

皆さんの意見を伺います

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。

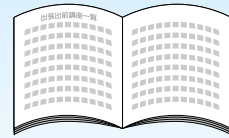
今回は、市が実施している出前講座を紹介するので、ご利用ください。

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。

■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



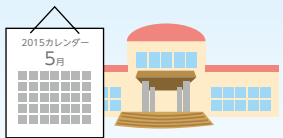
- 1 ■対象 自治会やサークルなどの団体。詳しくは、各担当課へお問い合わせください。なお、営利、宗教・政治活動を目的とする場合は実施できません。
- 2 ■講座名・内容 6～9ページの表の通り。
- 3 ■日程 申込団体の希望する日程を伺い、各担当課が調整します。

みんなで集まって



1 ■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



3 ■会場 申込団体が用意してください。

4 申し込みばOK



4 ■申込 詳しくは、各担当課へお問い合わせください。

平成27年度出前講座

テーマ・講座名	内 容	担当課
福祉のまちづくり	福祉に関するマークの解説や、やさしさを育む福祉のまちづくり	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
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)2904
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	健康で生き生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日常生活の取り組み	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	

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	公共交通の充実と市が目指す交通ネットワーク	交通政策課 ☎(632)2134
	バスの乗り方・ バリアフリー 教室（小学生向 け）	路線バスの利用方法やマナーなど	交通政策課 ☎(632)2160
	LRT（次世代型 路面電車システ ム）	公共交通ネットワークの形成やLRT整備の推進状況など	LRT整備室 ☎(632)2277
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)1129	
食育出前講座	自分の食生活を 考えよう	きれいになりたい、かっこよくなりたい若い人たちに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
	働き盛り世代の 生活習慣病予防	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	
	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	
	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	
	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を調理	
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	

◎学生向け就活セミナー ▽日時 ①5月15日(金)②5月29日(金)、午後1時30分～3時30分▽会場 中央(運) (中央1丁目) ▽内容 ①マナー実践講座②グループディスカッション実践講座▽対象 高等専門学校・短期大学・大学・大学院などの学生または卒業後3年以内の人▽定員 各先着10人。☎宇都宮南卒応援ハローワーク☎(678)8311

本文中に記載がないものは、原則として、対象となりませんが、費用は無料、申込不要。

☒ 地区市民センター、☒ 出張所、☒ 生涯学習センター、☒ ホームページ、☒ Eメールアドレス、☒ 地域自治センター

☒ 地域市民センター、☒ 出張所、☒ 生涯学習センター、☒ ホームページ、☒ Eメールアドレス、☒ 地域自治センター

市役所の出前講座

テーマ・講座名	内 容	担当課
保健と福祉の出前講座	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食に関する話題 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	犬・猫などの家庭で飼育される動物の上手な飼い方 生活衛生課 ☎(626)1108
宮っこスマイルセミナー	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・対応など 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)2393
	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
	発達障がいをもっとよく知ろう	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
	CO2ダイエット	地球環境問題と家庭で取り組める環境配置行動
	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 環境政策課 ☎(632)2417
環境出前講座	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	3R行動による焼却ごみを出さない工夫や分別などの紹介 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

テーマ・講座名	内 容	担当課
保健と福祉の出前講座	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
	お届けします「衛生と環境の検査のはなし」	日頃見ることでできない検査室を写真で公開しながら、食品や感染症、環境検査などの業務を紹介 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獣医師が行っている「と畜検査」や「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
	病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の急な病気の対処法 保健所総務課 ☎(626)1103
	よく噛んでおいしく食べて健康に(成人向け)	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など 健康増進課 ☎(626)1129
	知っておきたい感染症の話	O157、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方法 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のチェックや、知って得する健康のためのお酒の豆知識
	心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しめるためのこつ
	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取るための工夫など
	メタボを防ごう健康体操	メタボ解消のためのポイントを紹介
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60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 市保健センター ☎(627)6666	
身近な公園での運動	ラジオ体操の正しい方法や、身近な公園の健康遊具の使用方法を紹介	



◎毎月1日はもったいないの日 日々の行動を振り返ろう 市では、地球上にあるすべてのものに、尊敬と感謝の気持ちを持ち、ひとやものを大切に「もったいない運動」を進めています。日々、実践している行動をさらなる行動・実践につなげるために、月の初めに先月までの行動を振り返りましょう。☎環境政策課☎(632)2409

市役所の出前講座

テーマ・講座名	内 容	担当課	
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		
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	
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	「小中一貫教育・地域学校園」の基本的な考え方と具体的な取り組み	学校教育課 ☎(632)2733	
図書館出前講座	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	特定のテーマや課題を解決するための資料の探し方	
	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、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		
地域教育出前講座	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)2678
	目指せ地域のか がやき人	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	地域のみんな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	
親子出前講座	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	
	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のワークショップ	
	コミュニケーションの コツ	家庭や地域、学校で役に立つコミュニケーションについて考えるワークショップ	

テーマ・講座名	内 容	担当課	
うつのみやの川づくり	川の役割り、河川改修や河川愛護活動など	河川課 ☎(632)2689	
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の紹介	
	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 や看板を防ぐ	チラシなどの屋外広告物のルールの紹介	
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		
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	傷病者視察・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	
	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学ぶ	
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)2053	
防犯講習会	防犯活動指導員による特殊詐欺被害防止をはじめとする防犯対策についての講話など	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)1546	

本文中に記載がないものは、原則として、対象どなたでも、費用無料、申込不要。
 区 地区市民センター、出 出張所、進 生涯学習センター、参 うつのみや表参道スクエア、HP ホームページ、コ 地域コミュニケーションセンター、☑ Eメールアドレス、☎ 市民活動センター、☒ 地域自治センター

◎母の日似顔絵コンテスト作品募集 ▽内容 お母さんの似顔絵▽対象 市内に在住か通学している未就学児～小学生▽申込 青少年活動センターに置いてある応募用紙（市HPからも取り出し可）に作品と必要事項を書き、5月8日までに、直接、青少年活動センター（今泉町）☎(663)3155へ。

市役所の出前講座

特集
③

テーマ・講座名	内 容
学習や集団生活に 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
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
ストップ 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
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についての講話
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その対策についての講話
クッキングサロン	牛乳・乳製品を使った調理実習と、食育についての講話
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
ガス万華鏡づくり	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
「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
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食生活や自己肯定感などについての講話
薬物乱用防止講座	薬物についての正しい知識を習得するとともに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を行い、命の大切さを学ぶ講話と実習
しあわせのタネをま こう	園芸作業の効用や気持ちの前向きになるエピソードの紹介
ミルクワークショップ	牛乳ができるまでのプロセスを知り、牛乳の効能・特性を身近に感じるためのワークショップ
牛乳料理講座	子どもや家族の健康な身体作りのために、日頃の食生活に牛乳を取り入れることの講話と調理実習
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づくりについての講話

※親学出前講座

テーマ・講座名	内 容
小学校入学に向けて	保護者同士の仲間づくり活動と、学校とのより良い関係の築き方などのワークショップ
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の意見交換
「叱り」の極意	今後の叱る基準や叱り方についての意見交換
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の意見交換
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
仲間作り	アイスブレイクや簡単なゲームを行うワークショップ
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についての意見交換
「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
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
子どもの自己肯定感 を育むコツ	「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
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、Q&A（質問と答え）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
「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
学校における交通安 全に関する取組	通学路の交通安全確保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

※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。