期に平穏な生活を営むことができるようにするための取組（「三重県犯罪被害者等見舞金制度」等）や活動を行っているところです。『犯罪被害にあわれた方やご家族等に寄り添い、温かく支え合う地域社会の実現』には、多くの機関、団体等の皆様に、支援の必要性等について正しく理解していただくことが重要であると考えています。社会全体で支援するための必要な取組や活動等について、県職員が出前講座を実施いたしますので、どうぞご利用ください。	10分 ～60分 ※希望に応じて変更可	無料	三重県環境生活部 暮らし・交通安全課 暮らし安全班 (津市広明町13) TEL: 059-224-2664 FAX: 059-224-3069
4. 食育、栄養について					
テーマNo.	講座名	内 容	所用時間	費用	問合せ・申込先
4-①	出前講座・コープまなびのわ みんなで一緒に考える*食の安全と安心	食と健康にかかわるリスクや、食品添加物に関わる情報をお伝えします。リスクとは～食品添加物の役割～食品添加物のリスク評価～リスクランキング情報～生協の食と健康づくりの指針 (伊勢市ホランティアセンター-地域貢献登録企業 生活協同組合コープみえ)	30分 ～60分	無料	生活協同組合コープみえ 組織活動推進部 組織活動推進課 (津市羽所町379) TEL: 059-271-8503 FAX: 059-222-5217

4-②	低栄養について	低栄養の危険性や予防などを管理栄養士が解説します。 (伊勢市ボランティアセンター-地域貢献登録企業 (株)メディカルリンク)	60分 ※希望に応じて 変更可	無料	株式会社メディカルリンク 健やか薬局 神社店 伊勢市神社港南小路20-25 TEL: 0596-64-8370 FAX: 0596-64-8371
4-③	食べ物クイズ～意外と知られていない食事の雑学～	クイズ形式で食事の雑学を管理栄養士がお話します。 ※希望があればレシピなどを配布します。 (伊勢市ボランティアセンター-地域貢献登録企業 (株)メディカルリンク)	60分 ※希望に応じて 変更可	無料	株式会社メディカルリンク 健やか薬局 神社店 伊勢市神社港南小路20-25 TEL: 0596-64-8370 FAX: 0596-64-8371
4-④	健康長寿！「おなかの健康」	おなかにすむ菌、からだの仕組み、理想的な排便習慣や健康のための秘訣について、模型を使いながらお話します。 以前にご利用いただいた団体様も、話の内容を変えてお伺いします。 ご希望に応じてヤクルト商品の『試飲会』(+15分程度)も開催できます。 ぜひご利用ください。 ※実施日：月～金(土日は休み) (伊勢市ボランティアセンター-地域貢献登録企業 三重ヤクルト販売(株))	30分 ～60分 ※希望に応じて 変更可	無料	三重ヤクルト販売株式会社 (津市あのとつ台4-6-2) TEL: 059-271-8960 FAX: 059-271-8963
4-⑤	食事・栄養について知ろう！	管理栄養士が栄養や食育をテーマにクイズなど交えてお話します。 (例)健康寿命を延ばす食事、食べ物クイズ、朝ご飯についてなど。 希望日の1ヶ月前までにはお申込みください。 (伊勢市ボランティアセンター-地域貢献登録企業 中北薬品(株)伊勢支店)	20分 ～45分	無料	伊勢市社会福祉協議会 地域福祉課・各支所・げんこころ一む 「出前トーク」申込書(様式第1号)にて申し込みください

5・食中毒について

テーマNo.	講座名	内容	所用時間	費用	問合せ・申込先
5-①	食中毒について	国家資格を持った管理栄養士が食中毒について解説します。 (伊勢市ボランティアセンター-地域貢献登録企業 (株)メディカルリンク)	60分 ※希望に応じて 変更可	無料	株式会社メディカルリンク 健やか薬局 神社店 伊勢市神社港南小路20-25 TEL: 0596-64-8370 FAX: 0596-64-8371
