

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？	どんなとき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	工夫していませんか？ 広報紙のつくり方	編集会議から取材や原稿作成、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日は除く)(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)	納税課 (☎内線2230)
	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)	選挙管理委員会 (☎内線2210)
	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)	商工観光課 (☎内線7605)
	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)	下水道課 (☎内線2250)
	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)	水道課 (☎821-6237)
	9	水洗化で快適生活	水洗化の効果や手続き、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)	消費生活センター (☎823-3928)
	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)	
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。実施時間は9:30～16:30。できればビデオデッキ・テレビを用意)(60～90分)		
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。実施時間は9:30～16:30。できればビデオデッキ・テレビを用意)(60～90分)	シルバー人材センター (☎824-8281)	
15	シルバー人材センターは 何をするとこころ？	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)		
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)	環境衛生課 (☎内線2444)
	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)	
	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)	環境保全課 (☎内線2327)
	20	地球にやさしいまちをめざして ～環境の現状と取り組み～	交通騒音、大気など市の環境の現状と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)	
	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)	
	22	みんなでつくりよう 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)	

平成22年 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)

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しするものです。

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で、学習者をご用意ください。

利用できる方は

市内に居住、または通勤・通学しているおおむね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、講座によっては土・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、あらかじめ日程を調整させていただきますので、ご了承ください。
- 出前講座は、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。

出前講座のほかにも、市民の方が講師となって教える「人材バンク」制度もありますので、ぜひご利用ください。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。か、生涯学習課へお問い合わせください。

健康	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)	
	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)	健康増進課 (☎内線7502)
	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)
	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ーに?	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	協働ってなーに?	今、なぜ協働のまちづくりが必要なのか。協働の意味、市および他市町村の協働の取り組みについてお話しします。(できればパソコン・プロジェクター・スクリーンを用意) (60分)		
64	ハロー!ニイハオ!こんにちわ! ～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)	
65	姉妹都市「パロアルト市」は こんなところ	市の姉妹都市の「パロアルト市(アメリカ合衆国)」を紹介したり、交流についてお話しします。 (30分)		
66	知っていますか? 下水道ができるまで	下水道の役割や仕組み、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)	
67	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)	
68	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。 (30分)	公園街路課 (☎内線2464)	
69	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)	
70	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)		

環境	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	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)
福祉	27	障害者計画と障害福祉計画	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)	
	28	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)	
	29	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)
	30	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)	
	31	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)
	32	ご存知ですか? ～地域包括支援センター～	地域包括支援センターの役割、介護予防についてわかりやすくお話しします。 (60分)	
	33	国民健康保険のしくみ	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しくみ	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)	
	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」をつくらう	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) (20～40分)		
38	社会福祉協議会ってなーに?	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～	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 なーに?	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)		
健康	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)	
	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)	健康増進課 (☎内線7502)
	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)	

4月 としよかん

●市立図書館
☎823-4646
●ホームページ
<http://www.t-lib.jp/>

おしらせ

「ティーンの本棚」について

図書館本館3階にあるロビーには、「ティーンの本棚」と題した、中学生から大学生向けの展示棚があります。勉強に役立つ本だけでなく、ものの考え方や心のケアの仕方まで、幅広い内容の本をご用意しています。読書案内や有名人おすすめの小説なども展示していますので、何を讀もうか迷っている方はぜひ一度お立ち寄りください。もちろん、大人の方にもご利用いただけます。



イベント

おはなし会(幼児～小学生向け)

4月11日(日) 午後1時30分から

4月25日(日) 午後2時から

小さなおはなし会(0～3歳児向け)

4月28日(水) 午前11時から

※日時が変更になるときがあります。ご確認のうえご来館ください。

今月の展示棚

テーマ：新生活

春からの新しい生活に向けて準備をされている方も多いと思います。今回は「新生活」と題し、通園・通学グッズ、お弁当から新社会人のマナーまで、新たにスタートするための準備に関する本を集めてみました。

いちおし!

夢ほりびと

小説



<内容紹介>
佐伯は中堅どころの印刷所に勤めていたが、会社からリストラされたことを家族に言い出せず、ある日家出をしてしまう。当てもなく歩き続けたどり着いた崩壊寸前の洋館。そこには世をすねる変わり者たちが住み着いていた…。 [池永 陽/著]

スローな未来へ

産業



<内容紹介>
自分たちの町は自分たちで創る。自分たちの暮らしは自分たちで守る。そんな「スローシティ」に学ぼう。「人間サイズの町づくり」に奮闘する日本10地域とイタリアを現地取材したレポートです。 [島村菜津/著]

じぶんの木

絵本



<内容紹介>
自然とともに生きてきた伝じいは、わたるに語って聞かせました。だれでも、どこかに「じぶんの木」というものがあるんだと…。自然とともに生きる者のたくましい姿、すべての命を尊ぶ繊細な心を描きます。 [最上一平/作]

今月のおすすめ本

一般書	鉄道という文化	小島英俊/著
	もっと知りたいモネ	安井裕雄/著
	後藤さんのこと	円城 塔/著
	子どものケガをとことんからで考える	野井真吾/著
児童書	明日、アリゼの浜辺で	秦 建日子/著 (ほか多数)
	地球最北に生きる日本人	武田 剛/著
	こりすのはつなめ	柿本幸造/絵
	ハンバーグハンバーグ	武田美穂/作
書	コドリー口のおやつ	ちば みなこ/絵
	席を立たなかったクローデット	フィリップ・フース/作 (ほか多数)

4

図書館カレンダー

2010.APRIL

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

●は休館日です。
本館 火～金曜日 9時30分～19時
土・日曜日 9時30分～17時
分館 火～日曜日 9時30分～17時
(三中・都和・神立地区コミュニティセンター内)

まちづくり	71 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)	
	72 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)
	73 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	74 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)
	75 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	76 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)
	77 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)	
	78 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)
	79 図書館の活用法①	貸し出しや予約、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 (☎823-4646)
	80 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)	
	81 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ます。(ビデオデッキ・テレビが必要)(30分)	給食センター (☎821-0559)
	82 「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)	
	83 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)
	84 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)	
	85 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)
文化	86 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)	
	87 「上高津貝塚」ってどなたの場所?	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)
	88 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)	
	89 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)	
行政	90 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ます。(できればスライド映写機・ビデオデッキ・テレビ・パソコン・プロジェクターを用意)(90分)	市立博物館 (☎824-2928)
	91 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)
	92 市のサイフをのぞいてみれば	市の予算書や決算数値、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)
	93 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)