

栃木市出前講座のご案内

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、市職員が講師として出向く『出前講座』を行います。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きたいと思いますのでぜひご利用ください。

※「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

開催期間 令和 8 年 5 月 1 日から令和 9 年 3 月 31 日まで

開催時間 原則、平日(月～金曜日)の 9 時から 17 時まで(日程は相談のうえ調整します)

※一部開催時間や期間等が異なる講座がありますので、メニュー一覧でご確認ください。

開催場所 市内(主催者である申込者をご用意ください)。

受講料 無料

申込方法 出前講座申込書に必要事項を記入のうえ、生涯学習課または各公民館にご提出ください。

※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。また、集会の目的が趣旨に沿わないと判断した場合は、講座を中止することがあります。

その他 追加メニューは、広報とちぎや市ホームページ等で順次お知らせいたします。

お願い ①主催者は申込者になります。当日の会場設営、進行などは、主催者が行ってください。

②出前講座は市民の皆さんの学習の場であり、苦情や要望をお聞きする場ではないことをご理解ください。なお講座中の質問や意見等が趣旨から逸れた場合は、主催者が責任をもって本題に戻してください。

③講座を中止または会場等を変更する場合は、必ず講座担当課までご連絡ください。

④屋外やスポーツなどの講座で、怪我などの恐れがある場合は、各自保険に加入してください。

【出前講座の流れ】

1	令和 8 年度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 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	日程確定後に生涯学習課から連絡いたします。必要に応じて事前打合せを行います。
5	講座担当課が出前講座を実施します。
6	出前講座終了後、講座担当課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】

栃木市教育委員会事務局 生涯学習課 生涯学習係
 (栃木市役所本庁舎 4 階 4 A-2 番)
 電話 21-2486 / FAX 21-2690
 メール gakusyu@city.tochigi.lg.jp

栃木市出前講座メニュー

★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	第2次栃木市総合計画について	市の最上位計画である第2次栃木市総合計画の概要	30	総合政策課
	2	マイナンバーカードの申請、活用について	・マイナンバー制度の概要 ・マイナンバーカードの申請方法 ・マイナンバーカードの活用方法	30	
	3	★栃木市の多文化共生について	・多文化共生とは？外国人とは？ ・栃木市の外国人住民の状況 ・栃木市多文化共生推進プランの説明 ・今後の取組	30	
	4	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	
	5	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扱 ※筆記用具が必要	60	総務課
	6	ご存知ですか？自治基本条例	市民が主役の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	
	7	栃木市の行財政改革について	第3次行政改革大綱・財政自立計画の概要	30	財政課
	8	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	
生活・環境・農業	9	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	60	交通防犯課
