

# 土浦いきいき 出前講座

出前講座では、市民の皆さんが知りたいこと、聞きたいことを気軽に学んでいただくために、各種のメニューをご用意しています。

グループ・地域・企業の学習会や学校の授業などに、どうぞご利用ください。

**申問** 生涯学習課 (☎826-1111 内線5116)



防犯教室 (No. 52) の様子

## 出前講座とは

市民の皆さんの要請に応じて、ご希望の日時、場所に市の職員などが出向き、行政の仕組みや事業の内容などについてお話するものです。

## 時間と会場は

開催時間は、午前9時から午後9時(日曜日は午後5時)までです。会場は、市内の公民館や各地区の集会所などを学習者が用意してください。

## 利用できる方は

市内に居住、または通勤・通学しているおおおね10人以上で構成された団体やグループです。

## 受講料は

無料です。ただし、講座によって材料費などがかかることもあります。

## 開催日は

毎日開催可能です。ただし、祝日および12月29日から1月3日までは除きます。

また、講座によって土・日曜日を除くときもあります。

## 申込方法は

開催希望日の20日前までに、担当課または生涯学習課に直接。

利用申込書は、各地区公民館や生涯学習課にあります。

## 利用される方へのお願い

- 業務の都合により、ご希望の日時に職員を派遣できないときもあります。そのときは、あらためて日程を調整させていただきますので、ご了承ください。
- この講座は、皆さんの学習の場ですので、苦情や要望はご遠慮ください。
- 政治・宗教・営利活動に利用されるときは、ご利用できません。

★★★ 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 (☎内線2289)
	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 (☎内線2396)
	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 (☎内線2231)
	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)	
	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 (☎内線2230)
	6	知っておきたい選挙の知識	選挙の種類や選挙権、期日前投票や不在者投票の仕方、寄付や選挙運動の制限など選挙に関する基本的な内容についてお話しします。(45分)	選挙管理委員会 (☎内線2210)
	7	教えて! フィルムコミッション	つちうらフィルムコミッションの活動内容についてお話しします。(スクリーン・電源コードが必要)(30分)	商工観光課 (☎内線7605)
	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)	
	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)	下水道課 (☎内線2250)
	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 (☎821-6237)
	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法や対処法をお話しします。(土・日、祝日を除く。実施時間は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 (☎823-3928)
	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法や対処法と契約の基礎をお話しします。(土・日、祝日を除く。実施時間は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 (☎824-8281)
環境	16	見てみませんか?ごみの行く末① ～清掃センター見学～	市清掃センターで実際にごみを処理している現場を見学し、ごみ減量への理解を深めます。(現地集合・解散)(90分)	
	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)でごみの最終結末を見学し、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 (☎内線2444)
	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します。(60分)	
	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します。(60分)	環境保全課 (☎内線2327)
	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します。(60分)	

福祉	23	地球温暖化の現状について	地球温暖化の現状と家庭での対策などについてお話しします。 (できればDVDデッキ・テレビを用意) (60~90分)	環境保全課 (☎内線2327)
	24	だれでもできるやさしいまちづくり	高齢者や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、車いす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 (☎内線2430)
	25	地域福祉を推進するために (土浦市地域福祉計画)	市民の方の福祉に関する意識や、地域福祉を推進するための3つの役割についてお話しします。(30分)	
	26	障害者自立支援制度の仕組み	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します。(60分)	
	27	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します。(60分)	障害福祉課 (☎内線2454)
	28	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します。(60分)	
	29	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します。(60分)	
	30	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します。(40分)	こども福祉課 (☎内線2304)
	31	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します。 (土・日、祝日を除く。実施時間は9:30~16:30) (30~60分)	
	32	あなたと家族のお役に立ちます。 介護保険	介護保険の仕組みについてお話しします。(60分)	高齢福祉課 (☎内線2462)
	33	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します。(30分)	
	34	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します。(60分)	国保年金課 (☎内線2316)
	35	後期高齢者医療制度の仕組み	後期高齢者医療制度の仕組みについてわかりやすくお話しします。(60分)	
	健康	36	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します。(30~60分)
37		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効果、開設のための準備・開設後の運営についてお話しします。(できればビデオデッキ・テレビを用意) (30~60分)	
38		社会福祉協議会ってなあに?	地域福祉の推進役としての社会福祉協議会の性格や財源についてわかりやすくお話しします。(できればビデオデッキ・テレビを用意) (30~60分)	社会福祉協議会 (☎内線3002)
39		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)	
40		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円がかかります) (120分)	
41		「ふれあいネットワーク」ってなあに?	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します。(30分)	
42		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) (60~150分)	
43		健康講座 ~乳幼児編~	乳幼児の生活習慣、しつけ、予防接種などのお話、育児相談を受け付けます。(30分)	健康増進課 (☎内線7502)
44		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します。(60分)	
45		健康講座 ~成人編~	メタボリックシンドロームをはじめ、胃がんや肺がん、子宮がん、乳がんなど生活習慣病の知識や予防についてお話しします。(60分)	

