

No.	講座名	担当部署
福祉	30 認知症サポーター養成講座	高齢福祉課 (☎内線2501)
	31 「人生会議」から始める地域包括ケア	
	32 ご存知ですか？ ～地域包括支援センター～	
	33 国民健康保険のしくみ	国保年金課 (☎内線2406)
	34 大丈夫ですか？あなたの年金	
	35 後期高齢者医療制度のしくみ	
	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～	社会福祉協議会 (☎内線3010)
	37 地域の拠点「ふれあいいきいきサロン」をつくろう	
	38 インスタントシニア体験 ～高齢者疑似体験～	
	39 社会福祉協議会ってなに？	
	40 地域共生社会づくりとは！ ～深化するふれあいネットワーク事業のその後～	
	41 地域福祉活動計画とは	
	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 おいしく楽しい食生活 ～低栄養予防編～	
	48 健康講座～乳幼児編～	
	49 健康講座～思春期編～	
	50 健康講座～成人編～	
	51 健康講座～高齢者編～	
	52 健康講座～たばこと健康～	
	53 健康講座(運動)～ストレッチ編～	
	54 健康講座(運動)～ウォーキング編～	
55 健康講座(運動) ～おてがる筋力チェック編～	スポーツ振興課 (☎内線5123)	
56 健康講座(運動)～認知症予防編～		
57 健康講座(栄養改善・口腔ケア) ～健口教室～		
58 あなたの体力は何歳？		
防災・安全	59 こうして守ろう！ わがまち・わが家族	総務課 (☎内線2009)
	60 あなたの命と財産を守る！ 防犯教室	生活安全課 (☎内線2490)
	61 交通事故に遭わないために	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 ～基礎救命講習～	
	63 覚えよう！とっさの時の応急手当 ～普通救命講習Ⅰ～	
	64 覚えよう！とっさの時の応急手当 ～普通救命講習Ⅱ～	
	65 覚えよう！とっさの時の応急手当 ～普通救命講習Ⅲ～	
	66 覚えよう！とっさの時の応急手当 ～上級救命講習～	

No.	講座名	担当部署
防災・安全	67 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～	消防本部 警防救急課 (☎821-0119)
	68 覚えよう！とっさの時の応急手当 ～救命入門コース～	消防本部 予防課 (☎821-0119)
	69 火の用心！住まいの防火	
	70 身近な危険物を安全に使いましょう	
71 自然災害への備え！ 今、私たちにできること		
まちづくり	72 なるほど・ザ・つちうら ～土浦市総合計画～	政策企画課 (☎内線2205)
	73 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)
	74 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2506)
	75 地域コミュニティってなに？	市民活動課 (☎内線2456)
	76 協働ってなに？	
	77 ハロー！ニイハオ！こんにちは！ ～国際交流事業アレコレ～	市民活動課 (☎内線2031)
	78 姉妹都市「パロアルト市」はこんなところ	
	79 生活道路が整備されるまで	道路課 (☎内線2357)
	80 きれいにしよう！みんなの公園	公園街路課 (☎内線2258)
	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	都市計画課 (☎内線2266)
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	都市計画課 (☎内線2382)	
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 土浦のレンコンは日本一！	農林水産課 (☎内線2709)
	88 イノシシについて考えてみよう！	農林水産課 (☎内線2712)
教育	89 青少年の健全育成アレコレ	文化生涯学習課 (☎内線5164)
	90 大切です！家庭教育	文化生涯学習課 (☎内線5114)
	91 明るい社会を目指して ～いろいろな人権課題を通して～	
	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	
	文化	95 ふるさとの歴史再発見
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2371)
	99 市のサイフをのぞいてみれば	財政課 (☎内線2213)
	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

申・問文化生涯学習課(☎826-1111 内線5115)



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。
なお、受講料については無料ですが、講座によっては材料費などが必要となる場合があります。

■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。講座内容の詳細については、ホームページをご覧ください。

■開催日

毎日(祝日および12月29日から1月3日までを除く)
※業務の都合により、ご希望の日時に職員を派遣できない場合があります。その場合、日程を調整させていただきますのでご了承ください。

■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。

■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

■申込方法

開催希望日の20日前までに、担当部署または文化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・文化生涯学習課の窓口、または市ホームページからダウンロードいただけます。

※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、ご利用ください。登録者の活動内容・利用方法については、文化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2286)
	2 工夫してみませんか? 広報紙のつくり方	広報広聴課 (☎内線2331)
	3 知っていますか?あなたの市民税	課税課 (☎内線2239)
	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 土浦の花火を百倍楽しむ方法	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～	清掃センター (☎841-3427)
	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～	最終処分場 (☎831-7374)
	16 ごみSOS ～ごみ減量とリサイクルのすすめ～	環境衛生課 (☎内線2445)
	17 みんなで守ろう霞ヶ浦! ～霞ヶ浦の現状と水質浄化～	環境保全課 (☎内線2012)
	18 STOP!地球温暖化 ～はじめよう未来へのアクション～	環境保全課 (☎内線2327)
	19 廃ガラスアート工作	
20 発泡スチロールで手形作り		
21 エコドライブのすすめ		
福祉	22 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2470)
	23 障害者差別解消法について	
	24 障害者計画と障害福祉計画	
	25 ゲートキーパー養成講座	
	26 児童福祉アレコレ	こども福祉課 (☎内線2304)
	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2313)