

住めば
愉快だ
宇都宮

UTSUNOMIYA

皆さんのところへ伺います 市役所の出前講座



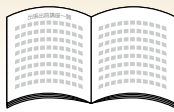
みんなで集まって

■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。



希望の講座を選び

■講座名・内容 4～7ページの表の通り。
■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。



市職員などが会場に伺い、市の取り組み・制度・行政サービスや、生活に役立つ情報などをお話する「出前講座」。

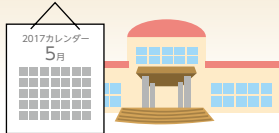
今回は、市が実施する出前講座を紹介するので、ご利用ください。

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。

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。

申し込みればOK

こんにちは



■申込 詳しくは、各担当課へお問い合わせください。

食育

講座名	内 容	担当課
自分の食生活を考えよう	きれいになりたい、かっこよくになりたい若い人たちへ生涯の健康づくりのための食生活のポイントを紹介	健康増進課 ☎(626)1126
働く世代の生活習慣病予防	働く世代のライフスタイルに沿った食品の選び方などの食事の改善ポイントを紹介	
毎日の食事で健康に	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	
ヘルシークッキング	身近な食材を使い、簡単に健康づくりに役立つメニューの調理実習	



交通未来都市

講座名	内 容	担当課
公共交通ネットワーク	バスや地域内交通の充実など市が目指す公共交通ネットワーク	交通政策課 ☎(632)2134
LRT	次世代型路面電車LRTの整備	LRT整備室協働広報室 ☎(632)2305
ネットワーク型コンパクトシティの実現に向けた計画づくり	公共交通が便利な中心部や地域の拠点などに生活利便施設を誘導・充実するための立地適正化計画の概要など	市街地整備課 ☎(632)2588

宮っこスマイルセミナー

講座名	内 容	担当課
宮っこの子育ち・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「ふらっぶ」 ☎(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・対応など	子ども家庭課 ☎(632)2788
子育てを楽しもう	子育てに役立つ情報の提供と子どもとの接し方	保育課 ☎(632)2392
これから就園を考える皆様へ	教育・保育施設等の入所の申し込みから決定までの流れ	保育課 ☎(632)2393
発達障がいを正しく知ろう	発達障がいへの正しい理解や対応方法	子ども発達センター ☎(647)4720

景観

講座名	内 容	担当課
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
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の紹介	
宇都宮の景観まちづくり	魅力ある景観づくりに向けた取り組みの紹介	
違法な電柱チラシや看板を防ぐ	チラシなどの屋外広告物のルールを紹介	
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	河川課 ☎(632)2689
うつのみやの川づくり	河川の役割、河川改修や河川愛護会など	



◎初めての小学生テニス ▽日時 5月24・31日、6月7・14・21日。午後4時30分～5時30分。全5回▽会場 青少年活動センター（今泉町）▽内容 ラケットの持ち方など基本を学びながら楽しくテニスの練習をする▽対象 市内に在住か通学している小学1～3年生▽定員 先着10人▽費用 4,100円（参加費）▽申込 5月10日午後2時から、電話で、青少年活動センター☎(663)3155へ。

本文中に記載がないものは、原則として、対象外となります。費用は無料。申込不要（定員の記載があり申込の記載がないものも、当日、直接会場へ）。HPはホームページ、☑はEメールアドレス、☒は地区市民センター、☓は出張所、☑は生涯学習センター、☑は生涯学習センター、☑は地域のコミュニティセンター、☑は市民活動センター

