

令和7年度土浦いきいき出前講座一覧

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	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)
	3	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。 ※日時等：12月1日～3月31日は実施できません。	
	4	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2348)
	5	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)
	6	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。 ※日時等：6月1日～11月30日は実施できません。 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)
	7	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。	
	8	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
	9	スマホの基本操作講座	60分	スマートフォンの基本的な操作方法（電源の入れ方、ボタン操作の方法、電話のかけ方、カメラの使い方等）について、お話しします。 ※日時等：原則平日の9：30～16：30 人数：5名以上20名以内 準備物：スマートフォン(各自)、講座で使用する電源	
	10	スマホのアプリ活用講座	60分	スマートフォンへのアプリの入れ方、アプリの探し方、アプリの活用方法について、お話しします。 ※日時等：原則平日の9：30～16：30 人数：5名以上20名以内 準備物：スマートフォン(各自)、講座で使用する電源	
	11	地図アプリ活用講座	60分	地図アプリを活用してみたい方に向けて、スマートフォンでの付近のお店の探し方や目的地までの経路検索の方法等について、お話しします。 ※日時等：原則平日の9：30～16：30 人数：5名以上20名以内 準備物：スマートフォン(各自)、講座で使用する電源	DX 推 進 課 (内2378)
	12	SNS・コミュニケーションアプリ活用講座	60分	コミュニケーションアプリであるLINEアプリを活用してみたい方に向けて、トークの仕方、グループの作成方法等について、お話しします。 ※日時等：原則平日の9：30～16：30 人数：5名以上20名以内 準備物：スマートフォン(各自)、講座で使用する電源	
	13	スマホの安心・安全利用講座	60分	スマートフォンは危険なものなのか？安全なパスワードの設定方法や不審なメール・メッセージへの対応方法など、スマートフォンを安全に利用するためのポイントについて、お話しします。 ※日時等：原則平日の9：30～16：30 人数：5名以上20名以内 準備物：スマートフォン(各自)、講座で使用する電源	

令和7年度土浦いきいき出前講座一覧

No.	講座名	時間	内容	担当部署	
14	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	
15	知っ得と安心なるほど講座 ～新成人編～				
16	知っ得と安心なるほど講座 ～高齢者編～				
17	ネットトラブル注意報 ～中・高校生編～				
18	ネットトラブル注意報 ～高齢者編～				
19	人生100年時代 第2の人生をシルバー人材センターで ～あなたの活躍が土浦の力になる～	60分	シルバー人材センターが請負う業務の種類や内容についてお話しします。また、健康で就業を希望する60歳以上の方へお仕事を紹介しています。 ※準備物：スクリーン	シルバー人材センター 824-8281	
環 境	20	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
	21	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	
	22	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)
	23	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2379)
	24	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：パソコン 可能であれば、プロジェクター、スクリーン、スピーカー	
	25	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：可能であれば、パソコン、プロジェクター、スクリーン、スピーカー	環境保全課 (内2327)
	26	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、二分の成人式等の記念におすすめです。 ※費用：教材費（1人あたり200円） 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、スピーカー	
27	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：パソコン 可能であれば、プロジェクター、スクリーン		
福 祉	28	知っていますか？障害者福祉サービス	30分 ～ 60分	障害者福祉サービスの種類、内容、利用方法等について、お話しします。	障害福祉課 (内2470)

令和7年度土浦いきいき出前講座一覧

No.	講 座 名	時間	内 容	担当部署
29	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、障害の社会モデルの考え方や具体的な対応方法を交えて、お話しします。	障害福祉課 (内2470)
30	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、お話しします。	
31	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（ゲートキーパー）の養成を目的とした講座です。ゲートキーパーの役割等について、お話しします。	
32	ご存知ですか？子育て世帯への支援（手当等関係）	40分 ～ 60分	子育て世帯への手当制度やひとり親家庭への支援について、お話しします。	こども政策課 (内2281)
33	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。	こども包括 支 援 課 (内2392)
34	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。	
35	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2501)
36	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。	
37	「人生会議」から始める地域包括ケア	60分 ～ 90分	講義や簡単なゲームなどを通して、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	
38	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。	
39	高齢者虐待防止講座 ～あなたの1本の電話が困っている高齢者や家族を救います～	60分	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。	
40	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)
41	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。	
42	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。	
43	社会福祉協議会とふれあいネットワーク（土浦型地域包括ケアシステム）	30分 ～ 60分	地域福祉活動や地域づくりの推進役としての社会福祉協議会の役割や財源、地域との関わりが強い地域ケアコーディネーターの役割、そして、多機関と連携して進めているふれあいネットワーク事業について、わかりやすくお話しします。	社 会 福 祉 協 議 会 (内3010)
44	赤い羽根教室 ～じぶんの町を良くするしくみ。講座～	45分 ～ 60分	赤い羽根共同募金の歴史、募金のしくみや使いみちをわかりやすくお話しします。 ※対象：小学生以上	
45	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。	

