

# 市役所の出前講座

市の職員などが、自治会やサークルなどの、受講を希望する団体の皆さんが設定した会場に伺い、講座を開く「出前講座」。市の取り組みや制度・行政サービスなどを分かりやすく説明したり、生活に役立つ情報をお話ししたりしています。今回は、市が実施している出前講座を紹介いたします。ぜひ、ご利用ください。

## 利用の際の注意事項

■費用 講師派遣費用や資料代は無料。別途、材料費（実費）などが掛かる場合があります。会場費用は、申込団体が負担してください

■その他 出前講座は、主としてテーマに沿った説明を行うものであり、要望や苦情・交渉などをする場ではありません。趣旨をご理解の上、お申し込みください。

## 希望の講座を選び



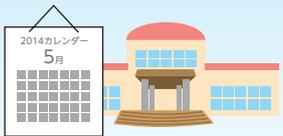
- 1 ■講座名・内容 6~9ページの表の通り。
- 2 ■日程 申込団体の希望する日程を伺い、各担当課が調整します。

## みんなで集まって



■対象 自治会やサークルなどの団体。詳しくは、各担当課へお問い合わせください。なお、営利、宗教・政治活動を目的とする場合は実施できません。

## 日時と会場を手配して



■会場 申込団体が用意してください。

## 4 申し込みばOK



■申込 詳しくは、各担当課へお問い合わせください。

## 平成 26 年 出前講座

テーマ・講座名	内 容	担当課
交通出前講座	交通ネットワーク	公共交通の充実などが目指す交通ネットワーク 交通政策課 ☎(632)2134
	LRT(次世代型路面電車システム)	公共交通ネットワークの基軸となるLRTの特徴や検討状況など LRT整備推進室 ☎(632)2305
男女共同参画出前講座	男女共同参画やワーク・ライフ・バランス、男女双方の視点で取り組む防災、DV防止など 男女共同参画推進センター ☎(636)4075	
防犯講習会	防犯活動指導員による講話など 生活安心課 ☎(632)2818	
交通安全教室	交通安全教育指導員による講話・寸劇など 生活安心課 ☎(632)2136	
消費生活出前講座	悪質商法対策についての講話・寸劇など 市消費生活センター ☎(616)1561	
姉妹都市に広げよう 友達の輪	ホームステイを通じた姉妹都市との交流などの紹介 国際交流プラザ ☎(616)1567	
国際人になろう	外国の文化を知り、日本の文化を見つめ直す	
保健と福祉の出前講座	福祉のまちづくり	福祉に関するマークの解説、声掛けや見守り、ユニバーサルな文書づくりなど 保健福祉総務課 ☎(632)2930
	ご存じですか あなたのまちの民生委員・児童委員	民生委員・児童委員制度 生活福祉第1課 ☎(632)2373

テーマ・講座名	内 容	担当課	
食育出前講座	親と子の健康を食事から考えよう	親と子の食生活のポイントや役立つ情報を紹介	健康増進課 ☎(626)1126
	自分の食生活を考えよう 朝ごはんを食べてやる気と集中力をアップ	10代・20代の食生活の現状から、生涯の健康づくりのための食生活のポイントを紹介	
	間食と上手に付き合うコツ	ジュースなどの嗜好飲料の糖度測定を通して、間食を適度に楽しむ方法を紹介	
	働き盛り世代のメタボ予防	メタボリックシンドロームが気になる人へ食生活の改善ポイントを紹介	
	毎日の食事で健康に いつまでも元気でいきいきと	高齢になっても、いつまでも元気で過ごすための大切な食事のポイントを紹介	
	バランスのよい食事で生活習慣病予防	減塩のこつ、野菜を取る工夫など、生活習慣病予防の食生活のポイントを紹介	
	ヘルシークッキング	身近な食材を使い、簡単で、健康づくりに役立つメニューを調理	
健康な歯を育てましょう	かむ力を育てるために必要な口の健康と正しい歯磨きの仕方など	健康増進課 ☎(626)1129	
よくかんでおいしく食べて健康に	よくかんで食べる大切さや歯磨きの仕方など		