	46	健康講座 ～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します。 (60分)	
	47	健康講座 ～たばこと健康～	たばこと健康についてお話しします。 (60分)	健康増進課 (☎内線7502)
	48	健康講座(運動) ～ストレッチ編～	血圧測定終了後、簡単なストレッチなどを行います。 (運動ができる服装) (60分)	
	49	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)	
	50	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 (☎内線5123)
防災・安全	51	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します。 (30人から。筆記用具などを用意) (45分)	総務課 (☎内線2292)
	52	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します。 (60分)	生活安全課 (☎内線2490)
	53	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)	
	54	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)	
	55	覚えよう!とっさの時の応急手当 ～普通救命手当編Ⅰ～	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)	
	56	覚えよう!とっさの時の応急手当 ～普通救命手当編Ⅱ～	心肺停止者に対し応急の対応をすることが期待・想定されるAED設置施設者を対象に、実施します。(動きやすい服装。終了後に修了証を発行) (240分)	消防本部 警防救急課 (☎821-0119)
	57	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日間)	
	58	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的知識、救命に必要な応急手当、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)	
	59	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します。(ビデオデッキ・テレビが必要) (90分)	// 予防課 (☎821-0119)
まちづくり	60	なるほど・ザ・つちうら ～土浦市総合計画～	市のまちづくりの指針となる土浦市総合計画(基本構想の内容、基本計画の内容)についてお話しします。 (60分)	政策企画課 (☎内線2205)
	61	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します。(ビデオデッキ・テレビが必要) (60分)	男女共同参画課 (☎内線3210)
	62	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します。 (60分)	市民活動課 (☎内線2456)
	63	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 (☎内線5115)
	64	友好都市「フリースリッヒスハーフェン市」はこんなところ	ドイツにある友好都市「フリースリッヒスハーフェン市」との交流を紹介します。 (30分)	
	65	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します。 (30分)	下水道課 (☎内線2250)
	66	生活道路が整備されるまで	後退用地の買い取り、道路整備の種類と手順などについてお話しします。 (30分)	道路課 (☎内線2395)
	67	きれいにしよう! みんなの公園	公園の管理の現状と、市民参加による公園管理の方法についてお話しします。 (60分)	公園街路課 (☎内線2464)
	68	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します。 (30分)	商工観光課 (☎内線7602)

	69	市民とはぐくむ観光・交流のまち土浦	土浦市観光基本計画についてお話しします。 (スクリーン・電源コードが必要) (30分)	商工観光課 (☎内線7603)
	70	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)	
	71	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で、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)	都市計画課 (☎内線2424)
	72	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	73	土浦市の商業	市の商業の現況と施策について、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 (☎内線7603)
	74	日本一の「れんこん」です!	市のれんこんの歴史や植え付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 (☎内線7610)
教 育	75	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 (☎内線5129)
	76	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)	
	77	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。 (30分)	青 少 年 課 (☎826-3455)
	78	図書館の活用法①	貸し出し、予約、リクエストサービス、コピーサービスなど図書館の基本的なサービスについてお話しします。 (30分)	市立図書館 (☎822-3389)
	79	図書館の活用法②	レファレンスサービスを通して仕事や生活に図書館を積極的に使っていただくための講座です。 (45分)	
	80	こうしてできる学校給食	ビデオと資料で、学校給食施設や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 (☎821-0559)
	81	「生涯学習」ってなーに?	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)	
	82	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)	生涯学習課 (☎内線5116)
	83	明るい社会を目指して	人権問題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	84	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)	文 化 課 (☎内線5119)
	85	みんなで守る文化財 ～文化財保護について～	市の文化財の紹介や文化財保護行政の取り組み、文化財保護法との関連などについてお話しします。 (50分)	
	86	「上高津貝塚」って どんなところ?	国指定史跡「上高津貝塚」についての話や、考古資料館と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)	上高津貝塚 ふるさと歴史の広場 (☎826-7111)
	87	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)	
	88	遺跡から学ぶ土浦の歴史	市内の遺跡や発掘調査などからわかる土浦の歴史について、わかりやすくお話しします。 (90分)	
	89	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)	市立博物館 (☎824-2928)
行 財 政	90	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)や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)	行政経営課 (☎内線2384)
	91	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 (☎内線2217)
	92	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 (☎内線2274)