

この講座では、市民の皆さんが、知りたい・聞きたい・学びたいと思っている市役所の仕事や仕組み・制度などについて、皆さんと職員がふれあいながら気軽に楽しく学んでいただくことを目的に、市役所の職員が講師として出向く『市職員出前講座』を行います。また、趣味や教養の分野について学んでいただくために、生涯学習人材バンク登録者による『出前講座(市民出前講座)』も行います。ぜひご利用ください。

出前講座メニューをご覧ください、ご希望の講座等がありましたら**出前講座申込書**に必要事項を記入のうえ、栃木市教育委員会生涯学習課または各公民館に提出してください。

※「栃木市出前講座のご案内」及び「出前講座申込書」は生涯学習課、各公民館、各総合支所に設置してあります。また、市ホームページでもお知らせしていますので、ダウンロードしてご使用ください。

【受講にあたって】

申込対象 おおむね10名以上の団体・グループ・企業等

開催時間 平日(月～金曜日)の9時～21時までの間 (日程は相談のうえ調整します。)

※開催時間等が異なる講座がありますので、講座メニュー一覧の※でご確認ください。

※市民出前講座のみ、土・日曜日の開催が可能です。

開催場所 出前講座の会場は、お申込みの方がご用意ください。

(市内であれば、個人宅、事業所等どこでも構いません。)

受講料 市職員出前講座：無料 (一部材料を用意していただく講座がございます。)

市民出前講座：材料費等の費用を負担していただく場合があります。

その他 メニューにない講座は、検討させていただきますので別途ご相談ください。

追加メニューは、広報とちぎ、市ホームページ等で随時お知らせします。

お約束 ①この講座は、市民の皆様の学習の場です。苦情や要望をお聞きする場ではありません。

②当日の会場設営・進行は主催者側で行い、時間内で終わるようにしてください。

③質問・意見が内容から逸れた場合は、代表者または進行役が責任をもって本題に戻してください。

④その場でお答えできない内容もありますので、あらかじめご了承ください。

⑤日時・場所の変更及び取り消しの場合は、必ず講座担当課(者)までご連絡ください。

⑥公の秩序を乱し、または善良な風俗を阻害するおそれのあるとき、政治、宗教または営利を目的とした催しなどを行うおそれのあるときは申込みを受付けることはできません。

⑦集会の目的が趣旨に沿わない場合は、講座を中止することもあります。

⑧屋外やスポーツなどの講座で、ケガなどのおそれがある場合は、各自保険に加入してください。

【申込みから実施までの流れ】

1	2019年度版栃木市出前講座メニューから希望する講座を選んでください。
2	会場と日時を検討してください。(日時に関しては、必ず第2希望までご検討ください。)
3	日程調整の都合がありますので、 開催希望日の20日前まで に、出前講座申込書に記入し、生涯学習課(各公民館でも受付可)へ提出してください。
4	日程確定後に講座担当課(者)から連絡いたしますので、講座の詳細を調整してください。
5	講座担当課(者)が出前講座を実施します。
6	出前講座終了後、講座担当課(者)に出前講座実施報告書を提出してください。

【問合せ・申込み先】

栃木市教育委員会 生涯学習部 生涯学習課 生涯学習係

(栃木市役所本庁舎4階 4A-2番)