## 市役所の出前講座

テーマ・講座名	内 容	担当課
メタボを防ごう健康体操(おおむね64歳まで)	メタボ解消のためのポイントを紹介	健康増進課 ☎(626)1126
ロコモティブシンドロームってなに シニアの健康づくり(おおむね65歳以上)	筋力の衰えや足腰の弱さが気になりだした人へ筋力アップの方法を紹介	
毎日の食事で健康に いつまでも元気でいきいきと	高齢になってもいつまでも元気で過ごすために大切な食事のポイントを紹介(介護食の講座ではありません)	
知っておきたい感染症のはなし	〇157・インフルエンザ・結核・肝炎その他感染症に関する正しい知識と予防法など	保健予防課 ☎(626)1114
ストレスとメンタルヘルス	ストレス解消法とこころの病について	
上手なお酒の飲み方	病気になるためのお酒の付き合い方や未成年者のアルコールの害など	
あなたもゲートキーパー(悩んでいる人に気付き、話を聞いて必要な支援につなげる人のこと)	自殺予防のため、心の病気を持つ人や悩んでいる人への対応を学ぶ	
正しい知識で防ごう食中毒	ノロウイルスなどの食中毒予防や食品添加物など	生活衛生課 ☎(626)1110
食品表示を知って活用しよう	食品を購入する上で重要な情報源となる食品表示の見方	
犬・猫の上手な飼い方 悩み事相談	犬・猫などの家庭で飼育される動物の上手な飼い方など	生活衛生課 ☎(626)1108
宮っこの子育て・子育てを応援します	「宮っこ 子育て・子育て応援プラン」の概要	子ども未来課 ☎(632)2342
青少年の健全育成活動を応援します	青少年健全育成事業の概要や仕組み	子ども未来課 ☎(632)2344
青少年の自立について考えよう	ニートや引きこもり、非行問題の現状と支援	青少年自立支援センター ☎(635)5834
ひとり親家庭を応援します	仕事と子育てを一人で担うひとり親家庭の現状と支援	子ども家庭課 ☎(632)2386
ストップ ザ 児童虐待	児童虐待の未然防止から早期発見・対応	子ども家庭課 ☎(632)2788
地域で盛り上げよう子育て支援	子ども・子育て支援新制度の趣旨から仕組みまで	保育課 ☎(632)5206
知りたい地域の子育て支援	子育てサロンや保育所などの子育て支援	保育課 ☎(632)2392
発達障がいを知ろう	発達障がいへの正しい理解やその子どもたちへの接し方	子ども発達センター ☎(647)4720

### 保健と福祉の出前講座

### 宮っこスマイルセミナー

テーマ・講座名	内 容	担当課
知って納得 使って安心 介護保険講座	介護保険制度や介護サービス	高齢福祉課 ☎(632)2332
高齢者が利用できる福祉サービス	介護保険サービス以外で高齢者が利用できる福祉サービス	
認知症サポーター養成講座	認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守る応援者となるための講座。オレンジリング配布	
ライフプラン支援講座	健康でいきいきとしたシニアライフを送るための暮らし方やライフプラン	
介護予防を知ろう	介護予防の重要性や毎日の取り組み	障がい福祉課 ☎(632)2353
高齢者のための権利擁護	成年後見制度や高齢者虐待	
障がいのある人が利用できる福祉サービス	ホームヘルプサービスなどのサービスや各種手当てなど、障がいのある人が受けられるサービス	障がい福祉課 ☎(632)2353
障がいに対する理解を深めよう 心のバリアフリー推進講座	障がいの特性を理解し、障がいのある人への接し方や、情報提供の際の配慮について学ぶ	
後期高齢者医療制度とは	後期高齢者医療制度の仕組みや保険料の算定方法など、制度全般	保険年金課 ☎(632)2333
食肉の安全について学ぼう	食肉の安全を守るために獣医師が行っている「と畜検査」「BSE検査」「放射性物質検査」など	食肉衛生検査所 ☎(656)5981
知っておきたい薬の知識	医薬品の正しい使い方などの基礎知識	保健所総務課 ☎(626)1104
子どもの病気あわてず対処が基本です	救急医療の現状と子どもの急病など救急医療を利用するための正しい知識や上手な医者のかかり方	保健所総務課 ☎(626)1103
症状に応じた正しい救急医療の利用を	救急医療の現状と症状に応じた救急医療を利用するための正しい知識や上手な医者のかかり方	保健所総務課 ☎(626)1103
お年寄りによくある事故とその対処法	救急医療の現状と高齢者によくみられる家の中での事故など、救急医療を利用するための正しい知識や上手な医者のかかり方	

