

令和6年度版

生涯学習の  
まちづくり

思い立ったらすぐ注文！！

# いきいき出前講座

～笑顔あふれる安心快適空間

未来に躍動する 魁のまち・水戸を目指して～

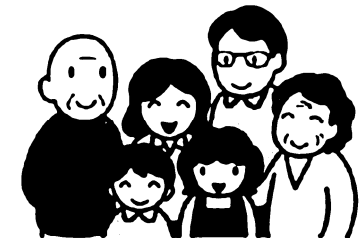
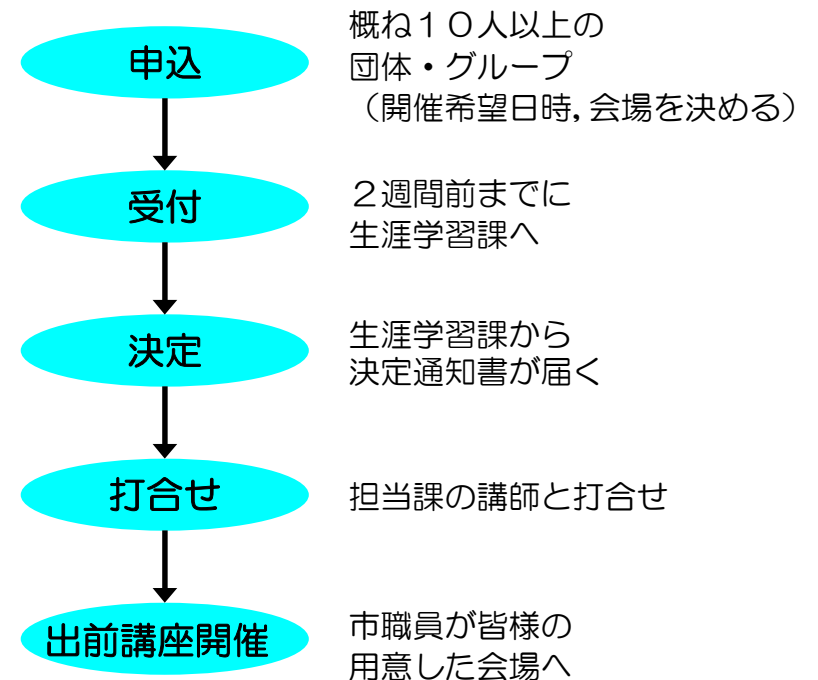
市職員が講師となり、皆さんの所に向いて、行政の取組の説明や、  
職員の専門的知識・技術を生かした講座をお届けしています。

講座には、健康づくりから消費生活、防災などのさまざまな分野にわた  
る111講座を用意しています。より良い暮らしや安心して住めるまちづく  
りを目指し、いきいき出前講座を利用してみませんか？

## 申込み・問合せ

水戸市教育委員会事務局教育部生涯学習課  
〒310-8610 水戸市中央1-4-1 3階  
TEL 306-8692  
FAX 306-8693  
メール lifelong.learning@city.mito.lg.jp

## ■ 出前講座開催までの流れ ■



# いきいき出前講座ご利用の皆様へ

この講座は、市民と行政が一体となってまちづくりを進めていくために行う学習の場です。聞きたい、知りたいと思う内容の講座をメニューから選んでお申し込みください。市職員が講師となり、皆さんのもとへ講座をお届けします。

## 利用できる方

原則として市内に在住、通勤、通学している概ね 10 人以上で構成された団体、グループです。

## 開催時間と会場

開催時間は午前 9 時から午後 9 時までの間で 1 時間 30 分以内とします。ただし、国民の祝日及び年末年始（12 月 29 日～1 月 3 日）は休講とします。会場は、市民センターや集会施設その他市内であればどこでも構いませんが、講座によっては制限があります。

## 会場の準備等

この講座は、市民の皆さんのもとへ市職員を講師として派遣するものですので、会場の手配・準備、受講者への周知などについては、申込者（主催者）でお願いします。

## 受講料

受講料は無料です。ただし、講座によっては材料費や施設内への入場料がかかる場合があります。

## 申込方法

開催希望日の 2 週間前までに、いきいき出前講座のメニューから講座を選び、生涯学習課へ申し込み用紙を提出してください。（申し込み用紙は、各市民センター・生涯学習課で配布しています。また、水戸市のホームページからもダウンロードできます。）開催日時については、できるだけ第 3 希望までお決めください。なお、業務の都合により開催日時の希望に沿えない場合もあります。また、講座によっては土日に対応できない場合がありますのでご了承ください。

