

令和4年度土浦いきいき出前講座一覧表

No.	講座名	時間	内 容	担当部署	
生活	1	市民課に届けるのはどんな時?	60分	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。	市民課 (内2286)
	2	工夫してみませんか? 広報紙のつくり方	50分	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。	広報広聴課 (内2331)
	3	知っていますか? あなたの市民税	60分	市・県民税の課税計算方法、所得控除、主婦のパート収入、納税の方法等について、お話しします。 ※日時等: 1月15日~5月31日は実施できません。	課税課 (内2239)
	4	なるほど、わかった! 固定資産税の仕組み	60分	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。	
	5	市税の納付方法と滞納処分のお話	60分	市税の納付と滞納整理事務について、資料等を用いて、お話しします。	納税課 (内2359)
	6	知っておきたい選挙の知識	45分	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等、選挙に関する基本的な内容について、お話しします。	選挙管理委員会 (内2010)
	7	土浦の花火を百倍楽しむ方法	60分	土浦で行われている花火競技大会の楽しみ方や見方について、お話しします。 ※準備物: DVDプレーヤー又はブルーレイプレーヤー、テレビ。	商工観光課 (内2705)
	8	ジオパークってなに?	60分	「筑波山地域ジオパーク」の見どころや楽しみ方等について、お話しします。	
	9	水道水はどうつくられるの?	45分	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等について、お話しします。	水道課 821-6237
	10	知っ得と安心なるほど講座 ~成人編~	60分 ~ 90分	最近の相談事例を紹介しながら、悪徳商法、架空請求等、最新の手口や対処法について、お話しします。 ※日時等: 平日の9:30~16:30。 準備物: 可能であれば、DVDプレーヤー、テレビ。	消費生活センター 823-3928
	11	知っ得と安心なるほど講座 ~新成人編~			
	12	知っ得と安心なるほど講座 ~お年寄り編~			
	13	ネットトラブル注意報 ~中・高校生編~			
	14	シルバー人材センターは何をしたらいいの?	60分	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。 ※準備物: ビデオデッキ、テレビ。	シルバー人材センター 824-8281
環境	15	見てみませんか? ごみの行く末1 ~清掃センター見学~	120分	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。 ※その他: 現地集合・解散。	清掃センター 841-3427
	16	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~	90分	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。 ※その他: 現地集合・解散。	
	17	ごみSOS ~ごみ減量とリサイクルのすすめ~	60分	ごみ減量やリサイクルの必要性や本市のごみ処理状況や課題について、また、ごみの分け方や出し方の基本ルールについて、お話しします。	環境衛生課 (内2445)
	18	みんなで守ろう霞ヶ浦! ~霞ヶ浦の現状と水質浄化~	60分	霞ヶ浦の概要と水質保全対策等について、お話しします。	環境保全課 (内2364)
	19	STOP! 地球温暖化 ~はじめよう未来へのアクション~	45分	パワーポイントを使って、地球温暖化問題を分かりやすく解説します。「100年後の土浦の天気予報」や「省エネクイズ」を取り入れ、環境を守るためにすぐに実践できること(クールチョイス)について、お話しします。 ※準備物: プロジェクター、スクリーン、スピーカー。	環境保全課 (内2327)
	20	廃ガラスアート工作	45分	リサイクルガラスを使って、エコ工作を行います。 ※費用: 教材費(1人あたり200円)。 材料: 厚紙(A5サイズ)、新聞紙。 準備物: プロジェクター、スクリーン、スピーカー。	
21	発泡スチロールで手形づくり	45分	環境に優しい素材である発泡スチロールを使って、実験を行います。手形も作成しますので、入学式や卒業式、二分の一成人式等の記念にオススメです。 ※費用: 教材費(1人あたり200円)。 準備物: プロジェクター、スクリーン、スピーカー。		
22	エコドライブのすすめ	45分 ~ 90分	自らの運転を見直し、地球にもお財布にもやさしい運転方法について、お話しします。 ※準備物: プロジェクター、スクリーン。		
福祉	23	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~	30分 ~ 60分	障害者福祉サービスの種類や内容等について、わかりやすくお話しします。	障害福祉課 (内2470)
	24	障害者差別解消法について	30分 ~ 60分	障害者差別の解消に向けた取り組みについて、具体的な対応方法を交えて、わかりやすくお話しします。	
	25	障害者計画と障害福祉計画	30分 ~ 60分	「土浦市障害者計画」及び「土浦市障害福祉計画・土浦市障害児福祉計画」の概要について、わかりやすくお話しします。	
	26	ゲートキーパー養成講座	30分 ~ 60分	自殺対策を支える人材の育成を目的としたゲートキーパー研修について、わかりやすくお話しします。	
	27	児童福祉アレコレ	60分	手当制度や保育所入所、母子・父子福祉等について、お話しします。	こども政策課 (内2281)
	28	よく分かる! 子ども・子育て新制度	40分	子ども・子育て新制度開始により、子ども達がより豊かに育つ支援が始まりました。保育施設の種類や利用する手続きを含む、新制度全般について、お話しします。	
	29	子どもを守ろう! 児童虐待防止	60分	子どもを虐待から守るため、児童虐待の現状や虐待発見のポイント等について、お話しします。	