5-②	食中毒～基礎知識・種類・予防～	食中毒について薬剤師から解説します。 (伊勢市ボランティアセンター-地域貢献登録企業 (株)メディカルリンク)	60分 ※希望に応じて 変更可	無料	株式会社メディカルリンク 健やか薬局 神社店 伊勢市神社港南小路20-25 TEL: 0596-64-8370 FAX: 0596-64-8371

6. お金について					
テーマNo.	講座名	内 容	所用時間	費用	問合せ・申込先
6-①	新NISA入門 	2024年1月から始まる新NISAについて解説します。 ①投資信託（仕組み・始め方） ②NISA制度（変更点・活用法） ③注意事項（失敗する人の共通点・対策） (伊勢市ボランティアセンター-地域貢献登録企業 株式会社ライフサポート)	30分 ～60分 ※希望に応じて 変更可	無料	伊勢市社会福祉協議会 地域福祉課・各支所・げんこころ一む 「出前トーク」申込書(様式第1号)にて申 し込みください
7. 軽体操・レクリエーション					
テーマNo.	講座名	内 容	所用時間	費用	問合せ・申込先
7-①	簡単な介護予防体操・レクリエーション	簡単な介護予防体操・レクリエーションの説明を分かりやすく行い、参加者と一緒に行います。 ※開催日の1ヶ月前にお申し込みください。 (伊勢市ボランティアセンター-登録団体 介護予防サポ-タズ*はなばたけ)	30分 ～60分	無料	伊勢市社会福祉協議会 地域福祉課・各支所・げんこころ一む 「出前トーク」申込書(様式第1号)にて申 し込みください
7-②	いきいき健康体操 (簡易健康チェック有)	いつまでも元気に生活するために、体を動かし筋肉を鍛えることが大切です。健康づくりの為にストレッチをはじめ、筋力維持に効果のある体操、簡易な健康チェック【足の指の力測定】等を参加者のみなさんと一緒に実施していきます。 ※実施日は月～金です（土日・祝日は休みとさせていただきます。） (伊勢市ボランティアセンター-地域貢献登録企業 みえ医療福祉生活協同組合)	60分	無料	みえ医療福祉生活協同組合 組織部（伊勢市浦口4-2-13） TEL：0596-24-7141 FAX：0596-23-4716
7-③	出張運動・レコードブック伊勢小俣“今をご自宅で元気に過ごせるために一緒に運動をしませんか”	出張運動：高齢者サロンや老人クラブで身体の健康に関わる講座やボールやタオルを使った運動を一緒に行います。ご自宅でする運動の指導や、紙媒体を配布します。 ※平日限定でお願いします。午前の部（10：00～）午後の部（14：30～）。万が一、休日で対応して欲しいという希望があった場合のみ、要相談の上、考慮致します。 (伊勢市ボランティアセンター-地域貢献登録企業 株式会社集 レコードブック伊勢小俣)	30分 ～60分	無料	伊勢市社会福祉協議会 地域福祉課・各支所・げんこころ一む 「出前トーク」申込書(様式第1号)にて申 し込みください
7-④	 鍼灸師による肩こり腰痛改善講座	鍼灸師による肩こりや腰痛など様々な症状に合わせてたツボ講座と貼る鍼を使った鍼灸の体験。鍼灸の効果を実感して頂けます。東洋医学の考え方を利用した健康体操。 (伊勢市ボランティアセンター-地域貢献登録団体 三重県鍼灸師会 伊勢鳥羽支部)	30分 ～60分	無料	伊勢市社会福祉協議会 地域福祉課・各支所・げんこころ一む 「出前トーク」申込書(様式第1号)にて申 し込みください

