

日程 申込団体の希望する日程を伺い、市が調整します。希望に添えない場合は、ご了承ください。

会場 申込団体が用意してください。

講座名・内容 4・5ページ表の通り。実施期間・講義時間・定員・申込方法など詳しくは、各担当課へお問い合わせください。

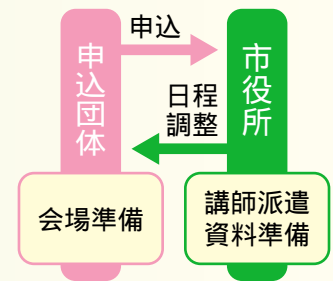
対象 自治会やサークルなどの団体。なお、営利、宗教・政治活動を目的とする場

合は実施できません。

費用 講師派遣費用や資料代は無料。会場にかかる費用は、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。

出前講座のしくみ



テーマ・講座名	内容	担当課
福祉のまちづくり	障がい者などのマークの解説や、誰にでもできる、声掛けや見守りの事例紹介	保健福祉総務課
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	生活福祉課
みんなで支える介護保険	介護保険制度	高齢福祉課
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に提供できるサービスなど	高齢福祉課
認知症を学び地域で支えよう	認知症についての理解や、認知症の人との接し方	高齢福祉課
シニアのエンジョイライフ	シニア世代のこれからの暮らしやライフデザイン設計の重要性	高齢福祉課
介護予防を知ろう	介護予防の重要性についての普及啓発と事業	高齢福祉課
障がいのある方が利用できる福祉サービスについて	障がいのある人が受けられるサービス	障がい福祉課
長寿医療制度(後期高齢者医療制度)とは	長寿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
出前保健福祉講座		
知っておきたい薬の知識	医薬品に関する正しい知識	保健所総務課
「知っておこう救急医療」	救急医療の仕組み・正しいかかり方、急な病気やけがの症状に応じた対処法	保健所総務課
上手な健診の受け方・生かし方	健診の受け方や結果の活用の仕方	健康増進課
やさしい健康づくり	自宅でできる簡単な運動や体操の紹介	健康増進課
乳がんがよくわかる講座	分かりやすい乳がんの知識と早期発見の重要性	健康増進課
知っておきたい感染症のはなし	O157・結核・肝炎・SARSその他感染症の正しい知識と予防法など	保健予防課
その時に備えよう新型インフルエンザ	新型インフルエンザの感染予防について	保健予防課
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	保健予防課
お酒との上手なつき合い方	病気になるための、お酒とのつき合い方など	保健予防課
5人に1人はかかりうる精神疾患	誰にでもかかりうる可能性がある精神疾患の正しい知識や適切な対応など	保健予防課
食品の安全性確保	食中毒予防および食品表示など、食に関する問題について	生活衛生課
犬・ねこの正しい飼い方 悩み事相談	犬・ねこなどの適正な飼い方や、動物に関する個別の悩みの対応策	生活衛生課

テーマ・講座名	内容
生活リズム向上宣言	生活リズムを整える大切さに気付き、生活リズム向上のきっかけを作る
話し合ってみようみんなの子育て～振り返りカードを用いて～	「親の振り返りカード」の調査結果を通し、子育て観を話し合う(市PTA連合会連携講座)
子どものいいところを伸ばそう	子どもの成長や良いところの見方、接し方についての意見交換
いろんなことにチャレンジしよう	子どもにどのような自然体験・生活体験させたらよいかを意見交換
小学校入学に向けて	保護者同士の仲間づくりと、学校とのより良い関係の築き方などのミニ講話
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へのかかり方のヒントなどの講話
いまどきの子育て	子どもたちの育ちの問題点と、子どもにどう向き合っていくかについての講話
乳幼児期(少年期、青年期)の子どもとのかかり方	子どもの発達に応じた接し方や子育てのポイントなどの講話
学習や集団生活にたずまぎがある子への理解	支援を求めるSOSの理解や、適切な支援など、特別支援教育についての講話
不登校など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かかり方についての講話
いじめ防止について	いじめの現状と子どもへの対応、学校との連携についての事例紹介・講話
携帯電話が子どもの成長に及ぼす影響とその対策について	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かかり方についての講話
小・中学生が身に付けるべき情報モラルについて	危険回避の方法やセキュリティの知識・技術など、情報社会で安全に生活するための判断力を育てるための講話
携帯電話 子どもに迫る危険をご存じですか	携帯電話のより良い利用法についての意見交換
学校・家庭における食育の取り組み	食育や朝食の必要性について、小・中学校の取り組みを通じた食に関する講話
一期一会～茶に学ぶ日本のこころ～	お茶や講話を通して、生活文化や精神を学び、気配り・思いやりを体得する実技と講話
地域の伝統文化～ふるさとの心を守り伝える～	身近な伝統文化を学び、家庭や地域のきずなを深めたり、まちづくりに生かしたりするための講話
地域の文化財～先人の営みと宇都宮のこころ～	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
「スポーツ心」を満たします～今、問われている子どもの体力向上・大人の健康体力づくり～	スポーツを行うきっかけ、健康づくり、思いやりの心づくりにつながる講話
仕事と生活の調和(ワーク・ライフ・バランス)について	仕事と生活のバランスを見直し、家族との時間の充実や自分らしく生きることの大切さについて考えるための講話