	10	特殊詐欺に関する講話	特殊詐欺(被害が多く、流行している最新の手口など)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	60	
	11	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	
	12	シェアサイクルで快適に移動！	・シェアサイクルの概要 ・シェアサイクルの利用方法 ・電動アシスト自転車に試乗 ※スマートフォン、クレジットカードが必要	60～90	都市計画課
	13	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 ・ごみと資源の分け方、出し方 ・ごみ分別ゲーム (※会場の規模や人数によっては、マイク、プロジェクター等が必要)	60	クリーン推進課
	14	外国人向けごみ分別講座	・栃木市のごみと資源の分け方・出し方 ・ゴミ分別アプリ「さんあ～る」の紹介 ・質疑応答 ※講話の言語は日本語です。申込者が通訳者を派遣依頼するか、受講者(外国人)が日本語が理解できる必要があります。 ※1回の講座につき、対応言語は1言語とさせていただきます。 ※通訳者を栃木市国際交流協会に派遣依頼することができます(無料)。 [対応言語：英語、スペイン語、中国語、ネパール語、ベトナム語、タガログ語] (※会場の規模や人数によっては、マイク、プロジェクター等が必要)	30	
	15	★「知ってお得！」カーボンニュートラル！	・カーボンニュートラルの必要性、家庭でできる脱炭素 ・LEDや省エネ家電の節電効果、CO2排出量 ・自分にもできる取り組み、市の事業の説明	60	
	16	★実践！クビアカツヤカミキリ防除対策	実際に被害にあっている樹木を使って防除対策を学びます ・クビアカツヤカミキリについて学ぼう！ ・クビアカツヤカミキリの防除対策をやってみよう！ ※実際に防除対策を体験しますので、汚れても良い服装で参加ください。 ※実施はクビアカツヤカミキリが活動する5月～8月を想定しています。	60～90	
	17	人権について考える	「人権とは？」、身近なことから考える	30～60	人権・男女共同参画課
	18	男女共同参画について知ろう	・生活や社会の中の男女共同参画 ・アイコンシャス・バイアス(無意識の思い込み) ・男女共同参画に関する状況	30～50	
	19	栃木市の空き家対策について	・栃木市の空き家の現状 ・栃木市の空き家施策(補助事業等含む)	30～60	建築住宅課
	20	農地を貸したい・手放したいとき どうしたらいいの？	・農地の賃借契約の方法は2つ 「中間管理」「農地法3条」どちらを使えばいいの？ ・農地を手放すための方法は「売買」「国への帰属」 ※筆記用具が必要	15	農業振興課
	21	地域農業の未来を考えよう～「地域計画」の実行に向けて～	・「地域計画」って何だろう？ ・地域計画の実行に向けて ※筆記用具が必要	30～60	
	22	栃木市の水道・下水道について	・水道料金、下水道使用料について ・上下水道事業の経営について	60	
防災・安全	23	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防災対策 ・ハザードマップの見方、活用 ・災害時の情報収集 ・避難行動	60	危機管理課
	24	自主防災組織の活動について	・自主防災組織の活動と設立方法(対象：設立を検討している自治会等) ・自主防災組織の活動と地区防災計画(対象：市内の自主防災組織)	60	
	25	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 ・誰でもできる我が家の耐震診断(演習) ・住宅の耐震診断及び耐震改修の目標と支援制度	60	建築指導課
	26	防火講話について	火災について(火災を起こさないために)	60	栃木市消防本部(消防署)
	27	住宅用火災警報器・感震ブレーカーについて	・住宅用火災警報器の設置基準、効果及び点検時期、方法 ・感震ブレーカーの説明	30	

