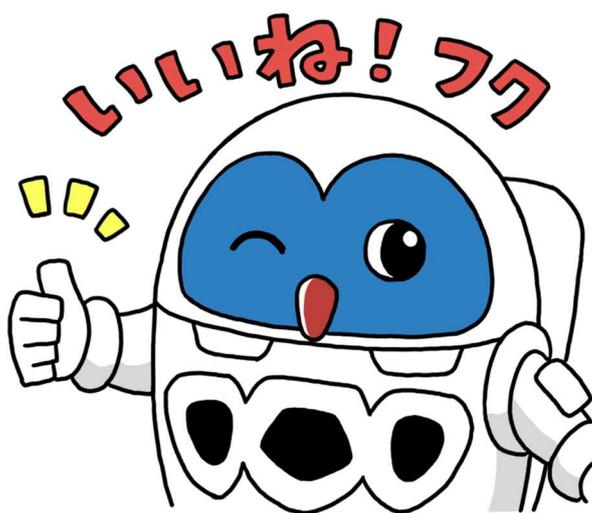


暮らしに役立つかも？！

市の取組を
詳しく聞きたい！

つくば市

出前講座 ガイドブック



令和7年度(2025年度)版

つくば市教育局生涯学習推進課

つくば市出前講座の御案内



つくば市出前講座では、市民の皆様が市政への理解を深めていただくことを目的として、皆様の暮らしにかかわる税金の仕組みや防災の基礎知識などが分かる講座を受講することができます。講師派遣料は無料です。是非、御活用ください！

1 お申込みについて



お申込みができる方

つくば市内に
在住・在勤・在学する方で
原則10人以上の団体等です。



開催会場

お申込みをする方が会場を
手配します。



開催可能時間

午前9時から午後9時まで
土・日も開催できます。



講師派遣料

講師派遣の費用は無料です。

- 祝日や年末年始は利用できません。
- 一部講座は開催可能な日程が上記期間と異なる場合があります。

- 会場費等、講師派遣以外の費用は申込団体の負担となります。

2 利用方法

実施前に
御確認
ください

○次の条件に当てはまる場合は、お受けすることができません。

- (1) 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。
- (2) 特定の政治活動及び宗教活動に利用されるおそれがあるとき。
- (3) 営利を目的とすることに利用されるおそれがあるとき。

○出前講座は、市民の皆様が市政への理解を深めていただくことを目的に実施しています。
苦情や要望など、御意見をお聞きする事業ではありませんので、予め御承知おきください。

実施予定日の
1ヶ月前まで

希望する講座の各担当部署へ連絡し事前相談

連絡は

各講座の項目に電話番号とメールアドレスが記載されています。原則メールでのお問い合わせに御協力ください。電話の場合は、電話交換担当者に出前講座のことであることと担当係名をお伝えください。

