

土浦 いきいき 出前講座

「土浦いきいき出前講座」は皆さんの要請に応じて、ご希望の日時・場所に市の職員が出向き、行政の仕組みや事業の内容などをわかりやすくお話しするものです。講座・内容のさらなる充実と活性化を図るためにメニューの見直しを行い、今回新しいメニューが決定しました。

グループ・地域・企業の学習会(10人以上)や学校の授業などで利用してください。申し込みは、各地区公民館でも受付けています。

申問 生涯学習課 (☎内線 5116)

★土浦いきいき出前講座メニュー★

生活	1	市民課に届けるのはどんな時?	どんな時にどんな手続きが必要か、届出書の記載例を用いてお話しします。(60分)	市民課
	2	工夫してみませんか? 広報紙のつくり方	編集会議から取材、原稿作成、校正、印刷、製本までの過程をポイントに、注意点を交えてお話しします。(50分)	広報広聴課
	3	知っていますか? あなたの市民税	市・県民税の課税計算方法、所得控除、主婦のパート収入、納税の方法などについてお話しします。(2月1日から5月31日は除きます)(60分)	課税課
	4	なるほど、わかった! 固定資産税の仕組み	固定資産税として課税される物件や税額の算出方法をわかりやすくお話しします。(60分)	納税課
	5	市税の納付方法と滞納処分のお話	市税の納付と滞納事務について、資料などを用いてお話しします。(60分)	納税課
	6	知っておきたい選挙の知識	期日前投票や不在者投票の仕方、寄付をするときのルール、選挙運動などについてお話しします。(45分)	選挙管理委員会
	7	わっしょい! わっしょい! 土浦の祭り	「桜まつり」や「キラまつり」など、市で行っているいろいろな祭りの歴史と見どころなどをお話しします。(ビデオデッキ・テレビが必要)(60分)	商工観光課
	8	日本一の花火を百倍楽しむ法	土浦で行われている花火競技大会の楽しみ方、見方についてお話しします。(ビデオデッキ・テレビが必要)(60分)	下水道課
	9	水洗化で快適生活	水洗化の効果、水洗化の手続き、下水道使用料などについてお話しします。(ビデオデッキ・テレビが必要)(60分)	水道課
	10	水道水はどうつくられるの?	水道事業の仕組み、飲み水ができるまで、家庭の水道の仕組みなどについてお話しします。(45分)	水道課
環境	11	知っ得と安心なるほど講座 ~成人編~	最近の相談事例を紹介しながら、悪徳商法、架空請求など最新の手口や対処法をお話しします。(土・日、祝日を除く 実施時間9:30~16:30 できればビデオデッキ・テレビを用意)(60~90分)	消費生活センター
	12	知っ得と安心なるほど講座 ~新成人編~		
	13	知っ得と安心なるほど講座 ~お年寄り編~		
	14	ネットトラブル注意報 ~中・高校生編~	迷惑メールの最新の手口や対処法と契約の基礎をお話しします。(土・日、祝日を除く 実施時間9:30~16:30 できればビデオデッキ・テレビを用意)(60~90分)	
	15	シルバー人材センターは何をするところ?	健康で働く意欲のある高齢者に、シルバー人材センターの設立の経緯と現在の状況をお話しします。(ビデオデッキ・テレビを用意)(60分)	シルバー人材センター
	16	見てみませんか? ごみの行く末① ~清掃センター見学~	市清掃センターを見学し、ごみを処理している現場を実際に確認してもらい、ごみ減量への理解を深めます。(現地集合・解散)(90分)	環境衛生課
	17	見てみませんか? ごみの行く末② ~一般廃棄物最終処分場見学~	市一般廃棄物最終処分場(管理型埋立施設)を見学し、ごみの最終結末を見てもらうことにより、ごみ減量への理解を深めます。(現地集合・解散)(90分)	