### 保健と福祉の出前講座

## 市役所の出前講座

テーマ・講座名	内 容	担当課	
上下水道お届けセミナー	水の循環(上下水道)	経営企画課 ☎(633)3230	
「小中一貫教育・地域学校園」とは	「小中一貫教育・地域学校園」導入の背景・目的と取り組みと趣旨	学校教育課 ☎(632)2727	
選挙制度	選挙の目的や制度、投票率など	選挙管理委員会事務局 ☎(632)2793	
地域教育出前講座	宇都宮発=地域教育について	地域で取り組む人づくり	生涯学習課 ☎(632)2678
	目指せ地域のかがやき人	自分を振り返り、これからは生かす参加者同士の話し合い	
	地域教育力向上フォーラム	地域みんなで子どもを育てることの重要性	
親学出前講座	子育て新時代	自己肯定感を育む大切さと子どもとどう向き合っていくかを考える講話	生涯学習課 ☎(632)2648
	生活リズム向上宣言	生活リズム向上のきっかけ作りのための講話	
	子どもの体験活動	子どもらしさを再発見するため、体験活動の重要性などの講話とワークショップ	
	話し合ってみようみんなの子育て	「親の振り返りカード」の調査結果を通して、子育て観について話し合う	
	子どものいいところを伸ばそう	子どもの特性を理解し、良いところの見方や接し方などについて話し合う	
	わが家のお約束	子育ての情報交換や家庭でのしつけについて話し合う	
	家庭でのルール作り	子どもの持ち物や活動など、家庭でのルールの決め方について話し合う	
	小学校入学に向けて	保護者同士の仲間作り活動と、学校とのより良い関係の築き方などの講話	
	学校生活ってこんな感じ	子どもや親、学校との関わり方について先輩ママの経験を基にした講話	
	「叱り」の極意	子どもの心を傷つけずに叱る方法についての意見交換	
	子育て座談会	子育てに関する悩みの情報交換や解決策について話し合う	
仲間作り	保護者の仲間作りを行うワークショップ		

テーマ・講座名	内 容	担当課		
環境出前講座	CO2ダイエット	地球環境問題と家庭で取り組める環境配慮行動	環境政策課 ☎(632)2417	
	地球温暖化の問題を考えよう(小中学生向け)	もったいないの心で地球環境問題を考える		
	もったいないって何だろう(幼児向け)	ごみの分別など身近なところから地球環境問題を学ぶ		
	うつのみやの環境	環境基本計画などの概要		環境政策課 ☎(632)2418
	今日から実践スリーアール3Rでエコライフ	ごみを出さない工夫・分別や生ごみの堆肥化など、ごみを減らすために必要な3Rの重要性		ごみ減量課 ☎(632)2416
	ごみのないきれいなまちづくりをめざして	不法投棄の実態や未然防止のための取り組み事例の紹介		廃棄物対策課 ☎(632)2929
うつのみやの川づくり	川の役割、河川改修や河川愛護活動など	河川課 ☎(632)2690		
景観出前講座	うつのみやの風景じまん(小学生向け)	うつのみや百景の紹介	都市計画課 ☎(632)2568	
	うつのみや百景を守る	うつのみや百景の紹介や百景を守るための活動		
	宇都宮市の景観まちづくり	魅力ある景観づくりに向けた取り組みを紹介		
	違法な電柱チラシなどから美観を守る	チラシなどの屋外広告物の講話		
	私の街の景観づくりを始めよう	先進的な取り組み事例や支援制度などの紹介		
都市計画出前講座	都市計画の概要や都市計画マスタープラン	都市計画課 ☎(632)2565		
消防出前講座	普通救命講習	傷病者観察・気道確保要領、AED(自動体外式除細動器)の操作法	中央消防署 ☎(625)3453 東消防署 ☎(663)0119 西消防署 ☎(647)0119 南消防署 ☎(653)0119	
	救急法指導	簡単な応急手当や心肺蘇生法など		
	火災予防・放火防止講座	家庭や職場での火災予防や放火防止対策など		
	住宅用火災警報器を取り付けよう	住宅用火災警報器の重要性や取り付け場所など		
防災出前講座	市の防災対策・火災に対する日常の備えなど	危機管理課 ☎(632)2053		
まちづくりのルール自治基本条例	自治基本条例の趣旨とこれからのまちづくり	行政改革課 ☎(632)2039		