保健と福祉

特集
②

講座名	内 容	担当課
福祉のまちづくり	地域の支え合い活動や啓発活動、バリアフリー化など、やさしさをはぐくむ福祉のまちづくりの取り組みなど	保健福祉総務課 ☎(632)2930
ご存知ですか 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
介護保険制度とは	介護保険制度や介護サービス、「介護予防・日常生活支援総合事業」	高齢福祉課 ☎(632)2904
生きがいのある 自立した生活を 送るために	高齢者の方が生きがいをもって自立した生活が送れるよう、利用できる福祉サービスや生きがいづくりの場	
始めましょう、介 護予防	運動、栄養、口腔機能向上、認知症予防など、介護予防に役立つ日常生活の取り組み	
知っておきたい 高齢者の暮らし を守る権利擁護	認知症などにより、将来の生活に不安がある人へ、高齢者の権利を守る「高齢者虐待防止」や本人に代わって大切な財産を守る「成年後見制度」	
みんなで作る 地域包括ケアシ ステム	介護保険制度により目指す「地域包括ケアシステム」の姿や医療・介護予防事業の連携、地域の多様な担い手の必要性など	
知っていますか 在宅医療・介護 最期まで自分ら しく生きるため に	医師や看護師、ホームヘルパーなどが住み慣れた家や施設に訪問する「在宅医療・介護サービス」の概要や「在宅看取り」の心構えなど	障がい福祉課 ☎(632)2353
障がいのある人 が利用できる福 祉サービス	障がいのある人が受けられる障がい福祉サービスや各種手当など	
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	障がいへの理解、障がいの特性に応じた適切な配慮の提供、コミュニケーションのポイント、障害者差別解消法の概要など	保険年金課 ☎(632)2333
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	
お届けします「衛 生と環境の検査 のはなし」	簡単な科学実験を交え、食品や感染症、環境検査などの豆知識の紹介	衛生環境試験所 ☎(626)1119
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」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や生活習慣病薬(高血圧薬、高脂血症薬、糖尿病薬など) ※市薬剤師会と合同で説明	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	高齢者によく見られる事故や子ども急な病気の対処法	

講座名	内 容	担当課
気軽にエンジョ イMiya運動 メタボ予防編	事業所の人、働き盛りの人へ、メタボ解消のためのポイントや、市オリジナル運動メニュー「気軽にエンジョイMiya運動」を活用した脂肪燃焼などに役立つ運動の方法を紹介(おおむね65歳未満)	市保健センター ☎(627)6666 ※初めて利用する団体のみ。その他申し込み条件あり。詳しくは、市保健センターへお問い合わせください。
気軽にエンジョ イMiya運動 ロコモ予防編	シニア世代の人、高齢者の人へ、ロコモ予防のためのポイントや市オリジナル運動メニュー「気軽にエンジョイMiya運動」を活用した筋力アップに役立つ運動の方法を紹介(おおむね65歳以上)	
身近な公園での 運動	身近な公園に健康器具、健康遊具のある人へ、安全な使用方法の紹介と効果的なラジオ体操の実践	
よくかんでおい しく食べて健康 に	口の中を健康に保ち、よくかんで食べることの大切さや、歯周病予防に役立つ正しい歯磨き方法(成人対象)	健康増進課 ☎(626)1126
知っておきたい 感染症のはなし	○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
ストレスと上手 に付き合おう	ストレスによって生じやすい心の病気やストレスを軽減するためのこつ	
あなたはお酒に 強い体質 弱い 体質	アルコール体質試験パッチを使って、自分のアルコール体質をチェック。知って得する健康のためのお酒の豆知識	
こころのサイン に気づいたら	身近な人の悩みを上手に聴くための方法や、相談する人も相談を受ける人も気持ちを楽にするためのこつ	
良い睡眠の上手 な取り方	心身の休養には欠かせない睡眠を上手にとるための工夫など	生活衛生課 ☎(626)1110
正しい知識で防 ごう食中毒	ノロウイルスなどの食中毒に関する話題や食中毒予防に役立つ正しい手洗い方法など	
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	
もっと知りたい 食の安全	食品添加物・残留農薬の基準値の決め方や食物アレルギー、食の安全を守る仕組みなど	生活衛生課 ☎(626)1108
犬・猫の正しい 飼い方	犬・猫などの家庭で飼育される動物の正しい飼い方など	

◎小学生セミナー初めてのパン作り講座 ▽日時 5月20日、6月3・24日、7月1日、午後1時30分～3時30分。全4回▽会場 青少年活動センター(今泉町)▽内容 いろいろなパンを作って楽しむ▽対象 市内に在住か通学している小学3～6年生▽定員 先着8人▽費用 5,500円(材料費)▽申込 5月9日午後2時から、電話で、青少年活動センター☎(663)3155へ。

図書館



講座名	内 容	担当課
読み聞かせ講座 入門編	集団への読み聞かせに向く、絵本の選び方と絵本の紹介	中央図書館 ☎(636)0231
読み聞かせ講座 実践編	集団への読み聞かせの実践方法	
うちでもどこでも読み聞かせ	家庭での読み聞かせの方法や絵本の紹介	
図書館を活用した資料・情報の探し方講座	さまざまな課題を解決するための図書館活用法、特定のテーマについて資料を探す場合の探し方	
インターネットサイトの活用講座	インターネット上にある、有用で信頼性のあるサイトを紹介します、活用の仕方、調べ方を案内	
宇都宮について調べよう	宇都宮の歴史や人物などについて、調べ方と地域資料の紹介	