福 社	18	ごみSOS ～ごみ減量とリサイクルのすすめ～	市のごみの状況(量・質)から、ごみ減量とリサイクルの必要性や方法・課題などについてお話します。(60分)	環境衛生課
	19	マナーを守ってきれいな街を ～ごみの分け方・出し方～	市のごみの状況(量・質)とともに、ごみの分け方や出し方の基本マナー・応用などについてお話します。(60分)	
	20	地球にやさしいまちをめざして ～環境の現状と取組み～	交通騒音、大気など市の環境の現状と取組みについてお話します。(ビデオデッキ・テレビが必要)(60分)	
	21	みんなで守ろう霞ヶ浦! ～霞ヶ浦の現状と水質浄化～	霞ヶ浦の概要と水質保全対策などについてお話します。(60分)	環境保全課
	22	みんなでつくろう自然と暮らしが共生するまち	土浦市環境基本計画の主な内容についてお話します。(60分)	
	23	だれでもできるやさしいまちづくり	高齢者・障害者の現状と推移、「土浦市人にやさしいまちづくり計画」の概要、車イスやアイマスクなどの擬似体験を行います。(60～90分)	社会福祉課
	24	障害者自立支援制度のしくみ	障害者自立支援制度におけるサービス内容や利用手続き、利用者負担についてお話します。(60分)	
	25	知っていますか?障害者福祉サービス ～ノーマライゼーションの実現～	障害者福祉サービスの種類や内容などについてわかりやすくお話します。(60分)	障害福祉課
	26	つちうら障害者プランと 障害福祉計画	つちうら障害者プランと障害福祉計画の概要をわかりやすくお話します。(60分)	
	27	児童福祉アレコレ	手当制度や保育所入所、家庭児童相談室、母子・父子福祉などについてお話します。(60分)	
	28	保育所ってどんなところ?	保育所の1日や入所するための手続き、幼稚園との違いについてお話します。(30人まで ビデオデッキ・テレビが必要)(80分)	こども福祉課
	29	子育てQ&A	家庭児童相談員が、子育てについて事例を交えながらお話します。(土・日、祝日を除く 実施時間9:30～16:30)(30～60分)	
	30	高齢者介護・福祉講座	介護保険制度や高齢者在宅福祉について、わかりやすくお話します。(ビデオデッキ・テレビが必要)(120分)	高齢福祉課
	31	国民健康保険の仕組み	国民健康保険制度の仕組みについてわかりやすくお話します。(90分)	
	32	大丈夫ですか?あなたの年金	国民年金制度の仕組みについてわかりやすくお話します。(60分)	国保年金課
	33	老人保健のしくみ	老人保健制度の仕組みについてわかりやすくお話します。(60分)	
	34	ボランティア活動あれこれ ～もっと気軽にボランティア～	ボランティアについての基礎知識や活動紹介、実際の活動についてお話します。(60分)	
	35	地域の拠点「ふれあいいきいきサロン」をつくろう	ふれあいいきいきサロンのしくみや準備・開設・運営についてお話します。(できればビデオデッキ・テレビを用意)(60分)	
	36	社協はどんなことをしているの?	地域福祉の推進役としての社会福祉協議会の仕組みについてわかりやすくお話します。(できればビデオデッキ・テレビを用意)(60分)	社会福祉協議会
	37	ほくも、わたしも福祉体験 ～児童のための福祉体験講座～	福祉体験を通して、児童の豊かな心の育成を図るとともに、福祉活動への理解を深めます。(120分)	
38	インスタントシニア体験 ～高齢者擬似体験～	身体に器具を装着し、高齢者やハンディキャップのある方への理解を深めます。(40人以内 材料費300円程度がかかります)(120分)		
39	「ふれあいネットワーク」ってなに?	ふれあいネットワーク事業の説明と地域福祉の展開について、現状を踏まえてわかりやすくお話します。(60分)		
健 康	40	見直そう!食生活 ～生活習慣病予防編～	骨粗しょう症・糖尿病・肥満・高脂血症予防のための調理実習を行います。(調理室のある所 材料費がかかります)(120～150分)	健康増進課
	41	見直そう!食生活 ～乳幼児編～	乳幼児の食事や離乳食・おやつのお話と調理実習を行います。(調理室のある所 材料費がかかります)(120～150分)	