7-⑤	健康寿命を伸ばすためのセルフメンテナンス	<p><b>NEW</b></p> <p>健康への意識を高めて、ひとりひとりに合ったセルフメンテナンスを見つけて笑顔溢れる毎日を送れるようにしましょう。</p> <p>①健康寿命を伸ばすため日常に心がけるちょっとしたコツ ②セルフメンテナンス方法 ③知るとおもしろくなる体のしくみについて (伊勢市ボランティアセンター-地域貢献登録企業 整体院EN)</p>	30分 ～60分	無料	伊勢市社会福祉協議会 地域福祉課・各支所・げんこころ一む 「出前トーク」申込書(様式第1号)にて申し込みください
8. 生活習慣病について					
テーマNo.	講座名	内容	所用時間	費用	問合せ・申込先
8-①	生活習慣病を知ろう！ 予防と付き合い方について	<p>高血圧症や糖尿病など生活習慣病について学び、どのように付き合い予防していけばよいのか看護師よりお話をさせていただきます。</p> <p>※実施日は月～金です(土日・祝日は休みとさせていただきます。)</p> <p>(伊勢市ボランティアセンター-地域貢献登録企業 みえ医療福祉生活協同組合)</p>	30分 ～60分	無料	みえ医療福祉生活協同組合 組織部(伊勢市浦口4-2-13) TEL: 0596-24-7141 FAX: 0596-23-4716
9. 介護、認知症について					
テーマNo.	講座名	内容	所用時間	費用	問合せ・申込先
9-①	介護保険講座	<p>市は介護保険制度に関して、ご希望の皆様のごところに講師を派遣して出前講座を行っています。</p> <p>介護保険制度や介護サービスを利用するにあたっての手続きの流れなどを分かりやすくご説明します。</p>	30分 ～60分	無料	伊勢市健康福祉部 介護保険課 (伊勢市岩渕1-7-29) TEL: 0596-21-5560 FAX: 0596-20-8555
9-②	介護が必要になっても認知症になっても住み慣れた地域で生活していく為に	<p>介護について、認知症についての基本的な知識を共有しながら、介護が必要な方、認知症の方を地域で支えていく為に、何をすべきかについて実践事例を交えながらお話させていただきます。</p> <p>※希望に応じて、認知症予防体操も行います。</p> <p>(伊勢市ボランティアセンター-地域貢献登録企業 有限会社くろべ)</p>	60分 ※希望に応じて変更可	無料	伊勢市社会福祉協議会 地域福祉課・各支所・げんこころ一む 「出前トーク」申込書(様式第1号)にて申し込みください
9-③	出前講座「明日からできる車いすの使いかた」	<p><b>NEW</b></p> <p>病院やショッピングモールで見かける車いすの使用方法について説明します。車いすの種類から動作方法、実際に使ってみることで車いすを明日からでも使えるようになると思います。</p> <p>(伊勢市ボランティアセンター-地域貢献登録企業 株式会社 グッド・ナル)</p>	60分	無料	伊勢市社会福祉協議会 地域福祉課・各支所・げんこころ一む 「出前トーク」申込書(様式第1号)にて申し込みください

10. お薬について					
テーマNo.	講座名	内 容	所用時間	費用	問合せ・申込先
10-①	お薬と健康食品・サプリメントの飲み合わせ	飲み合わせによって相互作用が引き起こす薬の効き目の変化や副作用、飲み合わせのリスク軽減につながるお薬手帳の必要性やメリットについて薬剤師が解説します。 (伊勢市ボランティアセンター-地域貢献登録企業 (株)メディカルリンク)	60分 ※希望に応じて変更可	無料	株式会社メディカルリンク 健やか薬局 神社店 伊勢市神社港南小路20-25 TEL: 0596-64-8370 FAX: 0596-64-8371
10-②	お薬クイズ～お薬の管理方法や使用方法について～	クイズ形式でお薬に関する内容を薬剤師がお話します。 (伊勢市ボランティアセンター-地域貢献登録企業 (株)メディカルリンク)	45分 ※希望に応じて変更可	無料	株式会社メディカルリンク 健やか薬局 神社店 伊勢市神社港南小路20-25 TEL: 0596-64-8370 FAX: 0596-64-8371
