

ご利用ください!

# 土浦いきいき出前講座

いきいき出前講座では、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、各種メニューを用意しています。グループ・地域・企業の学習会や学校の授業などにご利用ください。

☎ 生涯学習課 (☎826-1111 内線5115)



No.	講座名	担当部署
生活	1 市民課に届けるのはどんな時?	市民課 (☎内線2289)
	2 工夫してませんか? 広報紙のつくり方	広報広聴課 (☎内線2396)
	3 知っていますか? あなたの市民税	課税課 (☎内線2237)
	4 なるほど、わかった! 固定資産税の仕組み	
	5 市税の納付方法と滞納処分のお話	納税課 (☎内線2359)
	6 知っておきたい選挙の知識	選挙管理委員会 (☎内線2210)
	7 日本一の花火を百倍楽しむ法	商工観光課 (☎内線2705)
	8 水道水はどうつくられるの?	水道課 (☎821-6237)
	9 知っ得と安心なるほど講座 ~成人編~	消費生活センター (☎823-3928)
	10 知っ得と安心なるほど講座 ~新成人編~	
	11 知っ得と安心なるほど講座 ~お年寄り編~	
	12 ネットトラブル注意報 ~中・高校生編~	
	13 シルバー人材センターは何をすることで?	シルバー人材センター (☎824-8281)
環境	14 見てみませんか? ごみの行く末 ① ~清掃センター見学~	環境衛生課 (☎内線2444)
	15 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~	
	16 知ってもらいたい! これからのごみ処理について	
	17 ごみSOS ~ごみ減量とリサイクルのすすめ~	
	18 マナーを守ってきれいな街を ~ごみの分け方・出し方~	環境保全課 (☎内線2012)
	19 みんなで守ろう霞ヶ浦! ~霞ヶ浦の現状と水質浄化~	
	20 考えよう! 地球温暖化 ~私たちにできること~	
	21 廃ガラスアート工作	環境保全課 (☎内線2327)
	22 発泡スチロールで手形作り	
	23 エコドライブのすすめ	
	福祉	24 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~
25 障害者計画と障害福祉計画		こども福祉課 (☎内線2304)
26 児童福祉アレコレ		
27 よく分かる! 子ども・子育て新制度		高齢福祉課 (☎内線2478)
28 子育てQ&A		
29 あなたと家族のお役に立ちます 介護保険		
30 認知症サポーター養成講座		
31 土浦市の地域包括ケアシステムについて		国保年金課 (☎内線2246)
32 国民健康保険のしくみ		
33 大丈夫ですか? あなたの年金		
34 後期高齢者医療制度のしくみ		

- **いきいき出前講座とは**  
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します。
- **利用できる方**  
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。
- **開催日**  
祝日および12月29日から1月3日までを除いた毎日開催が可能です。
- **時間と場所**  
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、受講者をご用意ください。
- **受講料**  
無料です。ただし、講座によって教材費などがかかる場合があります。

No.	講座名	担当部署
福祉	35 ボランティア活動あれこれ ~もっと気軽にボランティア~	社会福祉協議会 (☎内線3100)
	36 地域の拠点「ふれあいいきいきサロン」をつくろう	
	37 インスタントシニア体験 ~高齢者疑似体験~	
	38 社会福祉協議会ってなに?	
	39 「ふれあいネットワーク」ってなに?	
	40 地域福祉活動計画とは	
	41 ご存知ですか? ~地域包括支援センター~	
	42 みんなで学ぼう! ~成年後見センターのしくみと活用法~	
	43 障害のある方の相談支援について ~障害者虐待、差別解消のしくみと対応とは~	
	健康	
45 おいしく楽しい食生活 ~こどもの元気ごはん編~		
46 おいしく楽しい食生活 ~土浦市版食事バランスガイド編~		
47 健康講座~乳幼児編~		
48 健康講座~思春期編~		
49 健康講座~成人編~		
50 健康講座~高齢者編~		