## お願い

講座は、当初に設定した時間内で終わるようお願いします。

その場で対応できないことがある場合も予想されますのでご了承ください。

この講座は、学習の場であり、苦情・要望を受け付ける場ではないことをご理解ください。

## 注意点

次に該当するときは、職員の派遣は行いませんのでご注意ください。

- ・公の秩序を乱し、又は善良な風俗を害するおそれがあるとき
- ・営利（営利事業に繋がる研修、会議、勉強会などを含む。）を目的とするおそれがあるとき
- ・特定の政党の利害や、公私の選挙について特定の候補者を支持するおそれがあるとき
- ・特定の宗教を支持し、又は特定の教派、宗教若しくは教団を支援するおそれがあるとき
- ・その他出前講座の目的に反し、その実施が適当でないと認められるとき

# いきいき出前講座メニュー

令和6年度版

市 政			
No.	講 座 名	内 容 ・ 備 考	担 当 課
1	こども育む 暮らし楽しむ 未来に躍動する 魁のまち・水戸を目指して	水戸市の現状と課題を学び、将来のまちづくりを考える。	政 策 企 画 課
2	となりのまちと手をとりあって	広域行政の形態、意義、課題や水戸市の取組、今後の方向性と情報提供	政 策 企 画 課
3	全ての人が安心して移動できる交通体系の実現のために ～水戸市公共交通基本計画のあらまし～	水戸市の公共交通に関する現状及び課題、水戸市ならではの公共交通のあり方・目指す将来像、重点施策について	交 通 政 策 課
4	自転車を使おう ～水戸市における自転車利用環境整備の取組～	水戸市における自転車利用環境整備の取組、国の施策や先進都市の事例等について	交 通 政 策 課
5	出かけたいたい気持ち、住んでみたい気持ちにこたえるまちづくり～水戸市バリアフリー基本構想のあらまし～	水戸市におけるバリアフリー化の考え方、取り組む施策等について	交 通 政 策 課
6	路線バスを活用したバリアフリー教室	高齢者、障害者等への理解を深めるため、車椅子を使用したり、アイマスクや重りを着用して、路線バスの乗降体験を実施 ※屋外で実施します。なお、路線バスが乗り入れできる、広いスペースが必要となります。	交 通 政 策 課
7	統計とその役割について	水戸市に関する各種統計情報の提供及びその利用方法等	デジタルイノベーション課
8	身近な情報セキュリティについて ～そのメール開いても大丈夫？～	パソコンやスマートフォンを使う上で遭遇しやすいセキュリティ事故と対策について、最新の事例等を基に学ぶ。	デジタルイノベーション課
9	マイナンバー制度について	マイナンバー制度についての概要や、水戸市で利用可能なマイナンバーカードを使ったサービスについて紹介する。	デジタルイノベーション課
10	「DX」って何だ？ ～デジタル化・DX基礎講座～	現代社会のトレンドである「デジタル化」や「DX」の基礎知識、水戸市のスマートシティに向けたまちづくりの取組の現状と今後について	デジタルイノベーション課
11	情報発信講座	広報紙の作り方や動画の編集方法、SNSの活用方法について紹介します	みとの魅力発信課
12	フィルムコミッション ～映像作品を通じた魅力発信～	映画やドラマなどの撮影を誘致し、ロケ地に選んでもらうための取組について	みとの魅力発信課
13	水戸市の行財政改革について	水戸市の行財政改革に関するこれまでの実績と今後の取組について	行 政 経 営 課
14	水戸市職員に求められる能力	水戸市における目標とする職員像、必要とされる能力、職員採用及び人材育成等について	人 事 課
15	水戸市の財政について	国と地方財政との関係、地方財政の仕組み、水戸市の予算と主な事業、指標でみる財政事情等 ※11月～2月は休講	財 政 課
16	固定資産税について	固定資産税は、市が基礎的な行政サービスを提供するための基幹財源となっていることや、土地・建物等の評価の仕組みについて説明する。	資 産 税 課