令和7年度土浦いきいき出前講座一覧

No.	講座名	時間	内容	担当部署	
46	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。	社 会 福 祉 協 議 会 (内3010)	
47	インスタントシニア体験 ～高齢者擬似体験～	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		
48	みんなで進めよう！ 「地域福祉活動計画」	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。		
49	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	「成年後見センターつちうら」の内容や役割を解説し、成年後見制度とはどのようなものか、なぜ必要なのかなど、わかりやすくお話しします。		
50	障害のある方の相談支援について	30分	障害のある方の相談支援について、わかりやすくお話しします。		
健 康	51	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。 自宅で看病する時、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)
	52	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。	
	53	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。	
	54	プレコンセプションケアってなに？ ～未来の自分のために今始められること～		・男女問わず、性や妊娠に関する正しい知識を身につけ、自分のライフプランをデザインしましょう。 ・若い世代に知ってほしい！ヘルスケアであるプレコンセプションケアについて、分かりやすくお話しします。 ※対象：10～20代	
	55	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	
	56	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：3歳～小学1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	
57	健康講座 ～生活習慣病予防編～	30分 ～ 60分	血圧・血糖・コレステロールなどの身近な健康に関する内容や、がん検診・禁煙・睡眠休養などの生活習慣病の予防に関する内容について、ご相談に応じてお話しします。	健 康 増 進 課 (内7502)	
58	健康講座 ～運動編～	60分	運動に関する講話（ロコモ予防や運動器疾患予防）や実技（ストレッチや筋力トレーニングなど）を通して、運動による健康づくりを学びます。ご希望に応じて、血圧測定や簡単な体力測定も行います。 ※日時等：平日のみ 準備物：運動ができる服装		

令和7年度土浦いきいき出前講座一覧

No.	講座名	時間	内容	担当部署	
59	おいしく楽しい食生活 ～生活習慣病予防編～	30分 ～ 150分 (調理 実習の 時間を 含む)	成人、高齢者の食生活について、生活習慣病等の講話を行います。なお、調理実習の実施も可能です。 (要相談) ※日時等：平日のみ 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。	健康増進課 (内7502)	
60	おいしく楽しい食生活 ～子どもの元気ごはん編～	30分 ～ 150分 (調理 実習の 時間を 含む)	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ための簡単ごはんをテーマに、講話を行います。なお、調理実習の実施も可能です。 (要相談) なお、講話のみの実施も可能です。 ※日時等：平日のみ 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 ～土浦市版食事バランスガイド編～	30分 ～ 150分 (調理 実習の 時間を 含む)	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や生活習慣病予防等について、講話を行います。なお、調理実習の実施も可能です。 (要相談) ※日時等：平日のみ 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	おいしく楽しい食生活 ～低栄養予防編～	30分 ～ 150分 (調理 実習の 時間を 含む)	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、調理実習の実施も可能です。 (要相談) ※日時等：平日のみ 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。		
63	みんなで元気にフレイル予防	60分 ～ 90分	フレイル予防や認知症予防、お口のケアなどをテーマに、講話や健康体操、体力測定を実施します。 ※日時等：平日のみ 準備物：運動を行う場合は動きやすい服装	高齢福祉課 (内2501)	
64	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。 ※日時等：平日のみ 人数：20～30人 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	スポーツ 振興課 (内5123)	
防 災	65	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)
防 犯	66	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。	生活安全課 (内2490)
	67	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。	
	68	今から考えよう！空家について	60分	空家対策の制度、空家の予防策、困っている空家への対処方法等について、お話しします。	生活安全課 (内2240)