分野	番号	講座名	内 容	時間 (分)	主な 担当課	
健康・福祉	28	栃木市再犯防止推進計画について ～自立更生の夢を育むあったかもちぎ～	・再犯防止推進計画の紹介 ・再犯防止の取組みの説明	30	福祉総務課	
	29	地域福祉ってなんだろう？～共に考え 共に支え合う あったかもちぎ～	・地域福祉計画・地域福祉活動計画の紹介 ・地域福祉の推進に向けた市・市社会福祉協議会の取り組み ・地域福祉のためにできること	60		
	30	「障がい者の権利擁護」について	・「障がい」を知ろう ・障がい者の虐待防止 ・障がいを理由とした差別、合理的な配慮って何だろう？ ※机、電源、マイク、スクリーンが必要	60	障がい福祉課	
	31	知ってほしいな！こころの病気について	・こころの病気(精神障がい、精神疾患) ・利用できる制度やサービス ・こころの病気のある方の生活や思い(ご本人がお話します。) ※机、電源、マイク、スクリーンが必要	60～ 90		
	32	手話体験講座	・手話言語条例 ・ろう者について ・初めての手話体験 ※机、電源、延長コード、マイク、スクリーンが必要	60～ 90		
	33	要介護・要支援認定について	・要介護・要支援認定申請の手続きについて ・介護保険サービスの紹介	40	高齢介護課	
	34	認知症になっても安心して暮らせる まちに	・認知症高齢者等SOSネットワークって何だろう？ ・見守りシール、安心見守りカプセルをご存知ですか？ ・認知症高齢者等個人賠償責任保険に加入できる方	30	地域包括 ケア推進課	
	35	終活について	・エンディングノートを書いてみましょう ・緊急医療情報カプセルの説明	45		
	36	やさしいもちぎのつくり方 ～地域支え合い活動のすすめ～	・地域支え合い活動PR映像(DVD)の視聴(15分) ・地域支え合い活動の支援制度の説明(15分) ※DVD映像を観るための設備一式が必要(DVDプレーヤーまたはパソコン、モニター(テレビなど)。準備できない場合はご相談ください。)	30		
	37	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 ・介護予防の取組	60		
	38	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	90		
	39	人生100年時代 ～認知症について理解し、備えよう～	・認知症の予防 ・脳トレ ・レクリエーション	60		
	40	高齢者向け筋力運動「あったかもちぎ 体操」	「あったかもちぎ体操」の説明と体験 ※椅子、タオル、飲み物が必要	90		
	41	見直そう生活習慣！ ～いつまでも健康でいるために～	・生活習慣病とは？ ・栃木市の生活習慣病の現状 ・生活習慣病を予防するために ・もちぎハート♡体操(運動実技)	60	健康増進課	
	42	熱中症を予防しよう	・熱中症とは ・熱中症を予防するために ・もちぎハート♡体操(運動実技)	60		
	43	身体機能の低下はお口から ！オーラルフレイルを予防しよう！	・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 ・オーラルフレイルについて	60		
	44	健康寿命をのばそう！～新しくなった 栃木市健康計画21を知ろう～	・「栃木市健康計画21」の概要 ・一人ひとりが健康づくりのためにできること	60		
	45	こころの健康づくりをはじめよう～自分と 大切な人を守るゲートキーパーになろう～	・ストレスとこころの健康 ・こころの健康を保つ方法 ・栃木市の現状 ・「ゲートキーパー」になるために	60		
	46	ことばの発達について	・こども家庭センターの役割 ・ことばの発達とは【対象】 幼児の保護者向け	45		
	47	★こころの発達～ストレス・困難に対処 する力～	ストレスや困難、危機的な状況に直面した際に、しなやかに適応し、速やかに立ち直る「回復力」・「復元力」・「弾力性」を指すレジリエンスについて学ぶ	45	こども家庭 センター	
	48	★愛着(アタッチメント)のタイプとこども の行動	こどもの時の愛着形成は、大人になっても対人関係など様々な面に影響すると言われる。人生の大切な愛着について、こどもの行動を読み解き考える。	45		
	49	★自己肯定感を高める『褒める』心理 学	「こどもは褒めて育てよう」、でも褒めて育てることが自己肯定感を高めるどころか、自己肯定感の低さに悩む人を増やしているとしたら	45		
	50	離乳食のススメ！～離乳食の不安を一 緒に解消しましょう～	・こども家庭センターの役割 ・離乳食の進め方 【対象】 0歳児の保護者向け	40		
	51	歯並びをよくするポイントを教えます！～ お口を育てる生活習慣を身につけま しょう～	・こども家庭センターの役割 ・歯並びをよくするポイント 【対象】 2～6歳児の保護者向け	40		
	52	今の子育てってどんななの？ (今と昔の子育ての違い 祖父母編)	・こども家庭センターの役割 ・栃木市の子育ての現状と孫への関わり方など 【対象】 祖父母向け	40		
	53	児童虐待防止について	・こども家庭センターの役割 ・児童虐待とはなにか	30		
	税・保 険・年 金	54	市・県民税について	市・県民税の説明	60	税務課
		55	固定資産税・都市計画税について	固定資産税・都市計画税の説明	40	保険年金課
56		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	30		
57		国民年金について	・国民年金の適用 ・国民年金の各種届出 ・国民年金保険料免除制度 ・国民年金の請求方法	30		
58		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	30		
59		★国民健康保険の特定健診及び後期 高齢者の健康診査について	・国民健康保険の特定健診 ・後期高齢者の健康診査	15		

