

	No.	講座名	担当部署	
福祉	31	土浦市の地域包括ケアシステムについて	高齢福祉課 (☎内線2478)	
	32	国民健康保険のしくみ	国保年金課 (☎内線2246)	
	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		
	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～		
	36	地域の拠点「ふれあいいきいきサロン」をつくろう	社会福祉協議会 (☎内線3100)	
	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ーに？		
	39	「ふれあいネットワーク」ってなーに？		
	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	44	おいしく楽しい食生活～生活習慣病予防編～		健康増進課 (☎内線7502)
	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～		
	51	健康講座～たばこと健康～		
	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？	スポーツ振興課 (☎内線5123)		
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～		

	No.	講座名	担当部署
防災・安全	65	覚えよう！とっさの時の応急手当～上級救命講習～	消防本部 警防救急課 (☎821-0119)
	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～	
	68	火の用心！住まいの防火	
まちづくり	69	身近な危険物を安全に使いましょう	消防本部 予防課 (☎821-0119)
	70	自然災害への備え！今、私たちにできること	
	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ーに？	
	75	協働ってなーに？	
	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	市民活動課 (☎内線2456)
	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	
文化	92	くらしや仕事に役立つ！図書館の活用法	市立図書館 (☎823-4646)
	93	絵本を楽しもう	
	94	こうしてできる学校給食	第一給食センター (☎821-0559)、 第二給食センター (☎831-4525)
	95	ふるさとの歴史再発見	市立博物館 (☎824-2928)
行財政	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	
	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)

# 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。

問生涯学習課(☎826-1111 内線5115)



## 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、講座によって材料費などがかかる場合があります。

## 申込方法

開催希望日の20日前までに、担当部署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、ぜひご活用ください。登録者の活動内容・利用方法については、生涯学習課へお問い合わせください。

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 工夫してみませんか? 広報紙の作り方	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 何をするとところ?	シルバー人材センター (☎824-8281)

No.	講座名	担当部署	
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～		
	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	環境保全課 (☎内線2327)	
	21 廃ガラスアート工作		
	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～		障害福祉課 (☎内線2454)
	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			
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	高齢福祉課 (☎内線2478)		
30 認知症サポーター養成講座			