電話 21-2486・2487 / FAX 21-2690



市職員出前講座メニュー

★は新しい講座

分野	番号	講座名	内容	時間(分)	主な担当課
行政	1	栃木市総合計画について	栃木市の最上位計画である栃木市総合計画の概要について	30	総合政策課
	2	意外と簡単！ マイナンバーカードの申請！	・マイナンバー制度の概要について ・マイナンバーカードの申請方法について	30	
	3	統計調査について	国勢調査の結果や各種統計データから栃木市を見る	30	
	4	知って納得！安心！情報公開制度と個人情報保護制度	情報公開制度のあらましや現状、市が保有する個人情報の取り扱いについて	60	総務課
	5	ご存知ですか？自治基本条例	市民を中心としたまちづくりを行うための基本ルールを定めた自治基本条例を解説	30	行財政改革推進課
	6	かんたんな予算の話	市の予算編成の流れ、財政のあり方・考え方	60	
	7	公共施設の再編について	・公共施設のあり方ガイドラインの概要について ・公共施設適正配置計画の概要について	60	
	8	栃木市の行財政改革について	第2次行政改革大綱・財政自立計画の概要について	30	
9	地域福祉って何だろう？ ～ささえあうぬくもりあるまちあつたか かときぎ～	・地域福祉計画、地域福祉活動計画の紹介 ・地域福祉のためにできること ・地域福祉の推進に向けた市、市社会福祉協議会の取組	60	福祉総務課	
健康・福祉	10	「障がい者の権利擁護」について	・「障がい」を知ろう ・障がいを理由とした差別、合理的な配慮って何だろう？ ・障がいのある人もない人も誰もが暮らしやすいまちづくり ・障がい者の虐待防止について ・障がい者差別解消推進条例及び手話言語条例について	60	障がい福祉課
	11	「障がい福祉サービス」について	・サービス種類 ・サービスを利用するための手続きや流れ等 ・障がいに関する相談	30～ 60	地域包括ケア推進課
	12	これからの高齢福祉	・高齢福祉とは？栃木市の高齢者を取り巻く現状やこれからのことについて ・高齢者を地域で支える体制づくりや医療と介護の連携、地域包括ケアシステム構築に向けた取組について ・終活(エンディングノート)について	60～ 70	
	13	介護保険 はじめの一步	・介護保険申請について ・介護保険サービスの内容について	45	
	14	今日からさっそく介護予防	地域包括支援センターの役割や介護予防の取組等について	60	
	15	認知症サポーター養成講座	認知症についての正しい知識、地域で支える方法について	90	健康増進課
	16	★高齢者向け筋力運動「あつたかときぎ体操」	「あつたかときぎ体操」の説明と体験 ※椅子、タオル、飲み物が必要です。	90	
	17	めざせ！健康寿命の延伸 ～栃木市の健康づくりについて～	・あつたかときぎ健康都市宣言 ・栃木市民の健康の現状と課題(栃木市健康増進計画をふまえて) ・健康づくりについての提案(①栄養・食生活、②身体活動・運動、③喫煙、④こころの健康、⑤歯と口の健康、⑥健康診査・検診) ・軽体操	60	
	18	ロコモってご存知ですか？ ～いつまでも自分の足で歩くために～	・ロコモって何？ ・あなたは大丈夫？ロコモチェック！ ・ロコモ予防(運動実践・食事に関する講話)	60	
	19	脱！脳卒中ワースト県民～脳卒中を 予防して健康寿命を延ばそう～	・栃木市の脳卒中の状況 ・脳卒中って何？ ・脳卒中の予防法(運動食事など) ・脳卒中の初期症状を知ろう	60	
	20	★熱中症を予防しよう	・熱中症って何？ ・栃木市の取組と熱中症対策	60	
	21	歯と口の健康について	・誤嚥性肺炎を予防するために必要な口腔ケアと口腔トレーニング ・歯周病予防の口腔ケアの講話と実技指導	60	
	22	こどもの病気～夏編・冬編～	夏または冬に多いこどもの病気とその予防法について	40	
	23	小児生活習慣病予防教室	小児の生活習慣病予防のポイントについて ※パソコン・プロジェクターが必要です。	40	
24	感染症からお子さんを守るために ～予防接種を受けましょう～	・予防接種制度について ・予防接種の受け方、スケジュールの立て方について	15	子育て支援課	
25	インフルエンザ感染予防対策について	・インフルエンザと風邪の違い ・かかってしまった場合の初期対応 ・どのようにして感染するのか ・個人でできる感染予防策 ・「季節性インフルエンザ」「鳥インフルエンザ」「新型インフルエンザ」の違い ・新型インフルエンザ等対策とは何か？	20		
26	こどもの発達とこころの理解	こどもの発達と成長にともなう特性と理解について ※パソコン・プロジェクター・ホワイトボード・マーカーが必要です。	60～ 90		
27	ファミリー・サポート・センターについて	ファミリー・サポート・センターの仕組みと利用のしかた	30		
28	防災対策について	・台風や地震等の自然災害に対する事前の予防対策について ・ハザードマップの見方、活用について	60		危機管理課
防災・安全	29	自主防災組織の設立について	自主防災組織の活動内容と立ち上げ方について	60	建築課
	30	木造住宅の耐震化について	・栃木市における建築物の耐震化の現状 ・誰でもできるわが家の耐震診断(演習) ・住宅の耐震診断及び耐震改修の目標と補助制度	60	
	31	防火講話について	・火災について ・地震について	60	
	32	住宅用火災警報器の設置について	住宅用火災警報器は設置されていますか？法律により設置が義務化されている住宅用火災警報器の効果や設置場所、点検、電池などの交換時期についての説明	30	消防本部

