

令和8年度版出前講座メニュー表

1. 健康・福祉に関する講座

No.	分野	講座名	内容	時間	担当課
1	健康	認知症予防で生涯かっぱつ！	牛久市の高齢者状況、認知症予防のお話と脳トレゲームで楽しく実践します。	60分	健康づくり推進課
2	健康	うしくかっぱつ体操で健康長寿を目指そう！	うしくかっぱつ体操（転倒予防体操）の説明と実践を行います。希望により、握力測定等の体力測定ができます。（20名程度）	45分～90分	健康づくり推進課
3	健康	いつでもどこでもシルバーリハビリ体操	茨城県が推奨する高齢者や、虚弱者向けの体操をシルバーリハビリ指導士が指導いたします。希望により、握力測定等の体力測定ができます。（20名程度）	60分～90分	健康づくり推進課
4	健康	生涯かっぱつ健康ごはん	栄養バランスや減塩、野菜摂取など、生涯元気に過ごすための食事のポイントを各年代のご要望に合わせて、お話しします。	30分	健康づくり推進課
5	健康	健康診査結果を生活習慣病予防に役立てよう	自分の健診結果を正しく理解し、生活習慣病予防のための生活のヒントをお話しします。	30分	健康づくり推進課
6	福祉	福祉のあれこれ	障害者に対し、各種援護機関、家庭生活への援助及び諸々の割引制度について説明します。	30分	障がい福祉課
7	福祉	ボランティアに参加しませんか	牛久市内のボランティア活動の状況や活動内容や参加方法など、ボランティア全般について紹介します。	60分	社会福祉課 (社会福祉協議会)
8	福祉	地域包括支援センターについて	高齢者の生活や介護についての相談や権利擁護等、地域包括支援センターの事業についてお話しします。	60分	高齢福祉課 (社会福祉協議会)
9	福祉	認知症サポーター養成講座	認知症の基礎知識と認知症の方とご家族への関わり方についてお話しします。	90分	高齢福祉課 (社会福祉協議会)

10	福祉	権利擁護に関する制度や事業について	日常生活自立支援事業や成年後見制度の内容についてお話しします。	60分	高齢福祉課 (社会福祉協議会)
11	福祉	児童手当について	児童手当についてお話しします。	30分	こども家庭課
12	福祉	児童扶養手当について	ひとり親家庭に支給する児童扶養手当についてお話しします。	30分	こども家庭課
13	福祉	保育園ってどんなところ	保育園の入園・退園・保育料の決定・子育て相談についてお話しします。	30分	保 育 課
14	福祉	児童虐待防止について	児童虐待の早期発見と未然防止についてお話しします。	30分	こどもの未来応援センター
15	福祉	ゲートキーパー養成講座 ～自殺の予防と対応～	身近で悩んでいる人がいたときに、どのように寄り添いサポートしていけばよいか紹介します。	30分～ 60分	障がい福祉課
16	福祉	福祉体験講座	高齢者疑似体験、アイマスクを使用した視覚障がい疑似体験、車いす体験	60分	社会福祉課
17	福祉	こどもの未来応援センターについて	妊娠・出産・子育てなどのこどもに関する相談等、こどもの未来応援センターの事業についてお話しします。	30分	こどもの未来応援センター

2. 防災・安全に関する講座

No.	分野	講座名	内容	時間	担当課
18	防災・交通	みんなで守ろう「交通ルール」	交通事故発生状況の話及びビデオや映画を使用し、交通安全についてお話しします。 *スクリーンを用意していただく場合があります。	60分	地域安全課
19	防災・交通	災害への備えと対応について	災害発生時の状況、災害に備えて身近にできること、発生した時の初期対応についてお話しします。 *スクリーンを用意していただく場合があります。	45分～ 90分	防災課

3. 暮らしに関する講座

No.	分野	講座名	内容	時間	担当課
20	税金	納税のABC	税金の納め方（口座振替・分納等）についてお話しします。	10分	収納課
21	税金	市税のあらまし	市税全般について説明します。（実施時期7月～12月）	40分	税務課
22	保険・年金	国民健康保険の制度について	国民健康保険の仕組み、給付内容、保健事業等、その他についてお話しします。	30分	医療年金課
23	保険・年金	国民健康保険税のしくみ	税の内容（賦課、納期、その他）についてお話しします。	30分	医療年金課
24	保険・年金	だいじょうぶですか？ あなたの年金	国民年金制度の仕組みについてお話しします。	15分	医療年金課
25	保険・年金	後期高齢者医療制度のご案内	後期高齢者医療制度の概要・届出や手続きの仕方・お医者さんのかかり方・外来、入院等で支払う費用・高額医療費とは？・交通事故にあったとき・他についてお話しします。	30分	医療年金課

26	保険・年金	マル福制度のご案内	小児、妊産婦、障害をお持ちの方やひとり親家庭の方への医療費の助成についてお話します。	20分	医療年金課
27	生活・相談	あなたをねらう悪質商法と対処法 ～最新の相談から～	最近の相談事例を紹介しながら、身近で起きている悪質商法や振り込め詐欺の手口や対処法についてお話いたします。被害の未然防止や拡大防止など、みなさんと一緒に考えます。	60分	未来創造課