10-③	誤薬対策と薬の取り扱いについて	間違ってお薬を飲まないための注意点やお薬の正しい取り扱いについて薬剤師が解説します。 (伊勢市ボランティアセンター-地域貢献登録企業 (株)メディカルリンク)	60分 ※希望に応じて変更可	無料	株式会社メディカルリンク 健やか薬局 神社店 伊勢市神社港南小路20-25 TEL: 0596-64-8370 FAX: 0596-64-8371
10-④	お薬手帳って知っていますか？	お薬手帳を持つことのメリットや意外と知らないお薬手帳の活用方法などを薬剤師がお話します。 (伊勢市ボランティアセンター-地域貢献登録企業 (株)メディカルリンク)	45分 ※希望に応じて変更可	無料	株式会社メディカルリンク 健やか薬局 神社店 伊勢市神社港南小路20-25 TEL: 0596-64-8370 FAX: 0596-64-8371
10-⑤	お薬・健康についての出前講座	・お薬の正しい飲み方・使い方 ・お薬の飲み合わせについて ・各病気に関する知識 ・病気の予防・健康維持について ・災害時への備えについて (伊勢市ボランティアセンター-地域貢献登録団体 伊勢薬剤師会)	30分 ～60分 ※希望に応じて変更可	無料	伊勢薬剤師会事務局 (伊勢市楠部町3039) TEL: 0596-20-0133 FAX: 0596-20-0134
10-⑥	薬剤師による講座・フェア	①薬局講座 (内容: お薬の飲み方、薬局在宅など) ②健康フェア (内容: 血管年齢測定、血圧測定、お薬相談など) (伊勢市ボランティアセンター-地域貢献登録企業 コカライフイン薬局日赤前店)	30分 ～60分 程度	無料	伊勢市社会福祉協議会 地域福祉課・各支所・げんこころ一む 「出前トーク」申込書(様式第1号)にて申し込みください 平日 夕方以降～ 土曜日 午後2時以降～

11. 手洗いによる感染症予防					
テーマNo.	講座名	内 容	所用時間	費用	問合せ・申込先
11-①	手洗い勉強会	<p>手洗いの必要性、正しい方法で行う事の重要性の説明。 手洗いチェッカーを用いて普段の手洗いでどのくらいの汚れが落ちているのかをチェックし、正しい手洗い方法を覚える。速乾性アルコール手指消毒剤の使用時のポイントと手荒れ対策もお伝えします。 (伊勢市ボランティアセンター-地域貢献登録企業 中北薬品(株)伊勢支店)</p>	40分 ～60分	無料	伊勢市社会福祉協議会 地域福祉課・各支所・げんこころ一む 「出前トーク」申込書(様式第1号)にて申し込みください
12. 健康セミナー					
テーマNo.	講座名	内 容	所用時間	費用	問合せ・申込先
12-①	『健活セミナー』	<p>健康を「知る・つくる・続ける」をテーマに、専門講師のセミナーや各種測定器等による体験機会を提供します。希望者には健康習慣改善のための動画を継続的に配信するサポートがあります。 ＜健康を知る：簡単テストで状態を確認＞ ・ベジチェック：不足がちな野菜摂取量を手のひらで測定します。 ・血管年齢測定：血管年齢（硬さ）を指先一つで判定します。 ・ロコモテスト：運動機能の確認を通じて介護リスクを判定します。 ・血中酸素濃度：呼吸器（肺）の状態を指先一つで測定します。 (伊勢市ボランティアセンター-地域貢献登録企業 明治安田生命保険相互会社 伊勢神宮前営業所)</p>	60分 ※希望に応じて変更可	無料	<p>《内容に関する問合せ先》 明治安田生命生命保険相互会社 伊勢神宮前営業所 TEL：0596-20-8355 《申込先》 伊勢市社会福祉協議会本所・各支所 「福祉出前トーク」申込書（様式第1号）にて申し込みください。</p>