分野	番号	講座名	内容	時間(分)	主な担当課
地域・まちづくり	33	栃木市のこと、もっと知ってほしい～シティプロモーション～	・そもそもシティプロモーションって？栃木市が行うシティプロモーションについて ・とち介や栃木市のふるさと大使の活用について	60	シティプロモーション課
	34	広報広聴事業について	・市の情報発信について(どのような方法で情報を発信しているか、情報の取得の仕方) ・広聴事業について(広聴事業の内容、ご意見・ご提案・ご要望を伝える方法)	30	
	35	「広報とちぎ」でお知らせしませんか	身近な話題を広報したい時の方法(広告、伝言板の活用法)	30	
	36	渡良瀬遊水地について	渡良瀬遊水地の特長である治水・利水、自然、歴史、レジャー・スポーツについて	30	遊水地課
	37	渡良瀬遊水地の絶滅危惧種の保全について	国のレッドリストに掲載される生物が数多く生息する渡良瀬遊水地の保全について	30	
	38	市民も変わる！行政も変わる！栃木市の地域づくりについて	栃木市の独自の地域づくり制度(地域会議、まちづくり実働組織等)について	30	地域づくり推進課
	39	自治会活動について	自治会活動を行う上でのポイント	30	
	40	市民活動してみませんか	市民活動の現状や実践に向けてのアドバイス	60	
	41	★ご存知ですか？「とちぎ市民活動推進センターくらら」	市民活動の拠点となる「とちぎ市民活動推進センターくらら」について、その役割や活動内容について説明します	30	
	42	★特定非営利活動法人(NPO法人)って、何？	特定非営利活動法人(NPO法人)の制度やその特徴、実際に栃木市で活動している法人の活動例などを紹介します	30～60	
43	★市民活動を後押し！「とちぎ夢ファール」(市民活動補助金制度)	栃木市独自の市民活動補助金制度「とちぎ夢ファール」について、その制度の特徴や実際に受けた活動内容などについて説明します	30～60		
44	とちぎの土地区画整理事業について	土地区画整理事業によるまちづくりについて	60	市街地整備課	
税・保険・年金	45	市・県民税について	市・県民税について	60	市民税課
	46	租税教室	税金の仕組みやくらしとのつながりについて ※実施時間は9時から17時まで	60	栃木税務署
	47	固定資産税・都市計画税について	固定資産税・都市計画税について	40	資産税課
	48	後期高齢者医療制度について	・後期高齢者医療制度のしくみ ・後期高齢者医療制度の給付内容 ・後期高齢者医療制度の届出について ・健診について	30	保険医療課
	49	国民健康保険制度のあらまし	・国民健康保険のしくみ ・国民健康保険の給付内容 ・国民健康保険の届出について ・特定健診について	30	
50	国民年金について	国民年金の適用、各種届出、保険料免除制度、請求方法	30		
商工農・観光	51	勤労者向け福利厚生について	栃木市勤労者福祉サービスセンター(ウェルワークとちぎ)の説明	30	商工振興課
	52	栃木市の中小企業支援について	中小企業者や創業者に対する各種支援策(補助制度や融資等)についての説明	30	
	53	栃木市中小企業・小規模企業振興ビジョンについて	栃木市の中小企業・小規模企業の振興に関する施策を計画的かつ総合的に進めるための指針である「栃木市中小企業・小規模企業振興ビジョン」の説明	30	
	54	栃木市の観光について	豊かな自然、伝統文化、多くの観光資源により、多様な魅力を有する栃木市を観光の視点から紹介	30～90	観光振興課
55	栃木市の農業について～農家戸数県内1位ってご存知ですか？～	栃木市農業の概要	45	農業振興課	
生活・環境	56	悪質商法から身を守るために最新の手法を知ろう！	栃木市消費生活センターに多く寄せられる相談事例から、悪質商法の手法や対策について消費生活センター相談員がアドバイス ※実施時間は9時から16時まで ※申込は希望日の1か月前まで	45～60	市民生活課
	57	交通安全に関する講話	交通事故の現状や、交通事故に遭わない・起こさないための講話 ※実施時間は9時から17時まで ※水曜日は実施不可	60	交通防犯課
	58	特殊詐欺に関する講話	特殊詐欺(還付金詐欺・オレオレ詐欺・架空請求詐欺等)の現状や、詐欺に遭わないために気を付けることなどの講話 ※実施時間は9時から17時まで	45	
	59	蔵タク・ふれあいバスを利用しよう！	・蔵タク、ふれあいバスの利用方法	45	
	60	地球温暖化ってなんだろう？わたしたちにできることは？	・地球温暖化のメカニズムと影響についてパワーポイントで説明 ・わたしたちにできる地球温暖化対策 ※実施時間は10時から16時まで	60	環境課
	61	水辺で遊ぼう！学ぼう！	永野川の科学実験と水生生物の採取調査から水質を判定する ※実際に河川に入るため、実施期間は6月～8月で9時から11時まで ※10人～20人・保護者同伴	90～120	
	62	ごみと資源の分け方・出し方について	・栃木市のごみの状況 ・ごみ分別ゲーム ・ごみと資源の分け方・出し方について ※実施時間は10時から16時まで	60	
	63	★生活環境の保全について	生活環境の保全に関して、市の取組や市民の方が日頃からできることを紹介 ※実施時間は9時から16時まで ※プロジェクター・スクリーンが必要です。	60	
	64	人権て何？	「人権とは何か？」について、講座と体験等を通じて身近なことから考える	60	
	65	★参加型人権学習	簡単な設問・作業等に気軽に参加しながら、身近な「人権」について楽しく習う	60～90	人権・男女共同参画課
66	ひと(男)とひと(女)とのより良い関係をつくりましょう	・配偶者暴力について考える ・グループワークで楽しいコミュニケーションづくり	60		
67	栃木市の空き家対策について	・栃木市が行っている空き家対策への取組について ・空き家問題解決への助成制度など	30	住宅課	