相談いただく内容の詳細は、2ページ「令和7年度つくば市出前講座申込～実施報告の流れ」を御覧ください。

実施予定日の
10日前まで

担当部署と調整した後、生涯学習推進課に申込書を提出

申込書は

つくば市ホームページで「出前講座」と検索し、出力してください。
市役所(4階 生涯学習推進課)でも配布しています。

- メール・ファクス・郵送・持参のいずれかの方法で提出してください。

受付後

つくば市生涯学習推進課から決定通知書を発送します。

実施後

つくば市生涯学習推進課に実施報告書を提出してください。

報告書は

決定通知を発送する際に併せてお送りします。

手続きに関する
問合せ先

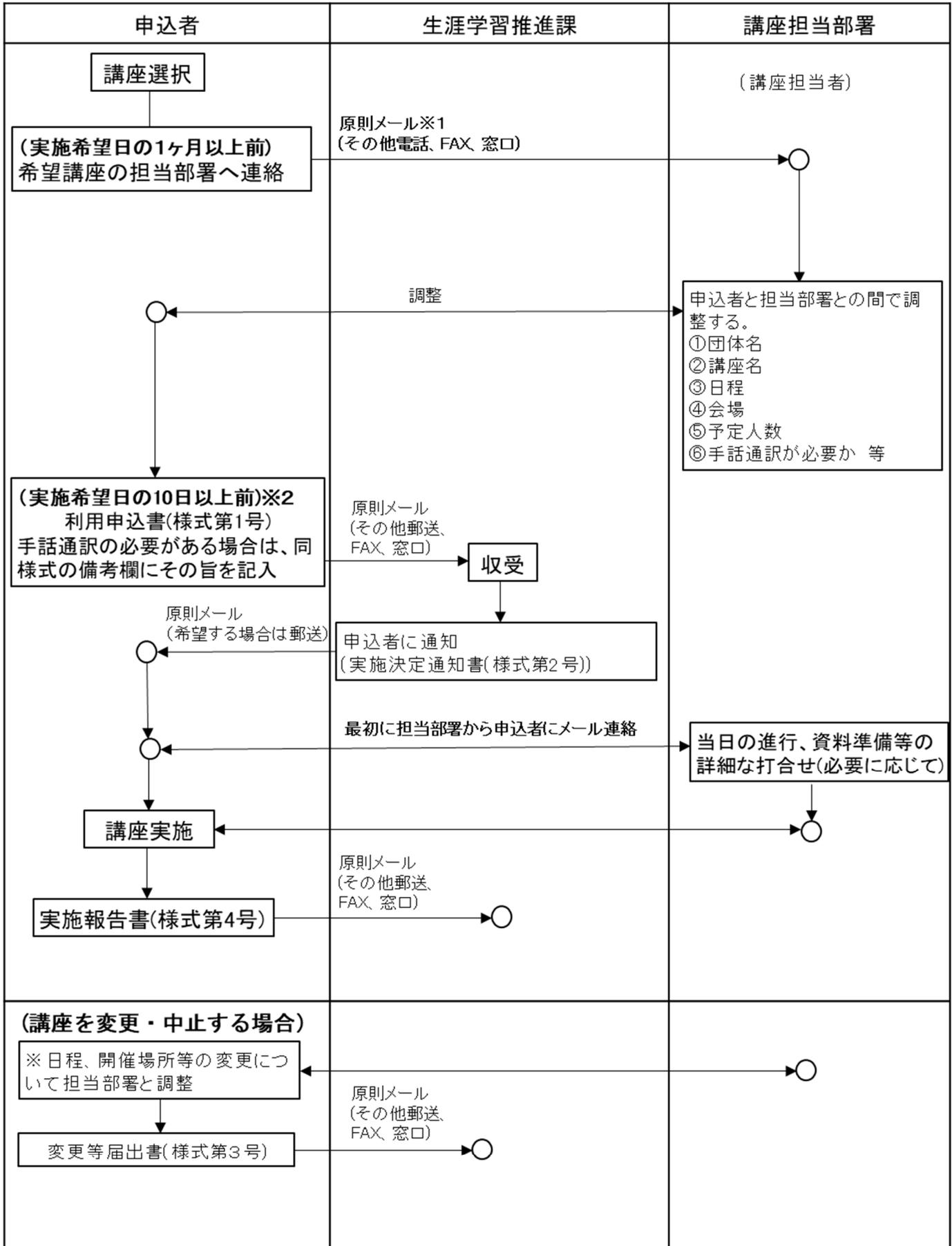
〒305-8555

茨城県つくば市研究学園一丁目1番地1 つくば市教育局生涯学習推進課

電話 029-883-1111

メール edc074@city.tsukuba.lg.jp ファクス 029-868-7533

令和7年度つくば市出前講座申込～実施報告の流れ



※1 講座担当部署への連絡は原則メールにてお願いします。メールでの連絡が難しい場合は、電話、FAX等で御連絡ください。

※2 講座担当部署と条件調整がされている場合の日数です。直接申込書を提出された場合、担当部署と申込者様の間で改めて調整いただく必要があるので希望日で実施できないことがあります。

3 よくある質問について

Q 企業でも利用することができますか？

A 営利目的でなければ利用できます。(営利目的で利用される場合は、利用できません。)
企業の研修などに是非、御活用ください！

出前講座は市政への理解を深めていただくことを目的に、職員の業務として講座を実施するものです。講座終了後に商品販売会を行うなど営利目的に利用されるおそれがある場合は実施することはできません。