環境



講座名	内 容	担当課
地球温暖化の問題を考えよう	もったいないの心で地球環境問題を考える	環境政策課 ☎(632)2417
宇都宮のもったいない運動	もったいない運動について学び、私生活で実践につながるような取り組みを考える	
身近な自然で「いきものつながり」を体感する	身近な自然の生き物のつながりを、生態ピラミッドマツを使って体感する	環境政策課 ☎(632)2418
市が目指す環境都市の姿	環境基本計画に掲げた環境都市の姿とその実現に向けた取り組み	
生物多様性ってなに	私たちの暮らしを支える生物多様性(生きものと自然が豊かにつながる大切なこと)の大切さ	環境保全課 ☎(632)2405
不法投棄の未然防止	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
今日から実践 3Rでエコライフ	ごみを出さない工夫や、分別、リサイクルなど、ごみを減らすために必要な3Rの重要性	ごみ減量課 ☎(632)2413

地域教育

講座名	内 容	担当課
宇都宮発=地域教育について	地域教育の取り組みを紹介	生涯学習課 ☎(632)2677
目指せ地域のかげやき人	自分を振り返り、これからに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	地域のみんで子どもを育てることの重要性について参加者同士の話し合い	

消 防



講座名	内 容	担当課
普通救命講習	傷病者観察・気道確保要領、AEDの取り扱い	中央消防署 ☎(625)3453
救急指導	簡単な応急手当や心肺蘇生法など	東消防署 ☎(663)0119
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	西消防署 ☎(647)0119
住宅用火災警報器を取り付けよう	住宅用火災警報器の設置の効果や点検法など	南消防署 ☎(653)0119

その他



講座名	内 容	担当課
上下水道お届けセミナー(水の循環)	水道水ができるまでの仕組みや使われた水がきれいになる仕組みについて学ぶ	上下水道局経営企画課 ☎(633)3230
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
マイナンバー制度出前講座	マイナンバー制度の概要やマイナンバーカードの紹介など	危機管理課 ☎(632)2053
防災出前講座	市の防災対策、各種訓練の紹介、災害に対する日頃の備えや、地域での災害対応など	
交通安全教室	交通安全についての講話、寸劇など	生活安心課 ☎(632)2136
防犯講習会	特殊詐欺・空き巣被害防止をはじめとする身近な防犯対策についての講話など	生活安心課 ☎(632)2818
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	消費生活センター ☎(616)1561
男女共同参画教育出前講座(小学5・6年生向け)	将来の夢を考え、自分らしく生きることの大切さについて	男女共同参画推進センター ☎(636)4075

講座名	内 容	担当課
DV防止啓発出前講座	DVの未然防止や早期発見を図るため、DVに関する基本的な知識や、相談機関等の周知啓発	女性相談所 ☎(636)6227
健康な歯を育てましょう(幼児の保護者向け)	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)1126
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、日本文化の紹介など	
「タブンカキョウセイ」って何	言葉や生活習慣、文化の違いを超えて、共に生きる「多文化共生」の地域づくりに向けた取り組みを紹介	建築指導課 ☎(632)2573
耐震出前講座	昭和56年以前の基準で建築された木造住宅について、耐震化の必要性、耐震診断・改修の方法、補助制度など	
ジャズ出前講座	ジャズの歴史、魅力、楽しみ方の紹介など	文化課 ☎(632)2767
選挙制度	選挙制度や投票率、18歳選挙権など	選挙管理委員会事務局 ☎(632)2793

◎青少年活動センターのトライボランティア募集 ▽活動日 土・日曜日、祝休日、長期休暇期間(夏休み・冬休み・春休み)など▽内容 子どもたちとの野外活動やイベントを一緒に盛り上げてくれるボランティアリーダーを募集。ボランティア未経験でも大歓迎。▽対象 中学生以上の、健康で元気のある人▽その他 5月10日午後6時から1回目の説明会を行います。説明会の申し込みなど、詳しくは、青少年活動センター☎(663)3155へ。

本文中に記載がないものは、原則として、対象となっても、費用無料、申込不要(定員の記載があり申込の記載がないものも、当日、直接会場へ)。HPホームページ、Eメールアドレス、☑地区市民センター、☑出張所、☑生涯学習センター、☑地域コミュニケーションセンター、☑市民活動センター