出前保健福祉講座の申し込みは保健福祉総務課 (632)2919へ。親学出前講座の申し込みは生涯学習課 (632)2651へ。

本文中に費用などの記載がないものは、原則として無料
HP ホームページ、☑ Eメールアドレス

皆さんのところへ伺います

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、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、市が実施しているさまざまな出前講座を紹介します。

ぜひ、ご利用ください。

テーマ・講座名	内容	担当課
環境出前講座	CO ₂ 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について 環境政策課 ☎(632)2409
	地球温暖化の問題を考えよう	地球環境問題について幅広く学ぶ 環境政策課 ☎(632)2418
	うつのみやの環境	環境基本条例などの概要について
	水のよごれ	きれいな水を守るためにできることを考える 環境保全課 ☎(632)2406
	ごみの分別	ごみの分別を通して、ごみの減量・資源化について学ぶ ごみ減量課 ☎(632)2414
	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)2939
ご存じですか？自治基本条例	これからの自治(まちづくり)や市民の市政参加の仕組みなど 行政改革課 ☎(632)2039	
LRT(新交通システム)出前講座	LRTの概要や取り組み LRT導入推進室 ☎(632)2305	
防災出前講座	市の防災対策、災害に対する日常の備えや心得など 危機管理課 ☎(632)2052	
耐震出前講座	住宅の耐震化の必要性や、耐震診断・改修の方法、補助制度の説明など 建築指導課 ☎(632)2573	
生活交通出前講座	生活交通確保の取り組みや、地域内交通について 交通政策課 ☎(632)2132	
交通安全教室	交通安全教育指導員による講話・寸劇など(子ども・高齢者対象) 生活安心課 ☎(632)2136	
防犯講習会	防犯活動指導員による防犯対策や講話 生活安心課 ☎(632)2818	
消防出前講座	火災予防講座	家庭や職場における火災予防 消防本部予防課 ☎(625)5500
	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について
景観出前講座	うつのみや百景(小学生向け)	うつのみや百景の紹介や、景色の大切さについて
	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について
	宇都宮の景観づくり	魅力ある景観づくりに向けた取り組みについて
	違法な電柱チラシなどから美観を守る	街で違法な張り紙などを取る活動や看板のルールなどについて
上下水道お届けセミナー	水の循環(上下水道)について 上下水道局経営企画課 ☎(633)3230	

テーマ・講座名	内容	担当課
食中毒予防出前講座	食品衛生監視員による、家庭での食中毒を防ぐポイントについての講話 生活衛生課 ☎(626)1110	
消費生活出前講座	消費生活相談員による、悪質商法や契約のトラブルなどの対処法 消費生活センター ☎(616)1562	
男女共同参画市民講座	共に生きる	男女が共に夢や希望の実現に向けて、自分らしい生き方を探る
	家庭内暴力(DV)	家庭内暴力の現状などについての考察と解決策
	高齢社会を生きる	介護における家族の協力や社会で支える必要性について
	子育て・家庭教育	子育てなど、家庭教育に関する課題と解決の手がかりについて
	ワーク・ライフ・バランス(仕事と生活の調和)	ワーク・ライフ・バランスの大切さや働き方を見直すきっかけを探る
男女の生涯にわたる健康	男女が生涯にわたり健康な生活を営むことの大切さについて	
姉妹・文化友好都市 ~	国際交流と、姉妹・文化友好都市交流について 国際交流プラザ ☎(616)1567	
宮っ子スマイルセミナー	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について 保育課 ☎(632)2392
	発達障がいを正しく知ろう	発達障がいの理解や発達障がいの子どもたちとの接し方について 子ども発達センター ☎(647)4720
	ひとり親家庭を応援します	仕事と子育てをひとりで担うひとり親家庭の支援について 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・対応について 子ども家庭課 ☎(632)2329
青少年の健全育成を考えよう	青少年の自立支援や家庭のきずなづくりについて 青少年自立支援センター ☎(635)5834	
子育て応援出前講座	子どもとの上手なかかわり方、ライフステージごとの入づくり 教育企画課 ☎(632)2695	
地域教育出前講座	宇都宮発！地域教育について	地域で取り組む入づくりについて考える
	生涯学習で人間力UP!	生涯学習でつくる豊かな人生を考える
	地域のかがやきマン	地域で活躍している人やグループを見つけ、応援できる地域づくりを考える
	「学縁ひろば」を見つめよう	自分の活動を振り返り、学びでつながるネットワークを考える
	地域教育力向上フォーラム	地域のみんなで子どもを育てることの重要性について考える
子育てアカデミー出前版(フリープラン)	しつけと子育て・食育などの講話、親子体操などのレクリエーションなど 中央生涯学習センター ☎(632)6332	