新

# 生 活

No.	講 座 名	内 容 ・ 備 考	担 当 課
17	協働のまちづくり	・NPO、ボランティア団体などの市民活動団体と水戸市との「協働のまちづくり」の意義 ・協働推進基本計画と協働マニュアルの概要 ・市民活動情報「こみっと広場」のリニューアルについて	市民生活課
18	住みよいまちづくりと地域コミュニティ	・コミュニティ活動と水戸市住みよいまちづくり推進協議会の概要(水戸市住みよいまちづくり推進協議会とは何か、地区会とは何か) ・新コミュニティ推進計画と地域コミュニティプランについて ・地域コミュニティ活動の事例、市民センターの役割について(地域コミュニティの自立支援について)	市民生活課
19	地縁による団体の法人化に伴う手続き	地縁団体の法人化とは何か、その内容、申請書類作成上のポイント等	市民生活課
20	新時代をかしこく生きる ～生活者として・消費者市民として～	・悪質商法への対処方法や消費者を取り巻く環境の変化に対応するための情報提供 ・水戸市消費生活条例の解説	市民生活課 (消費生活センター)
21	食品ロスについて	本来食べられるのに捨てられてしまう食品ロスは一人あたり年間約15kg、ご飯一食を250gとすると60食にあたります。「もったいない」を合言葉に食品ロスを考え、できる事から始めましょう。	市民生活課 (消費生活センター)
22	新時代の片付け術	断捨離という言葉が流行しています。超高齢社会の中で、身の回りのモノを片づけ、シンプルな生活を求める人が増えています。モノにあふれた片づけは50代からといわれますが、今から始めましょう。	市民生活課 (消費生活センター)
23	始めませんか？エシカル消費	豊かな消費生活の中で、地球温暖化などの環境問題、発展途上国では貧困や児童労働などの社会的問題もあります。環境・人や社会・地域を考え消費するエシカル消費について学びます。	市民生活課 (消費生活センター)
24	あなたの行動が未来を変える ～SDGsについて～	国連で2015年に採択された持続可能な開発目標の達成について、目標12(つくる責任・使う責任)を中心に消費行動の在り方を学びます。	市民生活課 (消費生活センター)
25	高齢者の消費者トラブルの対処法について	高齢者を狙う消費者トラブルが多発しています。被害やトラブルに巻きこまれないための対処法を学びます。	市民生活課 (消費生活センター)
26	若者に多い消費者トラブルと対処法について	民法改正に伴い、成年年齢が18才に引き下げられました。若者層をターゲットに悪質商法の多発が予想されます。その対処法について学びます。	市民生活課 (消費生活センター)
27	キャッシュレス時代を生きるために	クレジットカードや電子マネーで現金を使わずに支払いや受取りをするキャッシュレス時代に身につけたいことを学びます。	市民生活課 (消費生活センター)
28	デジタル社会をむかえて ～消費者力を高めよう～	急速にデジタル社会が進展しております。消費者としてデジタルサービスの仕組みやリスクを学び豊かな消費者生活を送りましょう！	市民生活課 (消費生活センター)
29	幼児(保護者)向け 消費生活講座	幼児が商品などによる被害から守るための幼児と保護者向けの講座	市民生活課 (消費生活センター)
30	小・中学校における消費者教育講座	成年年齢が引き下がり、小・中学校において契約問題などの知識を醸成する消費者教育を行います。	市民生活課 (消費生活センター)
31	小・中学校におけるエシカル消費講座	持続可能な開発目標SDGsの実現のため一人ひとりの行動が未来をつくるエシカル消費の講座を行います。	市民生活課 (消費生活センター)
32	誰もがその人らしく ～男女平等参画の社会を目指して～	男女共同参画社会基本法や水戸市男女平等参画基本条例の解説、世界や日本の動き、水戸市の取組等	男女平等参画課