12-②	骨の健康栄養講座 「強い骨でいつまでもハツラツと」	<p>骨の健康が気になる方に適した知識や情報を管理栄養士（もしくは栄養士）がわかりやすく、そして楽しくお伝えします。 ・骨密度低下の要因とその対策について ・骨密度を高める栄養素とその組み合わせについて ※骨の仕組みについての冊子や製品ドリンクも配布させていただきます (伊勢市ボランティアセンター-地域貢献登録企業 雪印ビーンスターク株式会社 中部支店)</p>	45分 ～60分 ※希望に応じて変更可	無料	<p>雪印ビーンスターク株式会社 中部支店 販売企画課 TEL:052-745-2480 FAX:052-745-2482</p>
12-③	健康寿命延伸講座 「心身ともに健康であるために～いつまでも元気で楽しい毎日を～」	<p>いつまでも元気に楽しい毎日を過ごす為に栄養の知識や情報を管理栄養士（もしくは栄養士）がわかりやすく、そして楽しくお伝えします。 ・シニア世代の低栄養について ・不足がちな成分と食品からの栄養摂取・成分毎の働きについて ※大人の粉ミルクサンプルを配布させていただきます (伊勢市ボランティアセンター-地域貢献登録企業 雪印ビーンスターク株式会社 中部支店)</p>	45分 ～60分 ※希望に応じて変更可	無料	<p>雪印ビーンスターク株式会社 中部支店 販売企画課 TEL:052-745-2480 FAX:052-745-2482</p>

13. 福祉車両、自動車運転について					
テーマNo.	講座名	内 容	所用時間	費用	問合せ・申込先
13-①	福祉車両の使い方講座	ダイハツの福祉車両「タントスローパー」を用いて、車いすの乗降体験を行います。介護する側とされる側を交代して体験し、福祉車両の正しい使い方を学んでいただけます。 (伊勢市ボランティアセンター-地域貢献登録企業 三重ダイハツ販売(株))	40分 ※希望に応じて変更可	無料	伊勢市社会福祉協議会 地域福祉課・各支所・げんこころ一む 「出前トーク」申込書(様式第1号)にて申し込みください
13-②	安全運転講座	皆さんの自動車運転は自己流になっていませんか？ 意外と忘れがちな安全運転のための基本をお話いたします。実際の車を使用して、正しい運転姿勢と車の死角を確認していただけます。 また、サボカーの試乗を行い、「衝突被害軽減ブレーキ」や「ペダル踏み間違い急発進等抑制装置」をご体験いただけます。 ※舗装されている広い場所が必要です (伊勢市ボランティアセンター-地域貢献登録企業 三重ダイハツ販売(株))	60分 ※希望に応じて変更可	無料	伊勢市社会福祉協議会 地域福祉課・各支所・げんこころ一む 「出前トーク」申込書(様式第1号)にて申し込みください
問合せ ・ 申込先	<p>福祉出前トークのお問い合わせ、申し込みは、お近くの社会福祉協議会まで ～社会福祉法人 伊勢市社会福祉協議会～</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●中部支所 地域福祉係 伊勢市八日市場町13-1 (伊勢市福祉健康センター内) TEL63-5334 FAX27-2412</li> <li>●東部支所 地域福祉係 伊勢市二見町茶屋456-2 (二見ふれあいプラザ内) TEL43-5551 FAX43-4427</li> <li>●西部支所 地域福祉係 伊勢市小俣町元町536 (小俣保健センター内) TEL27-0509 FAX27-0570</li> <li>●北部支所 地域福祉係 伊勢市御園町長屋2767 (ハートプラザみその北側事務所棟) TEL22-6617 FAX22-6604</li> <li>●げんこころ一む 伊勢市小木町曾祢538 (イオンタウン伊勢ララパーク1階) TEL63-6370 FAX65-6121</li> </ul>				