企業研修等で従業員の皆様のスキルアップ等に御活用ください。

Q メールや電話での申込みはできますか？

A お申込の際は、必ず利用申込書(様式第1号)を御提出ください。

直接メール文に内容を記載してお申込み、電話での口頭のお申込みはできませんので御注意ください。

Q 会場をつくば市で用意してもらえますか？

A 会場は、申込み団体の皆様が御準備ください。

会場は、申込者に用意していただく必要があります。市内には、地域交流センター等の様々な施設がありますので、各施設を御活用ください。

なお、会場に要する経費は、申込団体負担となりますので、御注意ください。

Q 出前講座の開催時、市に要望したいことがあります。対応してもらえますか？

A 本事業は、市民の皆様が市政への理解を深めていただくことを目的に実施するため、市政への要望等にはお答えすることができません。

出前講座で紹介した内容に関する質問等にはお答えすることができますが、市政への御意見・御要望は承っておりませんので、予め御承知おきください。

また、つくば市では、市政の御意見を市ホームページや郵便等で承っています。詳細は、つくば市役所広聴室にお尋ねください。

Q 出前講座の内容は、一部変更してもらえますか？

A 御希望の内容により、講座内容の一部を変更できる場合があります。

詳細につきましては、お申込み前に各講座の担当部署へ御相談ください。特に聞きたいポイントなどをお伝えください。

担当部署の連絡先は、6ページ以降の各講座情報に記載があります。



Q 1枚の申込書で複数の講座や日程をまとめて申込みことはできますか？

A 講座1回の実施ごとに利用申込書(様式第1号)を御提出ください。

1枚の申込書で複数回の利用を申込み、複数の講座を同時に申込みことはできませんので御注意ください。

Q オンラインでの講座実施は可能ですか？

A 一部講座で対応できる場合があります。

Zoom、Teams等のビデオ通話を利用しての実施を希望する場合は、各講座の担当部署へ御相談ください。担当部署の連絡先は、各講座情報に記載があります。

Q 担当部署への相談前に生涯学習推進課に申込書を提出することはできますか？

A 必ず担当部署への相談後に生涯学習推進課に利用申込書(様式第1号)を提出してください。

相談いただく具体的な内容については、2ページ「令和7年度つくば市出前講座申込～実施報告の流れ」を御覧ください。

その他 つくば市で実施している出前講座以外の講座

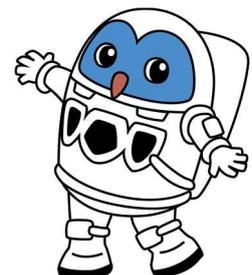


つくば市では、「つくば市出前講座」以外にも職員等が講師となり、市民の皆様に向けた講座・講習会を開催していますので、その一部を紹介します。是非、皆様の活動等にお役立てください。

防火講話 (消防本部予防課)

消防職員による防火の講話を聴きたいときには、消防本部予防課までお尋ねください。所定の書類の提出が必要となります。

対象	市内在住、在勤、在学者
人数	10人以上
訪問可能日程	平日 午前10時から午後5時まで
申込期間	防火講話を希望される日の1か月前まで



ガイドブックの見方

講座番号：それぞれの講座には番号がついています。申込書に記載してください。
講座分類：講座の内容に応じて、講座を分類しています。

■ 暮らし	■ No. 1～No. 12	(だいたい)
■ 教育・文化・スポーツ	■ No. 13～No. 22	(あか)
■ 健康・福祉	■ No. 23～No. 36	(みどり)
■ 市政	■ No. 37～No. 44	(あお)
■ まちづくり	■ No. 45～No. 49	(むらさき)

【例】No.00

市政

出前講座を上手に活用しよう！

■ 講座の内容

つくば市出前講座は、市政に関する様々な情報を分かりやすくお伝えします。

この講座では、出前講座の申込方法や準備についてアドバイスをします。

講座の内容

出前講座の内容を簡単にまとめています。

講座の内容に関する詳細な情報が必要な場合は、担当部署までお問合せください。

■ 講座の詳細

担当部署	〇〇部〇〇〇課
担当係	〇〇係
メールアドレス	〇〇〇@city.tsukuba.lg.jp
電話番号	029-883-1111
実施時間	60-90分
実施可能日時	平日・土・日 午前9時～午後9時
コンセント使用	予定あり
その他	主催者様で駐車スペースを1台分確保ください。