新

33	市民課窓口業務について	戸籍の仕組み, 住民登録, 印鑑登録等の方法や各種証明書発行の申請方法と手数料等	市 民 課
34	国民健康保険について	国民健康保険制度の仕組みについて	国 保 年 金 課
35	国民年金について	国民年金制度の仕組みについて	国 保 年 金 課
36	新鮮な食材が届くまで	卸売市場の役割と仕組みについて ※市場の見学も可能	公設地方卸売市場
37	市道の維持管理について	市道を快適で安全に利用するための日常の道路管理業務等について	道 路 管 理 課
38	美しい街, 水戸を目指して	水戸市の都市景観施策や他市の事例を通して都市景観について学ぶ	都 市 計 画 課
39	都市計画の変遷と水戸市の都市計画	都市計画制度の変遷と水戸市の都市計画の変遷, 現状等について	都 市 計 画 課
40	弘道館・水戸城跡周辺地区の景観づくり	弘道館・水戸城跡周辺地区における都市景観重点地区の指定及び屋外広告物特別規制地区の拡大についての概要をご説明します。	都 市 計 画 課
41	建築物と建築基準法	主に一般住宅を建てる際の, 建築基準法の制度, 目的, 各種規制等	建 築 指 導 課
42	公園へ行こう!	都市公園制度と水戸市の公園整備の現状等について	公 園 緑 地 課
43	育てよう・つくろう・みんなの公園	都市公園等を快適で安全に利用するための日常維持管理業務について	公 園 緑 地 課
44	ふるさとと呼べるまちをつくりましょう	区画整理事業の仕組み, 進め方等	市 街 地 整 備 課
45	水戸市の水道 ～歴史と現代の水道について～	江戸時代からの水戸の水道の歴史, 現代の水道の役割や重要性, 概要などについて学ぶ	水 道 総 務 課
46	選挙について学ぼう!	選挙制度, 選挙の意義, 役割等について	選挙管理委員会事務局
47	農地の転用には許可が必要です	農地を転用するための許可, 手続きについて	農業委員会事務局

## 防災・安全

No.	講座名	内容・備考	担当課
48	交通安全教室	講演や実技を交えて、交通のモラル・マナーを学ぶ ※実技希望の場合は広い会場が必要	生活安全課
49	安全なまちづくり講座	犯罪被害に遭わないためのポイント・家庭内で、地域でできる防犯対策・自主防犯ボランティア活動の進め方について	生活安全課
50	わが家の防災 ～地震・風水害等に備えて～	水戸市で想定される災害リスクや避難所・備蓄対策を紹介し、合わせて御家庭での備蓄対策、災害時の情報入手方法などを確認し、日ごろからの備えにより被害を少しでも減らすための知識を学ぶ。	防災・危機管理課
51	わが家の防火対策	住宅用火災警報器の説明、住宅火災を防ぐ原因別防火ポイント、消火器の使い方等について学ぶ。	火災予防課
52	教えて！ 水戸の消防！！	消防職員についてのご紹介「消防の組織、消防の活動、消防の装備などについて」 消防団員についてのご紹介「消防団の役割や消防団員の活動内容について」	消防救助課

## 環境・自然

No.	講座名	内容・備考	担当課
53	ゼロカーボンシティを目指して	地球温暖化の現状と課題、ゼロカーボンシティを目指す取組について	環境保全課
54	がんばれ公害バスターズ	水戸市における環境・公害問題の現況と対策	環境保全課
55	ごみとくらし	日常生活でできるごみ減量の取組事例を紹介し、小中学生にごみ減量の必要性を認識してもらう。 ※対象は小・中学生	ごみ減量課
56	ごみとリサイクル	ごみの分け方・出し方やリサイクルの必要性、資源回収方法等について	ごみ減量課
57	知っていますか、ごみ処理の仕組み	家庭から出たごみを処理するまでの工程を見学、家庭ごみの適正処理について ※会場は清掃工場	清掃事務所 ごみ減量課
58	ガーデニング講座	植物公園内のフラワーツアー、季節を楽しむ寄せ植え作り、ドライフラワーのアレンジメント等 ※会場は植物公園	公園緑地課
59	あなたにもできる緑のまちづくり	保存樹、保存樹林地の指定制度や生垣の設置補助制度等について	公園緑地課
60	花壇づくり講座	地域の花壇づくりに役立つ講習会	公園緑地課
61	汚れた水をきれいにする方法 (下水道)	水戸市浄化センターを見学し、下水の処理について学ぶ ※会場は水戸市浄化センター	下水道施設管理事務所