令和4年度土浦いきいき出前講座一覧表

No.	講座名	時間	内 容	担当部署		
福 社	30	ご存知ですか？ヤングケアラー	40分 ～ 60分	ヤングケアラーを正しく理解し、早期発見につなげるためのポイント等について、わかりやすくお話しします。	こども包括 支 援 課 (内2392)	
	31	あなたと家族のお役に立ちます介護保険	60分	介護保険の仕組みについて、お話しします。	高 齢 福 祉 課 (内2476)	
	32	認知症サポーター養成講座	60分 ～ 90分	認知症を正しく理解し、認知症の方やその家族の応援者になって頂くために、認知症について、わかりやすくお話しします。	高 齢 福 祉 課 (内2501)	
	33	「人生会議」から始める地域包括ケア	60分 ～ 90分	講義と簡単なゲームを通して、人生の終末期に向けたライフスタイルを考える「人生会議」について、学びます。 これに加え、支えあいの地域づくりに必要な取り組みについて、考えていきます。 ※日時等：平日の10：00～16：00。		
	34	ご存知ですか？ ～地域包括支援センター～	60分	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。		
	35	あなたの身近にひそむ高齢者虐待	60分	身近にひそむ高齢者虐待の概要とそれを発見した時の対応について、具体的な事例をもとに、お話しします。		
	36	国民健康保険のしくみ	30分	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。	国 保 年 金 課 (内2406)	
	37	知っておきたい年金のはなし	30分	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。		
	38	後期高齢者医療制度のしくみ	30分	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。		
	39	ボランティア活動アレコレ ～もっと気軽にボランティア～	30分 ～ 60分	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。	社 会 福 祉 協 議 会 (内3100)	
40	地域の拠点「ふれあいいきいきサロン」をつくろう	20分 ～ 40分	ふれあいいきいきサロンの仕組みや効果、開設のための準備、開設後の運営について、お話しします。			
41	インスタントシニア体験 ～高齢者疑似体験～	90分	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。 ※人数：40人以内。			
42	社会福祉協議会ってなに？	30分 ～ 60分	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。			
43	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～	60分	超高齢社会と人口減少社会を前に、国が提唱する地域共生社会づくりについて、これまで独自のスタイルで培ってきた、本市のふれあいネットワーク事業を関連付けて、わかりやすくお話しします。			
44	地域福祉活動計画とは	60分	地域福祉活動計画の概要について、わかりやすくお話しします。			
45	みんなで学ぼう！ ～成年後見センターのしくみと活用法～	30分 ～ 60分	「成年後見センターつちうら」についての説明。 実施している業務の流れを解説することで、成年後見とはどのようなものか、なぜ必要なか等、わかりやすくお話しします。			
46	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～	30分	障害のある方の相談支援について、法律の説明を交えながら、わかりやすくお話しします。			
健 康	47	知って安心！子どものホームケア（発熱・嘔吐・下痢）	30分 ～ 60分	インフルエンザやノロウイルス等によって、お子さんの具合が悪い時はどうしたらよいのか、不安になると思いますが、自宅で見守る時、気に掛けてほしいことや家庭にある物でできる手当てについて、お話しします。	こども包括 支 援 課 (内2511)	
	48	ハッとする子どもの事故を防ぐためにできること		乳幼児期、家庭で起こりやすい誤飲・やけど等の事故を防止するために気を付けたいこと、けがの対処法について、お話しします。		
	49	すくすく育て！3歳までに身に付けたい生活習慣		早寝・早起き・朝ごはん！元気な子に育つため、小さい頃から身に付けたい健康習慣の作り方について、お話しします。		
	50	ティーンから始めるココロと体の健康づくり		10代は、よい健康習慣を身に付ける上で重要な時期です。 思春期から注意すべきデートDVや性感染症等、自分を大切にするための正しい情報と知識について、お話しします。		
	51	パパママ集まれ！親子で遊ぼうレッスン		お子さんと保護者が、家庭にある物でできる遊びを一緒に体験する講座です。 また、お子さんの「がんばる力」や「挑戦する気持ち」を育むため、親子で遊ぶ時に心掛けたいことについても、お話しします。 ※対象：0歳～就学前のお子さん及び保護者。 人数：10組程度。 日時等：平日のみ。 その他：子育て支援コンシェルジュが講師を務めます。		
	52	おだやかな親子関係をつくるコツ		親子のコミュニケーション法である「ペアレント・トレーニング」のはじめの一歩をご紹介します。 子どもに自信を与え、子育てをラクにするための一工夫として、親の養育行動（ほめ方や指示の出し方等）について、学びます。 ※対象：5歳～小学4年生のお子さんの保護者。 日時等：平日のみ。 その他：子育て支援コンシェルジュが講師を務めます。		
	53	健康講座 ～生活習慣病予防編～		30分 ～ 60分		年齢と共に気になる、血圧・血糖・コレステロール値やがん検診のすすめ等、生活習慣病予防について、お話しします。
	54	健康講座 ～たばこ健康編～		30分		たばこが健康に及ぼす影響や禁煙について、お話しします。
55	健康講座（運動） ～ストレッチ編～	60分	血圧測定終了後、簡単なストレッチ等を行います。 ※準備物：運動ができる服装。	健 康 増 進 課 (内7502)		
56	健康講座（運動） ～おてがる筋力チェック編～	60分	握力等の簡単な筋力チェックと、測定結果に合わせた運動メニューをご紹介します。 ※準備物：運動ができる服装。			