	42	健康相談 ～乳幼児編～	乳幼児の生活習慣、しつけ、予防接種などのお話、育児相談をします。(30分)	
	43	健康講座 ～思春期編～	思春期に起こる体の変化などについてお話します。(60分)	
	44	健康講座 ～女性の健康編～	子宮がん、乳がん、骨粗しょう症など、女性の健康に関する知識や予防法についてお話します。(60分)	
	45	健康講座 ～成人・高齢者編～	高血圧、高脂血症、糖尿病、認知症、そのほかの知識や予防法についてお話します。(60分)	健康増進課
	46	健康講座 ～たばこと健康～	たばこと健康について一緒に考えてみませんか?(60分)	
	47	健康講座(運動) ～ストレッチ編～	血圧測定終了後、肩こりや腰痛予防のためのストレッチを行います。(運動ができる服装)(60分)	
	48	健康講座(運動) ～いきいきヘルス体操編～	血圧測定終了後、大田仁史さん(県立健康プラザ管理者)が考案した、介護予防とリハビリテーションを目的とした体操を行います。(運動ができる服装)(60分)	
	49	あなたの体力は何歳?	握力・上体起し・反復横とびなどを行います。(土・日、祝日を除く 体育館などの運動ができる場所 20～30人 運動ができる服装、マット・筆記用具を用意)(90分)	スポーツ振興課
防災・安全	50	こうして守ろう! わがまち・わが家族	自主防災組織の活動および事例などについてお話します。(30人から 筆記用具などを用意)(45分)	総務課
	51	防犯教室 ～防犯してますか?～	犯罪に遭わないために、身近な犯罪の発生状況やその対策および自主防犯活動の方法についてお話します。(60分)	生活安全課
	52	交通事故に遭わないために	現在の交通情勢と事故防止についてのお話と実技を行います。(60分)	
	53	覚えよう!とっさの時の応急手当 ～基礎救命手当編～	心肺蘇生法を基本に、骨折・傷・やけどの手当、搬送法、保温法などについて学びます。(動きやすい服装)(180分以内)	
	54	覚えよう!とっさの時の応急手当 ～普通救命手当編～	急病や事故で大出血を起したり、呼吸や心臓が停止したときの救急法をダミー人形を使用して学びます。(動きやすい服装、終了後に修了証を発行)(180分)	消防本部 警防救急課
	55	覚えよう!とっさの時の応急手当 ～上級救命手当編～	心肺蘇生法、大出血時の止血法、傷病者管理法、外傷の手当、搬送法について学びます。(動きやすい服装、終了後に修了証を発行)(8時間、1日)	
	56	覚えよう!とっさの時の応急手当 ～応急手当普及員編～	応急手当普及員の基礎知識、救命に必要な応急手当、基礎実技、指導のための知識技能、指導技法について学びます。(動きやすい服装、終了後に修了証を発行)(8時間×3日間)	
	57	火の用心!住まいの防火	火を出さない・火災を早く知る・火災を広げない・火災を早く消す方法についてお話します。(ビデオデッキ・テレビが必要)(90分)	消防本部 予防課
こころびほ	58	なるほど・ザ・つちうら ～土浦市総合計画～	土浦市のまちづくりの指針となる総合計画(基本構想の内容・基本計画の内容)についてお話します。(60分)	企画調整課
	59	自分らしく生きよう男女共同参画社会 ～第2次つちうら女性プラン21～	第2次つちうら女性プラン21の概要と市の取り組みについてお話します。(ビデオデッキ・テレビが必要)(60分)	男女共同参画課
	60	地域コミュニティってなに?	まちづくり市民会議や地区市民委員会制度などについてお話します。(60分)	市民活動課
	61	ハロー!ニイハオ!こんにちは! ～国際交流事業アレコレ～	国際交流に関するさまざまなイベントを紹介します。(30分)	生涯学習課
	62	友好都市「フリードリッヒスハーフェン市」はこんなところ	友好都市「ドイツ・フリードリッヒスハーフェン市」との交流を紹介します。(30分)	
	63	知っていますか? 下水道ができるまで	下水道の役割・仕組み・計画・受益者負担金などについてお話します。(30分)	下水道課
	64	生活道路が整備されるまで	後退用地の買取り、道路整備の種類と手順などについてお話します。(30分)	道路課
	65	きれいにしようみんなの公園	公園管理の現況と、市民参加による公園管理の方法についてお話します。(60分)	公園街路課
	66	中心市街地の活性化	中心市街地活性化基本計画についてお話します。(30分)	商工観光課