健康・保健・福祉

No.	講座名	内容・備考	担当課
62	いきいき健康クラブ	地域の方々との交流, レクリエーション, 運動等をとおしての健康づくり教室 ※運動のできる会場が必要	高齢福祉課
63	シルバーリハビリ体操	いつでも, どこでも, 一人でも行うことができる体操の紹介 ※運動のできる会場が必要 ※運動のできる服装と運動靴持参	高齢福祉課
64	足たっしや講座	足腰の衰えを防ぐための講話と実技 ※運動のできる会場が必要 ※運動のできる服装と運動靴持参	高齢福祉課
65	健康長寿の秘訣 ～介護予防事業の紹介～	いくつになっても若々しく元気で毎日を過ごすため, 運動, 栄養改善, 口腔ケア, 認知症予防についての講話と実技を行います。また, 65歳以上の方が参加できる教室・講座等を紹介しします。	高齢福祉課
66	歯つらつ講座	肺炎や歯周病予防のためのお口の機能の保ち方とケアの方法を学びます。 ※普段お使いの歯ブラシを持参してください。 ※講座の実施は10月からになります。	高齢福祉課
67	元気な口と食の講座	高齢期に起こりやすい低栄養を防ぐためには, 噛む力, 飲み込む力が大切です。元気なお口でいるための予防と対策を学びます。 ※講座の実施は10月からになります。	高齢福祉課
68	食善く講座	高齢期に気を付けたい低栄養について知り, 予防する方法を学びます。	高齢福祉課
69	地域包括支援センターってなあに?	地域包括支援センターの主な業務と役割について	高齢福祉課
70	いっしょに考えてみませんか? 高齢者虐待について	水戸市における高齢者虐待の現状と対応について ～虐待をおこさないまちづくりについて考える～ ※パソコン・プロジェクターが必要	高齢福祉課
71	成年後見制度について	成年後見制度の取り組みについて	高齢福祉課
72	障害者の福祉制度 (適切な支援を受けるために)	障害者の福祉サービスやその他の制度について	障害福祉課
73	みんなのあんしん 介護保険	介護保険の制度の仕組みや利用方法について	介護保険課
74	生活習慣病の予防について	がん, 糖尿病, 高血圧症, 脂質異常症などの生活習慣病予防のための講話と市の各種健診やがん検診の紹介	健康づくり課
75	かかりつけ薬剤師・薬局を活用しませんか?	かかりつけ薬剤師や薬局を持つことのメリットや市販薬・健康食品などの相談にも対応可能な「健康サポート薬局」の紹介をしします。	保健総務課
76	食中毒予防講座	主な食中毒の原因と家庭でできる予防対策について紹介しします。	保健衛生課
77	犬や猫の正しい飼い方	犬や猫の飼い主の責任と犬・猫の特性を踏まえた正しい飼い方について紹介しします。	保健衛生課

78	学ぼう！身近な感染症とその予防	身近な感染症とその予防について、紹介します。 演習(手洗い、嘔吐物処理等)も可能ですが、演習できる会場の設定が必要です。	感 染 症 対 策 課
79	こころの不調を感じたら	こころの不調を感じたときの相談窓口や利用可能な事業の紹介をします。 (精神保健や自殺予防対策、ひきこもり支援について)	健 康 づ く り 課
80	乳児期の事故防止について	赤ちゃんの成長に合わせて、家庭内等で不慮の事故が起こらないようにするために、気を付けることや予防策について	子 育 て 支 援 課
81	親と乳幼児のお口の健康	親と乳幼児のお口の健康づくりについて	子 育 て 支 援 課
82	少子対策・子育て支援について	少子化の現状、国、県の取組、「子ども・子育て支援事業計画」について	こ ど も 政 策 課
新	83 水戸市子育て支援について	水戸市が子育て支援を最重要政策に掲げる背景や現在の取組等について	こ ど も 政 策 課
84	食品加工体験	山根地区で進めている「有機の里」構想についての食品加工体験(下から選択) 1 そばうち 2 とうふづくり 3 こんにゃくづくり(11～2月) 4 もちつき ※会場は森林公園「森の交流センター」	農 政 課
85	体験！手作りチーズ！！	乳製品摂取の必要性についてとチーズづくり体験 ※会場は森林公園「森の交流センター」	農 政 課