分野	番号	講座名	内容	時間(分)	主な担当課
教育・文化・スポーツ	68	生涯学習のすすめ	生涯学習って何だろう？生涯学習による生きがいづくり、栃木市の生涯学習について	60	生涯学習課
	69	どうしたらいいの？親子の関係	良好な親子関係について参加者同士が話し合いを通じて学びあう参加型プログラム	60～90	
	70	いいまちは、いい学校をつくる(とちぎ未来アシストネット)	とちぎ未来アシストネットって何だろう？地域ぐるみで未来を担う子どもたちの「生きる力」を育てるための取組について	60	
	71	いつか体力がモノをいう	握力、上体起こしとうによる新体カテスト ※実施時間は9時から16時まで ※会場は体育館が望ましい ※運動ができる服装・運動靴・飲み物	90	スポーツ振興課
	72	軽スポーツでハッスル！！	スマイルボウリングの実施 ※実施時間は9時から16時まで ※会場は体育館が望ましい ※運動ができる服装・運動靴・飲み物・マット等の緩衝材が必要です。	60～90	
	73	美術鑑賞入門	・開催中の展覧会について(鑑賞のポイント) ・学芸員の仕事について ・市所蔵の美術工芸作品の紹介(喜多川歌麿、清水登之、田中一村、橋本邦助、飯塚琅玕斎など) ※プロジェクター・パソコンが必要です。	60	文化課
議会・選挙	74	市議会の役割と仕組みについて	市議会の役割、仕組み、権限等に関する説明	45	議事課
	75	くらしの中の選挙	選挙のしくみについて	30	選挙管理委員会事務局