令和4年度土浦いきいき出前講座一覧表

No.	講座名	時間	内容	担当部署
健康	57 健康講座（運動） ～認知症予防編～	60分	認知症の発症を遅らせるための生活習慣の見直しや、進行を緩やかにするためのポイントをご紹介します。 ※日時等：平日のみ。 その他：健康増進課及び高齢福祉課の理学療法士・作業療法士等が講師を務めます。	健康増進課 (内7502)
	58 おいしく楽しい食生活 ～生活習慣病予防編～	60分 ～ 150分	成人、高齢者の食生活についての講話や生活習慣病予防等の調理実習を行います。 なお、講話のみの実施も可能です。 ※会場：調理のできる施設（調理実習を行う場合）。 費用：材料費（調理実習を行う場合）。 準備物：エプロン、三角巾。 その他：調理実習の内容等については、予め、打ち合わせを行います。	
	59 おいしく楽しい食生活 ～子どもの元気ごはん編～	60分 ～ 150分	子ども達が元気に過ごすための朝ごはん摂取の大切さや食べ盛りの子どもの達への簡単ごはんをテーマに、講話や調理実習を行います。 なお、講話のみの実施も可能です。 ※会場：調理のできる施設（調理実習を行う場合）。 費用：材料費（調理実習を行う場合）。 準備物：エプロン、三角巾。 その他：調理実習の内容等については、予め、打ち合わせを行います。	
	60 おいしく楽しい食生活 ～土浦市版食事バランスガイド編～	60分 ～ 150分	土浦市版食事バランスガイドを使用し、バランスのよい食生活について、講話や生活習慣病予防等の調理実習を行います。 なお、講話のみの実施も可能です。 ※会場：調理のできる施設（調理実習を行う場合）。 費用：材料費（調理実習を行う場合）。 準備物：エプロン、三角巾。 その他：調理実習の内容等については、予め、打ち合わせを行います。	
	61 おいしく楽しい食生活 ～低栄養予防編～	60分 ～ 150分	低栄養を予防するための食生活について、ご紹介いたします。 なお、講話のみの実施も可能です。 ※会場：調理のできる施設（調理実習を行う場合）。 費用：材料費（調理実習を行う場合）。 準備物：エプロン、三角巾。 その他：調理実習の内容等については、予め、打ち合わせを行います。	
	62 あなたの体力は何歳？	90分	握力、上体起し、反復横とび等を行います。 ※人数：20～30人。 日時等：平日のみ。 会場：体育館等の運動ができる場所。 準備物：運動ができる服装、マット、筆記用具。	
防災・安全	63 こうして守ろう！わがまち・わが家族	30分 ～ 60分	市の防災施策の取り組み等について、お話しします。	防災危機管理課 (内2009)
	64 あなたの命と財産を守る！防犯教室	60分	犯罪の発生状況や対策に関する講話、ロールプレイ等を通して、身近な犯罪から、あなたの命と財産を守るための知識と方法を学びましょう。 ※その他：具体的な内容については、別途、ご相談ください。	生活安全課 (内2490)
	65 交通事故に遭わないために	60分	現在の交通情勢と事故防止について、お話しします。	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 ～基礎救命講習～	3時間 以内	心肺蘇生法を基礎に、骨折・傷・やけどの手当て、搬送法、保温法等について、学びます。 ※準備物：動きやすい服装。	