令和7年度土浦いきいき出前講座一覧

No.	講座名	時間	内容	担当部署
救命	69 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	消 防 本 部 警 防 救 急 課 821-0119
	70 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	
	71 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	
	72 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	
	73 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	
	74 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	
	75 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	
76 火の用心！住まいの防火	60分 ～ 90分	土浦市の火災概況別に出火防止対策を説明。住宅防火のDVD等で、防災機器の有効性を学びます。 ※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	消 防 本 部 予 防 課 821-0119	
77 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。 ※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		
まちづくり	78 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、基本計画内容）について、お話しします。	政 策 企 画 課 （ 内 2205 ）
	79 つちうらは“自転車のまち” ～Let's Enjoy Cycling～	45分	“自転車のまち”土浦のサイクリング環境やおすすめコース、イベントなどの取組について、お話しします。	政 策 企 画 課 （ 内 2366 ）
	80 ダイバーシティ&インクルージョン ってなーに？	30分 ～ 60分	外見や性別、年齢、国籍など、それぞれの違いや個性を理解し、認め合い、誰もが個々の能力を發揮できる「ダイバーシティ&インクルージョン社会」の実現に向けた、土浦市における取組を紹介しします。	人 権 推 進 課 （ 内 2507 ）

令和7年度土浦いきいき出前講座一覧

No.	講 座 名	時間	内 容	担当部署
81	男女共同参画ってなーに？	30分 ～ 60分	ジェンダー平等を進め、性別にとらわれず誰もが自分らしく生きる男女共同参画社会の実現に向けて、男女共同参画の現状や課題、土浦市における取り組みを紹介します。	人権推進課 (内2507)
82	地域コミュニティってなーに？	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、お話します。	市民活動課 (内2456)
83	協働ってなーに？	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	
84	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)
85	海外の姉妹都市や友好都市を紹介します！	30分 ～ 60分	土浦市とかわりのある外国の3都市「パロアルト市（アメリカ合衆国）、フリードリッヒスハーフェン市（ドイツ）、台南市（台湾）」について、交流内容や経緯等について紹介します。	
86	生活道路が整備されるまで	30分	道路整備の種類と手順等について、お話します。	道路建設課 (内2357)
87	都市計画って何だろう？ ～都市計画のあらまし～	30分 ～ 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、お話します。	都市計画課 (内2361)
88	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)
89	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。	
90	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、お話します。	
91	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、お話します。	都市整備課 (内2266)
92	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、お話します。	
93	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、お話します。	公園・施設管理課 (内2258)
産 業	94 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、お話します。	農林水産課 (内2709)
	95 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	96 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、お話します。	生涯学習課 (内5114)

令和7年度土浦いきいき出前講座一覧

No.	講座名	時間	内容	担当部署	
97	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)	
98	コミュニティ・スクールとは？ ～学校と地域の連携に向けて～	45分 ～ 60分	コミュニティ・スクールの仕組みや、学校と地域の連携・協働についてお伝えします。 ※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		
99	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	子どもや性的マイノリティの人権等、いろいろな人権課題について、一緒に考えてみましょう。		
100	くらしや仕事に役立つ！図書館の活用方法	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）	市立図書館 823-4646	
101	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	
102	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。		
103	戦争の記憶をたどる	60分 ～ 90分	土浦に残る「戦争の記憶」について、映像やマップを見ながらお話しします。 ※準備物：DVDプレーヤー、テレビ又はプロジェクター等		
文 化	104	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
	105	古代の火おこしに挑戦	30分	マイギリなど三種類の道具を使って煙を出す、火おこし体験講座です。 ※対象：小中高生・親子 人数：30名以下 会場：屋外、半屋外	
	106	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。	上高津貝塚 ふるさと歴史の広場 826-7111
行 財 政	107	公共施設の今後のあり方を考える	60分	公共施設等総合管理計画をもとに、土浦市の公共施設の現状や、適正配置に向けた取り組みについてお話しします。	行政経営課 (内2497)
	108	土浦市の将来の懐事情 ～10年後の土浦市の財政状況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)
	109	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)
	110	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」の利用方法については生涯学習課へ、各講座の詳細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。

土浦市教育委員会 生涯学習課 生涯学習係029-826-1111（内線 5114）