4. 環境に関する講座

No.	分野	講座名	内容	時間	担当課
28	生活・環境	私たちの出したごみはどうなるの？～牛久クリーンセンター見学～	牛久クリーンセンターを見学し、ごみを処理している現場を実際に確認してもらい、ごみ減量への理解を深めます。（現地集合・解散）	60分	廃棄物対策課
29	生活・環境	ごみ減量プロジェクト ～ごみダイエット、ごみを減らすために何が必要か～	ごみ増加の状況とごみ減量のために今やらなければならない排出抑制やリサイクルなどについてお話します。	60分	廃棄物対策課
30	生活・環境	ルールを守ってきれいな街を！ ～ごみの分け方・出し方～	市のごみの状況（量・質）とともに、ごみの分け方や出し方の基本ルールなどについてお話します。	60分	廃棄物対策課
31	生活・環境	古紙はどこいく？	分別し資源物として回収した古紙類のリサイクルの内容を説明し、ごみの減量化の必要性を啓発して行きます。	40分	廃棄物対策課
32	生活・環境	STOP! 地球温暖化	地球温暖化の現状や誰にでもできる温暖化防止の取り組みなどについてお話します。	30分	環境政策課
33	生活・環境	家庭から守ろう霞ヶ浦、牛久沼！	河川を汚さないための水質浄化方法についてお話します。	30分	環境政策課

34	生活・環境	牛久市の空家等対策について	牛久市で行っている空家等対策や、現在お住まいの住宅を迷惑空家にしないための事前の備えなどについてお話します。	30分	空家対策課
35	下水道	牛久市の下水道	下水道の役割、下水道施設のしくみ、下水道使用料、受益者負担金等についてお話します。	30分	下水道課
36	自然・環境	市内の緑地について	自然観察の森をはじめ、市民の森や市民の木など、市で行っている緑地保全についてお話します。	30分	都市計画課

5. 市政に関する講座

No.	分野	講座名	内容	時間	担当課
37	市役所のしくみ	牛久市の国際交流事業について	姉妹都市との交流・在住外国人支援等に関する事業を紹介します。	30分	市民活動課
38	市役所のしくみ	牛久市の財政状況をお知らせします	牛久市の予算、決算、市債借入についてお話します。	30分	財政課
39	市役所のしくみ	牛久市の男女共同参画推進事業について	牛久市で実施している男女共同参画推進事業についてお話します。 * プロジェクター、スクリーンをご用意ください。	30分	市民活動課 (多様性社会推進室)
40	市役所のしくみ	知っておきたい選挙の知識	期日前投票の仕方、政治家に寄付をするときのルール、公正な選挙運動についてお話します。	30分	総務課
41	市役所のしくみ	「統計」って?	統計調査に回答すると、その結果はどうなるのでしょうか。分かりにくい「統計」を、身近に感じられるお話しをします。	40分	政策企画課
42	市役所のしくみ	広報紙の出来るまで	広報紙の出来るまでを紹介します。	30分	広報広聴課

43	市役所のしくみ	監査の制度について	各種監査の実施状況や、監査の役割と内容についてお話します。	30分	監査委員事務局
44	議会	議会の仕組み	議会の組織や定例会の流れなどについてお話します。	30分	庶務議事課

6. 産業に関する講座

No.	分野	講座名	内容	時間	担当課
45	農業	農地の売買や農地と違う利用方法は	農地の売買や農地と違う利用方法についてお話します。	30分	農業委員会事務局
46	農業	老後の安心に農業者年金	農地の効率的な利用と農業者の老後の生活安定についてお話します。	30分	農業委員会事務局

7. 都市整備に関する講座

No.	分野	講座名	内容	時間	担当課
47	まちづくり	笑顔あふれるにぎわいとやすらぎのあるまちうしくー「牛久市第4次総合計画」ー	市の最上位計画である総合計画について、牛久市の政策や取り組みの方向性についてお話します。	60分	政策企画課
48	まちづくり	牛久市の公共交通	牛久市の公共交通（鉄道、路線バス、コミュニティバス、デマンド型乗合タクシーなど）の現状についてお話します。	40分	政策企画課

49	まちづくり	牛久市都市計画マスタープランについて	令和2年度に策定した都市計画マスタープランの内容でまちづくりの方針などについてお話しします。	30分	都市計画課
50	まちづくり	公園里親制度について	里親制度とは牛久市の管理する各行政区内の公園を、市民の皆様と行政が役割を決め公園の美化と活用を進めていくもので、制度についてお話しします。	30分	都市計画課

8. 教育・文化に関する講座

No.	分野	講座名	内容	時間	担当課
51	教育	コミュニティ・スクール ～これからの学校・家庭・地域の連携・協働のありかた～	学校と地域が一体となって子どもを育む「地域とともにある学校」（コミュニティ・スクール）への転換と「学校を核としたまちづくり」の推進等、これからの学校と地域の目指すべき連携・協働の姿について、お話しします。	45分	生涯学習課
52	文化	さあ！牛久の歴史を学ぼう	牛久市の歴史や文化財、郷土の偉人について解説を行います。	30分	文化財・シャトー活用推進課
53	文化	図書館の使い方講座～図書館を便利に使おう～	図書館の使い方（利用登録、貸出・返却、予約、延長、読みたい本の探し方等）や、司書による調べ物のお手伝い（レファレンスサービス）について紹介します。	30分	中央図書館
54	文化	おうちで本を楽しもう！	家庭での読み聞かせについてお話しします。子どもの読書習慣の形成を目指し、親子で読書を楽しむために必要な本の選び方や読み聞かせのポイントをお伝えします。	30分	中央図書館