## 市役所の出前講座

テーマ・講座名	内 容
コミュニケーションのコツ	家庭や地域、学校での良いコミュニケーションについて考える
より良い子どもの育ちのために	家庭生活を改善するための工夫を話し合う
「家庭の教育手帳」でふりかえり	各家庭で実践している家庭教育のワークショップ
いじめから子どもを守るために	いじめから子どもを守るチェックポイントなどの講話
いじめをしない子に育てる	いじめに向かわないように、子どもとどう向き合うかを考える講話
ネットいじめ	子どもをネットいじめの加害者にならないための家庭でのルールの作り方などの講話
いじめに巻き込まれたら	事例を通して、保護者の望ましい対応や学校との連携の仕方などの講話とワークショップ
いじめについて話し合ってみよう	いじめの問題について参加者同士による話し合いと、Q&A方式によるワークショップ
学校に上手に思いを伝えるために	子どもをより良く育てていくために学校との関わり方についての講話
携帯電話が子どもの成長におよぼす影響と対策について	子どもの携帯電話に関する事件・事故などの事例紹介と保護者の関わりについての講話
学校・家庭における食育の取り組み	食育の必要性について、小中学校の取り組みを通じた食に関する講話
学校における交通安全に関する取り組み	通学路の交通安全確保のポイントや本市の取り組み状況などの講話
一期一会	お茶のお点前や講話を通して、生活文化の精神を学び、気配りや思いやりを体得する
地域の伝統文化	身近な伝統文化を学び、家庭や地域の絆を深めたり、まちづくりに生かしたりするための講話
地域の文化財	身近な文化財を学び、家庭や地域での対話や交流活動を促すための講話
宇都宮ゆかりの百人一首に触れる	宇都宮にゆかりがある百人一首の歴史講話と家庭で子どもと対戦するための実習
手作り陶芸作品で食卓を彩る	親子団らん食卓づくりの講話と陶芸の実習
今あらためて自然体験活動	子どものより良い育ちのために、自然体験活動の必要性についての講話

### ※親学出前講座

テーマ・講座名	内 容
小学校入学へ向けた幼児期の子育て	小学校での円滑な集団生活に向けた子どもとの関わり方についての講話
学習や集団生活に「つまずき」がある子への理解	支援を求めるSOSへの理解や適切な支援など特別支援教育についての講話
不登校等に関する理解と対応	心理面からの理解と未然防止・解決に向けた保護者の関わり方の講話
情報化社会と子どもたち	情報化社会で安全に生活する判断力を育てるための講話
欲張って生きよう ワーク・ライフ・バランス	仕事と家族との時間の充実、自分らしく生きることの大切さの講話
知っておきたいデートDV	デートDVの理解と保護者の関わり方の講話
ストップ!児童虐待	児童虐待の未然防止や早期発見・対応につなげる講話
元気な腸で生き生き長生き	腸を丈夫に保つことで得られる、さまざまな健康効果の講話
ケータイ安全教室	子どもたちの携帯電話に関するトラブルなどの情報提供と対策の講話
クッキングサロン	牛乳・乳製品を使った調理実習を通して食育を学ぶ
エコ・クッキング	環境教育をテーマとした講話と実習を通して食育を学ぶ
「食と健康」家族の食生活について考えてみませんか	子どもの健やかな成長のための食生活の講話
みんなで防ごう地球温暖化	身近な省エネルギーに関する実習と講話
燃料電池って何だろう	燃料電池がエネルギーの有効活用と地球温暖化防止に役立つことなどを学ぶ
遊ぶ事から得られるもの	子どもの発育過程に沿って、その時期に何が必要かの講話
保健師から見た家族の健康	子どもの健康増進のための生活習慣の講話
薬物乱用防止講座	薬物に対する正しい知識を習得し、子どもを薬物から守る講話
花を通して優しい心を育てよう	エコの視点を取り入れながら親子で花の寄せ植えなどを行い、命の大切さを学ぶ
しあわせのタネをまこう	園芸作業の効用や気持ちが前向きになるエピソードの紹介

### ※親学出前講座

※親学出前講座の申し込みは、生涯学習課 ☎(632)2648へ。