	67 覚えよう！とっさの時の応急手当 ～普通救命講習Ⅰ～	3時間	急病や事故で大出血を起こした時、呼吸や心臓が停止した時の心肺蘇生法、AEDの使い方を学びます。 ※準備物：動きやすい服装。 その他：終了後に修了証を発行します。	
	68 覚えよう！とっさの時の応急手当 ～普通救命講習Ⅱ～	4時間	急病や事故で大出血を起こした時、呼吸や心臓が停止した時の心肺蘇生法、AEDの使い方を学びます。 実技と筆記の効果測定も行います。 ※準備物：動きやすい服装。 その他：終了後に修了証を発行します。	
	69 覚えよう！とっさの時の応急手当 ～普通救命講習Ⅲ～	3時間	主に小児、乳児、新生児を対象に、呼吸や心臓が停止した時の心肺蘇生法、AEDの使い方を学びます。 ※準備物：動きやすい服装。 その他：終了後に修了証を発行します。	
	70 覚えよう！とっさの時の応急手当 ～上級救命講習～	8時間	心肺蘇生法やAEDの使い方、大出血時の止血法、傷病者管理法、外傷の手当て、搬送法を学びます。 ※準備物：動きやすい服装。 その他：終了後に修了証を発行します。	
	71 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～	8時間 × 3日間	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、指導技法を学びます。 ※準備物：動きやすい服装。 その他：終了後に修了証を発行します。	
	72 覚えよう！とっさの時の応急手当 ～救命入門コース～	45分 ・ 90分	応急手当の導入講習として、呼吸や心臓が停止した時の胸骨圧迫、AEDの使い方を学びます。 ※準備物：動きやすい服装。	
	73 火の用心！住まいの防火	60分 ～ 90分	土浦市の火災概況別に火災防止対策を説明。 住宅防火のDVD等で、防災機器の有効性を学びます。 ※対象：成人のみ。 日時等：平日の9：00～17：00。 会場：事前予約により、消防本部講堂も使用可。	
74 身近な危険物を安全に使いましょう	30分 ～ 90分	身近にある危険物（ガソリン、軽油、灯油等）の危険性や安全な取扱いについて、事故事例等を交え、わかりやすくお話しします。		
75 自然災害への備え！今、私たちにできること	30分 ～ 90分	大地震に備えるため、事前の準備や避難及び揺れへの対応等の説明。また、竜巻や大雨、土砂災害等の大きな被害が予想される災害について、DVDで学びます。		
さくしゅま	76 なるほど・ザ・つちうら ～土浦市総合計画～	60分	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。	政策企画課 (内2205)
	77 土浦市の将来の姿 ～10年後の土浦はどうなっているのか？！～	60分 ～ 90分	市の事業・財政はこの先どうなっていくのか。毎年度、策定している今後3年間に実施する事業の計画と、10年先の財政状況を見据えた長期財政フレームを使って、わかりやすくお話しします。	財政課 (内2451)