	67	都市計画って何だろう？ ～都市計画のあらまし～	都市計画として決定されている施設や、都市景観整備についてお話しします。(60分)	都市計画課
	68	市街地再開発による まちづくり	駅周辺地区や商業地区などにおいて、共同化などによる建物の建て替えを予定している方々を対象に、助成制度などのお話をします。(30分)	
	69	土地区画整理事業で 住みよいまちを	土地区画整理事業の仕組みと進め方についてお話しします。(30分)	
産 業	70	土浦市の商業	市の商業の現況・施策について、資料やパンフレットを用いてお話しします。(30分)	商工観光課
	71	日本一の「れんこん」です！	市のれんこんの歴史や植えつけから収穫までの説明、れんこん料理についてお話しします。(30分)	農林水産課
教 育	72	これからの学校教育	これからの学校教育はどのように変わるのか。今、子どもたちに必要とされている能力は何かなどについてお話しします。(45分)	指 導 課
	73	教育相談アレコレ	市で行われている教育相談のシステムなどについてお話しします。(45分)	
	74	青少年の健全育成アレコレ	市青少年相談員街頭指導の活動状況の紹介や、青少年健全育成についてお話しします。(60分)	青 少 年 課
	75	上手な図書館の利用法	レファレンスサービス、予約・リクエストサービス、コピーサービス、図書貸出しについてお話しします。(30分)	図 書 館
	76	こうしてできる学校給食	ビデオ、資料により、学校給食施設、学校給食ができるまでを紹介しします。(ビデオデッキ・テレビが必要) (30分)	給食センター
	77	「生涯学習」ってなに？	具体的な活動の紹介を交えながら、生涯学習の経緯や事例、生涯学習が目指すものについてお話しします。(60分)	生 涯 学 習 課
	78	大切です！家庭教育	家庭教育の大切さや必要性などについてお話しします。(ビデオデッキ・テレビが必要) (60分)	
文 化	79	明るい社会を目指して	人権・同和問題について理解を深めます。(ビデオデッキ・テレビが必要) (60分)	文 化 課
	80	文化団体を紹介します	市の文化協会を中心とした文化団体の活動を紹介します。(60分)	
	81	みんなで守る文化財 ～文化財保護について～	市の文化財の紹介と文化財保護行政の取り組みや、文化財保護法との関連などについてお話しします。(50分)	
	82	「上高津貝塚」って どんなところ？	国指定史跡「上高津貝塚」についての話と、考古資料館、史跡広場の施設見学を行います。(入館料；一般105円、小・中高生50円) (90分)	
	83	古代人の技術に挑戦 ～勾玉づくり体験～	古墳時代の装飾品である勾玉づくりを体験します。(汚れてもよい部屋・イス・机・タオル・マスクを用意 作業のできる服装 材料費50円または150円) (90分)	
行 財 政	84	古代人の生活にせまる ～市内の遺跡と発掘調査～	市内の遺跡や発掘調査の内容についてわかりやすく紹介します。(90分)	上高津貝塚 ふるさと 歴史の広場
	85	ふるさとの歴史再発見	歴史上の人物や史跡など土浦の歴史をわかりやすくお話し、博物館が行う資料調査の内容を紹介しします。(できればスライド映写機・ビデオデッキ・テレビを用意) (90分)	
	86	わがまちの 行財政改革を考える	行財政改革大綱をもとに、市役所の現状(職員数や組織)、これまでの取り組み内容、これからの課題などについてお話しします。(60分)	行革情報政策課
	87	市のサイフをのぞいてみれば	市の予算書、決算数値、財務指標の比較などをわかりやすくお話しします。(60～90分)	財 政 課
	88	わかりやすい議会の仕組み	議会の組織や定例会の流れなどについてお話しします。(60分)	議 会 事 務 局

出前講座のほかにも、市民が講師となって教える「人材バンク制度」もありますので、ご活用してください。登録者の活動内容・利用方法については、市ホームページをご覧ください。生涯学習課へお問合せください。