- **申込方法**  
開催希望日の20日前までに、担当課または生涯学習課に申し込みください。利用申込書は、各地区公民館や生涯学習課にあります。
- ※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。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。
- ※いきいき出前講座は、皆さんの学習の場です。苦情や要望はご遠慮ください。
- ※政治・宗教・営利活動にはご利用できません。
- ※いきいき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。

No.	講座名	担当部署
健康	51 健康講座~たばこと健康~	健康増進課 (☎内線7502)
	52 健康講座(運動)~ストレッチ編~	
	53 健康講座(運動)~ウォーキング編~	
	54 健康講座(運動) ~出張! 貯筋講座編~	
	55 健康講座(運動)~認知症予防編~	
	56 健康講座(栄養改善・口腔ケア) ~健口教室~	
	57 あなたの体力は何歳?	
防災・安全	58 こうして守ろう! わがまち・わが家族	総務課 (☎内線2292)
	59 防犯教室~防犯してますか?~	生活安全課 (☎内線2490)
	60 交通事故に遭わないために	
	61 覚えよう! とっさの時の応急手当 ~基礎救命講習~	消防本部 警防救急課 (☎821-0119)
	62 覚えよう! とっさの時の応急手当 ~普通救命講習Ⅰ~	
	63 覚えよう! とっさの時の応急手当 ~普通救命講習Ⅱ~	
	64 覚えよう! とっさの時の応急手当 ~普通救命講習Ⅲ~	
	65 覚えよう! とっさの時の応急手当 ~上級救命講習~	
	66 覚えよう! とっさの時の応急手当 ~応急手当普及員養成講習~	
	67 覚えよう! とっさの時の応急手当 ~救命入門コース~	

No.	講座名	担当部署	
防災・安全	68 火の用心! 住まいの防火	消防本部 予防課 (☎821-0119)	
	69 身近な危険物を安全に使いましょう		
	70 自然災害への備え! 今、私たちにできること		
まちづくり	71 なるほど・ザ・つちうら ~土浦市総合計画~	政策企画課 (☎内線2205)	
	72 土浦市の将来の姿~10年後の土浦はどうなっているのか?~	財政課 (☎内線2451)	
	73 自分らしく生きよう男女共同参画社会~第3次土浦市男女共同参画推進計画(後期計画)~	市民活動課 (☎内線2507)	
	74 地域コミュニティってなに?	市民活動課 (☎内線2456)	
	75 協働ってなに?		
	76 ハロー! ニイハオ! こんにちは! ~国際交流事業アレコレ~		
	77 姉妹都市「パロアルト市」はこんなところ		
	78 生活道路が整備されるまで	道路課 (☎内線2357)	
	79 きれいにしよう! みんなの公園	公園街路課 (☎内線2464)	
	80 市民とはぐくむ観光・交流のまち土浦	商工観光課 (☎内線2705)	
81 都市計画って何だろう? ~都市計画のあらまし~	都市計画課 (☎内線2361)		
82 市街地再開発によるまちづくり			
83 土地区画整理事業で住みよいまちを			
84 中心市街地の活性化			
85 バリアフリーとは			
86 公共交通を利用しましょう			
産業	87 土浦市の商業	商工観光課 (☎内線2703)	
	88 知って得する土浦の農・林・水・産	農林水産課 (☎内線2710)	
教育	89 青少年の健全育成アレコレ	生涯学習課 (☎内線5164)	
	90 大切です! 家庭教育	生涯学習課 (☎内線5115)	
	91 明るい社会を目指して	市立図書館 (☎823-4646)	
	92 本の探し方(初級編)		
文化	93 絵本を楽しもう	第一給食センター (☎821-0559)、第二給食センター (☎831-4525)	
	94 こうしてできる学校給食		
	95 ふるさとの歴史再発見		市立博物館 (☎824-2928)
	96 古代人の技術に挑戦 ~勾玉づくりの体験~		上高津貝塚ふるさと歴史の広場 (☎826-7111)
	97 遺跡から学ぶ土浦の歴史		
行財政	98 わがまちの行財政改革を考える	政策企画課 (☎内線2497)	
	99 市のサイフをのぞいてみれば	財政課 (☎内線2451)	
	100 わかりやすい議会の仕組み	議会事務局 (☎内線2277)	