市民出前講座メニュー

分野	番号	講座名	内容	時間(分)	講師名
文化・芸術	1	楽しい書道	書道基本を重視し、書道を楽しみましょう。【受講料200円】	60	宇賀神 百合子
	2	水彩画 絵画教室	水彩画が初めての方でも気軽にできます。花と果実と人形等楽しく描きましょう。【受講料200円】	120	亀山 知也
	3	二胡の入門講座	1.二胡の概要、2.二胡の演奏と伴奏、3.二胡で演歌などのカラオケ、4.二胡の体験	100	唐木童 隆章
	4	はじめての粘土で作るスイーツ雑貨	粘土で作る食べられないスイーツパーツを実用的な雑貨に仕上げます。【受講料500円】	60	小松 君枝
	5	出前コンサート	エレクトーンを使って、季節や聴いて下さる方の世代に合わせたプログラムでコンサートをを行います。	60	強口 圭子
	6	楽しいオカリナの世界	オカリナの音色を楽しみましょう。【受講料500円】	60	篠原 和之
	7	プリザーブドフラワーで作る季節のアレンジ	春夏秋冬のアレンジメントを作ります。【受講料4,200円】	90	村上 翔子
	8	クラフト教室	手軽にできて楽しめるクラフトです(シースルークレイ、香りの花せっけん、グラスアート、タイルクラフト、メジンドコール、アロマストーン、ヘリテージデコ、アートプリント、ポーセラーツ、リボンドール、ペーパークラフト、ソウタシエ、イタリアンジュエリー) ※費用は作品によって異なります。【受講料1,000円～】	60～120	森 政美
	9	初めてのウクレレ	初心者対象のウクレレレッスン。楽器が初めての方、楽譜が分からない人でも大丈夫です。	60	谷中 敦
	10	フラワーアレンジメント	生花またはプリザーブドフラワーが初めての方でも仕上がります。【受講料1,500円】	90	渡邊 美樹
スポーツ	11	シニアのための軽運動	脳トレ、ストレッチ、リズム運動などで楽しく体を動かします。	60	高田 英衣子
	12	きんトレで、107歳まで歩こう！！	107歳まで歩くことができた「きんさん・ぎんさん」の姉、「きんさん」の取組を学びます(体操・講話)。	90	高橋 洋樹
	13	プレマタニティビクス	妊娠を望むすべての女性の体と心の両面をケアしていくプログラム。セルフマッサージ、簡単なステップでのリフレッシュ、姿勢改善や骨盤内血行促進など。	75	富田 悦子
	14	1.ベビービクス&ベビーヨガ 2.ママフィットwithベビー	1→スキンシップを通じて親子の絆を深め、愛情と信頼関係を育てることを目的としたプログラム。マッサージ、エクササイズなどのベビーヨガ。2→ヨガ、ピラティス、有酸素運動など、産後の体を考えたトータルフィットネス。 ※産後1ヶ月検診以降のママと赤ちゃんが対象(ママだけの参加可能)	90	
くらし・生活	15	メノポーズケア	更年期症状に対処し、健康に毎日を送るためのプログラム。ストレッチ、更年期症状を改善するエクササイズ、リラクゼーションなど。	75	
	16	はじめての相続・遺言	今のうちから備えておきたい相続・遺言について分かりやすく学べる講座です。【受講料500円】	120	坂本 達也 中村 光男
	17	パソコン全般(ワード、エクセル、パワーポイント等)	1.初級から応用、2.実践形式の内容(回覧板、プレゼンテーションの作り方、会計報告、手紙の書き方、写真の整理など)	120	佐藤 昂
	18	楽しいお話し	人生を楽しく終わるには、楽しく生きることが重要です。そのためには今をどう生きていかか、お話ししていきたいと思います。	90	中島 清道