令和4年度土浦いきいき出前講座一覧表

	No.	講座名	時間	内容	担当部署
S ハ ハ ハ ハ ハ	78	自分らしく生きよう男女共同参画社会 ～第4次土浦市男女共同参画推進計画～	30分	第4次土浦市男女共同参画推進計画の概要と市の取り組みについて、お話しします。	市民活動課 (内2506)
	79	地域コミュニティってなに？	60分	まちづくり市民会議や地区市民委員会制度、町内会の役割等について、お話しします。	市民活動課 (内2456)
	80	協働ってなに？	60分	今、なぜ協働のまちづくりが必要なのか。 協働の意味、他市町村の協働の取り組み、土浦市における協働の取り組みについて、お話しします。 ※準備物：可能であれば、パソコン、プロジェクター、スクリーン。	
	81	ハロー！ニイハオ！こんにちは！ ～国際交流事業アレコレ～	30分	国際交流に関するさまざまなイベントを紹介します。	市民活動課 (内2031)
	82	姉妹都市「パロアルト市」はこんなところ	30分	市の姉妹都市である「パロアルト市（アメリカ合衆国）」の紹介、交流について、お話しします。	
	83	生活道路が整備されるまで	30分	後退用地の買い取り、道路整備の種類と手順等について、お話しします。	道路建設課 (内2357)
	84	都市計画って何だろう？ ～都市計画のあらまし～	60分	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。	都市計画課 (内2361)
	85	バリアフリーとは	30分	土浦市におけるバリアフリーの取り組み事例を紹介し、バリアフリーとは何かを学びます。	都市計画課 (内2382)
	86	公共交通を利用しましょう	30分	土浦市内の公共交通機関の現状と活性化の取り組みの説明を通して、鉄道や路線バス等、公共交通機関の必要性を学びます。	
	87	きれいにしよう！みんなの公園	30分	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。	都市整備課 (内2258)
88	市街地再開発によるまちづくり	30分	駅周辺地区や商業地区等で、共同化等による建物の建て替えを予定している方々を対象に、助成制度等について、お話しします。	都市整備課 (内2266)	
89	土地区画整理事業で住みよいまちを	30分	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。		
90	中心市街地の活性化	30分	中心市街地活性化各種事業について、お話しします。		
産 業	91	土浦のレンコンは日本一！	30分	日本一の土浦のレンコンについて、その特徴や栽培の歴史、土浦ブランドの取り組み等について、お話しします。	農林水産課 (内2709)
	92	イノシシについて考えてみよう！	30分	近年、土浦市でも目撃が相次ぐようになったイノシシについて、生態や対処の方法等を詳しく解説いたします。	農林水産課 (内2712)
教 育	93	青少年の健全育成アレコレ	30分	市青少年相談員街頭指導の活動状況の紹介、青少年健全育成について、お話しします。	生涯学習課 (内5114)
	94	大切です！家庭教育	60分	家庭教育の大切さや必要性等について、お話しします。	生涯学習課 (内5163)
	95	明るい社会を目指して ～いろいろな人権課題を通して～	60分	女性や子どもの人権等、いろいろな人権課題について、一緒に考えてみましょう。	
	96	くらしや仕事に役立つ！図書館の活用法	60分	図書館の使い方や本の探し方（分類、検索、ホームページからの利用等）をご紹介します。 ご希望に応じて、図書館のサービス（電子図書館の紹介やデータベースの使い方等）や仕事についても、お話しします。 ※準備物：スマートフォン、パソコン等（電子図書館の紹介を希望する場合）。	
	97	絵本を楽しもう	60分	子どもに読み聞かせをする保護者（ボランティア）を対象に、絵本の選び方、楽しみ方について、お話しします。	市立学校給食センター 846-2601
98	こうしてできる学校給食	30分 ～ 60分	学校給食について、学校給食ができるまでの流れや給食の内容について、お話しします。		
文 化	99	ふるさとの歴史再発見	60分	歴史上の人物や史跡、文化財等、土浦の歴史をわかりやすくお話しします。 ※準備物：可能であれば、パソコン、プロジェクター、スクリーン。	市立博物館 824-2928
	100	古代人の技術に挑戦 ～勾玉づくりの体験～	90分 ～ 120分	古墳時代の装飾品である勾玉づくりを体験します。 ※対象：小学生以上（小学3年生以下は保護者同伴）。 会場：汚れてもよい部屋。 費用：材料費（1人あたり200円）。 準備物：イス、机、タオル、作業のできる服装。	上高津貝塚 ふるさと歴史の広場 826-7111
	101	遺跡から学ぶ土浦の歴史	60分 ～ 90分	市内の遺跡や発掘調査等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。	政策企画課 (内2371)
102	わがまちの行財政改革を考える	60分	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、これからの課題等について、お話しします。		
103	市のサイフをのぞいてみれば	60分 ～ 90分	市の予算書や決算数値、財務指標の比較等をわかりやすくお話しします。	財政課 (内2213)	
行 財 政	104	わかりやすい議会の仕組み	60分	議会の組織や定例会の流れ等について、お話しします。	議会事務局 (内2277)

※「土浦いきいき出前講座」の利用方法等については生涯学習課へ、各講座の詳細等については担当部署へ、それぞれ、お問い合わせください。
 ※「土浦いきいき出前講座」のほか、市民が講師となって学習機会を提供する「土浦市人材バンク」もあります。
 「土浦市人材バンク」の登録者（講師）や活動内容、利用方法等については、生涯学習課へお問い合わせください。
 また、市公式ホームページにも掲載しています。