## 教育

No.	講座名	内容・備考	担当課
86	「水戸の教育」について	水戸市の教育の振興と教育委員会の役割	教育企画課
87	学校給食を作ってみよう	学校給食の人気メニューを紹介し、調理実習を行いながら、バランスのとれた食事の大切さと食生活の指導を行う。 ※調理実習ができる会場が必要	学校保健給食課
88	子育て講座	子どもとの関わり方ワンポイントアドバイス ※対象 0・1・2歳児の親子 15組程度 1 講話（・子どもの心身の発達について ・子どもの安全と環境について ・子どものケガや事故について） 2 絵本の読み聞かせ	幼児保育課
89	水戸市の生涯学習 ～いつでも・どこでも・誰でも学べるまちをめざして～	市民センターをはじめとした、生涯学習のために利用できる施設や生涯学習に関する事業の紹介など	生涯学習課
90	「同和問題」について	同和問題の歴史的背景と現状について	生涯学習課
91	未来を担う青少年・若者の育て方	市や青少年等育成団体が行う様々な青少年・若者の健全育成活動を紹介し、未来の水戸を担う青少年・若者が伸びやかに育つ環境づくりを考える。	生涯学習課
92	青少年相談員の活動から見た青少年を取り巻く社会環境について	青少年相談員の活動(街頭補導や社会環境向上活動など)について知ってもらうとともに、それらを通じて青少年を取り巻く社会環境や少年非行の現状を学ぶ。	生涯学習課
93	子ども会に入ろう	子ども会の必要性や運営方法を考える。	生涯学習課
94	「生涯学習のすすめ」 ～みと好文カレッジの役割～	生涯学習推進の流れや事業を紹介しながら、みと好文カレッジの役割を学ぶ。	みと好文カレッジ
95	市内で自然体験学習！！ ～少年自然の家のご紹介～	少年自然の家の施設概要、利用方法、可能な活動内容の説明及び自然体験学習について	少年自然の家
96	図書館を使いこなす	図書館施設の紹介とサービスの案内、本の配列・調べ方、資料の利用方法について	中央図書館
97	読み語り(読み聞かせ)をしてみよう	読み語り(読み聞かせ)の意義、読み語り(読み聞かせ)に向く絵本の紹介、読み聞かせの方法等について ※対象は小学校や幼稚園等で読み語り(読み聞かせ)をしてみようという方	中央図書館
98	楽しい子どもの本入門	子ども向けの本にはどのようなものがあり、どんな本がお勧めか、発達にあわせて紹介する。	中央図書館
99	これからの学校教育	これからの学校教育がめざすもの、家庭・地域社会との関わり等について	教育研究課

## 文化・歴史

No.	講座名	内容・備考	担当課
100	オセロ発祥の地・水戸	オセロが水戸で誕生した歴史や、オセロの基本的なルールなどについて	文化交流課
101	水戸市民会館～多様な人々の交流と多彩な文化が織りなす、ひと・まちが輝くステージ。	水戸市民会館の概要, MitoriO地区のにぎわいづくりなど	文化交流課
102	水戸市の国際交流	水戸市国際交流協会を中心に実施されている水戸市の国際交流活動について(アナハイム市・重慶市など)	水戸市国際交流協会
103	水戸の文化財	水戸市のさまざまな文化財を紹介	歴史文化財課
104	日本遺産 ～近世日本の教育遺産群の魅力～	日本遺産「近世日本の教育遺産群 一学ぶ心・礼節の本源～」のストーリーとそれに関わる文化財の魅力を発信する取組について紹介	歴史文化財課
105	「学びの文化」を世界遺産に	水戸市の世界遺産登録推進に向けた取組状況や、弘道館、借楽園をはじめとした学問・教育資産を紹介	歴史文化財課
106	甦る水戸城	水戸城大手門、二の丸角櫓の復元整備や、水戸城の最新の調査・研究成果を紹介	歴史文化財課
107	水戸市地域文化財について ～地域に根差した文化財の保存と活用～	「水戸市地域文化財」とは、地域で大切に守り伝えられている有形・無形の遺産を認定し、市民協働で保存・活用する制度です。これまでに認定した文化財と制度について御紹介します。	歴史文化財課
108	水戸の遺跡と考古学	埋蔵文化財センターで実施している発掘調査の成果をお伝えします。	埋蔵文化財センター
109	クラシック音楽へのお誘い	クラシック音楽の魅力をCDやDVD等の音楽資料を使いながら解説	水戸市芸術振興財団 (音楽部門)
新 110	水戸芸術館現代美術センター企画展ギャラリーツアー	水戸芸術館現代美術ギャラリーで開催している企画展をよりよく知っていただくための講座。学芸員が開催中の展覧会を解説付きでご案内します。 ※会場は水戸芸術館「現代美術ギャラリー」(入場は有料となります。)	水戸市芸術振興財団 (音楽部門)
新 111	水戸芸術館演劇の講座	演劇公演をより身近に楽しむための講座。演劇部門の監督・学芸員が外向いて、演劇の楽しみ方や鑑賞の仕方、そして興味を持っていただいた今後の演目についてをより深く解説します。団体鑑賞の手引きになるような講座です。	水戸市芸術振興財団 (演劇部門)