分野	番号	講座名	内容	時間(分)	主な担当課
商工・観光	60	栃木市の中小企業支援策について	中小企業者や創業者に対する栃木市の各種支援策(補助制度や融資等)についての説明	30	商工振興課
	61	栃木市中小企業・小規模企業振興ビジョンについて	市の中小企業・小規模企業の振興に関する施策を計画的、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	
	62	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	観光振興課
63	栃木市の観光について	豊かな自然や歴史、文化溢れる栃木市を観光の視点から紹介 ※筆記用具が必要	30～60		
地域・まちづくり・市民活動	64	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～	栃木市の魅力と、どのようにシティプロモーションに取り組んでいるのか説明 ・栃木市の魅力 ・栃木市のシティプロモーション ・市民協働のシティプロモーション	30	広報課
	65	広報広聴事業について	・市の情報発信:どのような方法で情報を発信しているか、また、それらの情報の取得の仕方など ・広聴事業:市で行っている広聴事業の案内、ご意見・ご提案・ご要望を伝える方法など	30	
	66	「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	
	67	知ってる? 渡良瀬遊水地	遊水地の特長である治水・利水、自然、歴史、レジャー・スポーツの説明	30	渡良瀬遊水地課
	68	【渡良瀬遊水地】守ろう! 貴重な生きものたち	国のレッドリストに記載される生物が数多く生息する渡良瀬遊水地の保全の説明	30	
	69	栃木固有の風情、たたくまいを活かしたまちづくり～歴まち計画について知ろう!～	栃木市の歴史まちづくりを推進する「栃木市歴史的風致維持向上計画」の概要	30	蔵の街課
	70	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の説明	30	地域政策課
	71	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の説明	30～60	
72	自治会の法人化について	自治会(地縁による団体)が法人格を得るための認可の申請について、制度の説明や申請手続きの流れなどの説明	30～60		
73	★自治会役員負担を軽減しませんか? 「自治会運営のデジタル化について」	・自治会における業務負担の軽減と円滑な情報共有を目的として、デジタル化の意義や具体的手法、導入までのステップを体系的に解説 ・事例を交えながら無理のない進め方や課題への対応策の説明	30～60		
教育・文化・スポーツ	74	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	60	生涯学習課
	75	地域の子ども、みんなの子ども～地域でできる子育てについて考えよう～	参加者同士が身近なエピソードやワークを通して話し合い、交流しながら地域課題解決について主体的に学ぶ、参加型の学習プログラム	60～90	
	76	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	60	
	77	ポッチャを学ぼう!	ポッチャの講習(開催日時は平日の9時～16時) ※会場は体育館等の広い室内が望ましい。(要相談) ※運動ができる服装、飲み物、ホワイトボード等の得点記入板が必要 ※受講できるのは1団体につき年度内1回まで(出前講座とは別で無料貸出を行っているのご活用ください。)	60～90	スポーツ課
	78	モルックを学ぼう!	モルックの講習(開催日時は平日の9時～16時) ※会場は体育館等の広い室内、もしくは屋外が望ましい。(要相談) ※運動ができる服装、飲み物、ホワイトボード等の得点記入板が必要 ※受講できるのは1団体につき年度内1回まで(出前講座とは別で無料貸出を行っているのご活用ください。)	60～90	
	79	プロスポーツチームと市の連携事業	市が連携協定を締結している4つのプロスポーツチーム(栃木シティフットボールクラブ、栃木ゴールデンブレーブス、宇都宮ブリッツェン、宇都宮ブレックス)の紹介及び連携事業を説明 ※チームを応援したい気持ちが必要	60	
	80	美術鑑賞入門	・令和8年度の展覧会の紹介(60分程度) ・喜多川歌麿を中心とした浮世絵の紹介(60分程度) ※上記2つのコースから1つだけ選んでください。また、2コースを連続講座として実施することも可能。 ※プロジェクター及びパソコンが必要	60～120	美術・文学館課
	81	栃木市立文学館について	・栃木市立文学館の概要 ・旧栃木町役場庁舎の説明 ・市ゆかりの作家(山本有三、吉屋信子、柴田トヨなど)の解説 ・開催中の企画展の説明 ・学芸員の仕事について ※プロジェクター及びパソコンが必要	30～60	
議会・選挙	82	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
	83	みんなで決めようみんなの未来～くらしの中の選挙～	選挙のはなし	30	選挙管理委員会事務局

◎生涯学習人材バンクにつきましてもご利用ください

『生涯学習人材バンク』とは、趣味や教養など様々な分野でご活躍されている講師の方を生涯学習ボランティアとして登録し、市民の皆さんからの学びの要望に応じていただくものです。

「自治会やサークルの集まりに来て指導してほしい、技術を披露してほしい」などの要望がありましたら、是非、ご利用ください。

【登録者の情報は、市ホームページや生涯学習課窓口などで確認することができます】

生涯学習人材バンク登録者情報はこちら → <https://www.city.tochigi.lg.jp/site/culture/1166.html>