親学出前講座

特集
②

講座名	内 容
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
小学校入学に向けて	親として心掛けておきたいことや学校と保護者のより良い関係の築き方などについて考える講話
思春期の子育て	心身の成長とともにさまざまな課題に直面する思春期の子どもとの接し方などの講話
コミュニケーションのコツ	家庭や地域、学校で役に立つ良いコミュニケーションについて考えるワークショップ
「叱り」の極意	意見交換を通して叱る基準や叱り方について考えるワークショップ
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、子育て観についてのワークショップ
子どもが教えてくれたこと	子どもとの絆の重要性について、参加者同士の意見交換を通して考えるワークショップ
「家庭の教育手帳」で情報交換	「家庭の教育手帳」などを活用し、家庭でのルール作りなど各家庭での取り組みについて情報交換を行うワークショップ
子育てのホンネ	子育て中の悩みの情報交換や意見交換を行うワークショップ
ほめほめシャワーで子育て	「子どもをほめて伸ばす」ことをテーマとしたワークショップ
子どもと年中行事	家庭で行う年中行事の意義や、家庭教育支援の経験に基づく事例などの講話と実習
みんなであそぼ	絵本の読み聞かせや手遊び歌、簡単な工作など、親子で楽しめる実習
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
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、事例をもとに考える講話とワークショップ
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
「親子で学ぼう」スマホ・ケータイ	スマートフォンや携帯電話の正しい使い方について、親子で共に考える講話とワークショップ
学校・家庭における食育の取組	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
学校における安全に関する取組	防災、防犯、交通安全を確保するためのポイントや本市の取り組みなどの講話
一期一会	生活文化の精神を学び、気配りや思いやりを体得するための講話と実習
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楽しく対戦するための実習
手作り陶芸作品で食卓を彩る	親子団らんについての講話と自分の作りたい物のデザインから形にするまでの実習
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
小学校入学に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についての講話

講座名	内 容
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についての講話
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についての講話
STOP 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
乳酸菌パワーのなぞ	乳酸菌のパワーで腸を健康に保ち、さまざまな病気から体を守る予防医学に基づく講話
スマホ・ケータイ安全教室	携帯電話に関する子どもたちの実態やトラブルについての情報提供とその対策についての講話
食育セミナー 考えよう明日のからだ作り	成長期に必要な食事の取り方、体作りについての講座
食育セミナー 水分補給教室	熱中症の予防方法や対処方法などについての講座
エコ・クッキング	環境教育をテーマとした講話と食に関する実習
みんなで防ごう地球温暖化	身近な省エネに関する実習と講話
燃料電池って何だろう	燃料電池の有効利用など、地球温暖化対策に関する実習と講話
ガス管で万華鏡をつくらう	廃材を利用した万華鏡作りと、都市ガスの流れやリサイクルの大切さについて学ぶ講話
間伐材でコースター作り	間伐材を使ったコースター作りを通して、森の大切さについて学ぶ実習と講話
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についての講話
助産師による日常の健康づくり	助産師の経験を基にした家族や女性の健康などについての講話
「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についての講話
遊ぶ事から得られるもの	子どもの発育過程に沿って体力向上などの必要なことを考える講話
命の大切さ	危険ドラッグなどの薬物や酒・たばこの弊害についての講話と視聴
食生活から子どもの身を守る	食生活から子どもの身の安全を守ることについての講話
花を通して優しい心を育てよう	エコの視点を取り入れた講話と親子で花の寄せ植えなどを行う実習
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と講話
親子で体験しよう牛乳を飲んで元気になろう	牛乳ができるまでの過程や牛乳の効能・特性についての講話、乳製品を使った体験
わが家の安心ライフプラン	子どもの教育費や、それぞれの家庭のライフステージに合わせた資産作りについての講話
楽しいおやつを食べ方	正しい食習慣や自己管理など、おやつをテーマにした講話と実習
キレイは簡単 清掃・収納の時短テクニック	清掃や収納に関する情報を提供し、子どもと向き合う時間の確保につなげる講座
親の笑顔は子の笑顔 乳がんについてもっと知ってみよう	乳がんや命の大切さについて、親子で話し合うきっかけづくりにつなげる講座
本当はどうなの 遺伝子組換え食品	食育の視点から、遺伝子組み換え食品などの安全性について、実際の作物の実や加工製品を見ながら学べる講座

◎わく・わくショップU開設8周年記念特別販売会 ▽日時 5月19日(金)午前10時～午後3時。なくなり次第終了▽会場 市役所1階市民ホール▽内容 弁当、パン、ビーズ製品など、障がい者支援施設が作った製品の販売。☎わく・わくショップU☎(632)7397、障がい福祉課☎(632)2229