■ 講座の詳細

(1) 担当部署・担当係

講座を担当する部署とその担当係です。

(2) メールアドレス

担当部署のメールアドレスです。お申込前に希望する講座の担当部署へメール連絡をし、事前調整を行ってください。

(3) 電話番号

代表番号(029-883-1111)におかけした後、出前講座であること、係名を電話交換担当者に伝えてください。係名がない場合は、担当部署名を伝えてください。

(4) 実施時間

講座の所要時間です。

(5) 実施可能日時

標準的な実施時間から変更されている場合があります。事前に御確認ください。

(6) その他

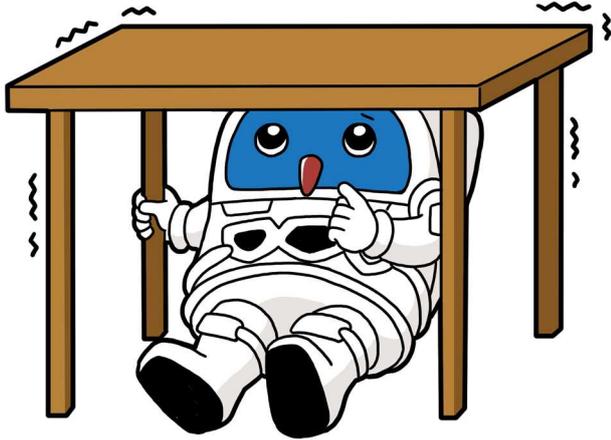
注意事項等を記載しています。事前に必ず御確認ください。

No.1
くらし

家庭ではじめる防災対策

■ 講座の内容

つくば市の災害対応の現状や家庭でできる備蓄や自分の身を守ること、地域での支え合いの必要性など防災に関することとお話します。



■ 講座の詳細

担当部署	市長公室危機管理課
担当係	危機管理係
メールアドレス	ctz072@city.tsukuba.lg.jp
電話番号	029-883-1111
実施時間	60分
実施可能日時	平日・土・日 午前9時～午後7時 ※6月～10月は不可
コンセント使用	予定あり
その他	プロジェクター、スクリーンを準備できる場合は準備をお願いします。 災害発生時や災害が予想される場合は、災害対応を優先するため急きょ講座開催を中止させていただきますので、予め御了承の上お申し込みください。

No.2
くらし

本当はわかりやすい税金のしくみ

■ 講座の内容

「なんとなく難しそう……」というイメージのある税金。私たちの生活と結びつく税金、その課税と納税の仕組みを分かりやすくお話します。

1つ目のテーマは「住民税ってなあに？」。皆さんのお給料からも引かれていませんか？毎年届く納税通知書をじっくり見たことがないという方でも大丈夫！住民税の課税には、「所得」と「控除」という2つの柱があり、医療費控除や寄付金控除などの所得控除があります。

2つ目は「マイホームと税金」。マイホームは憧れだけど、取得したらたくさん税金がかかる！？マイホームに関わる税金や一見複雑な手続きを分かりやすく解説し、みなさんの不安を解消します。

3つ目は、「これからの税金がもし払えなかったらどうなる？」という興味はあっても普段あまり触れることのないお話です。

■ 講座の詳細

担当部署	財務部 1. 納税課 2. 市民税課 3. 資産税課
担当係	1. 住民税に関すること 市民税課市民税第一係 2. マイホームと税金に関すること 資産税課賦課係 3. 滞納に関すること 納税課滞納整理第一係
メールアドレス	1. tax020@city.tsukuba.lg.jp 2. tax030@city.tsukuba.lg.jp 3. tax010@city.tsukuba.lg.jp
電話番号	029-883-1111
実施時間	60分
実施可能日時	平日のみ 午前9時～午後4時 ※4月～6月、12月～3月は不可
コンセント使用	使用予定なし
その他	同日・同時間帯に1組のみの実施となります。複数の申し込みがあった場合は先着順で決定します。

No.3

くらし

区会の設立について

■ 講座の内容

区会（自治会）は、一定の区域内に住む方々で構成された自主的な組織です。住民相互の親睦や住みよい地域づくりのため、行政文書の回覧を行うほか、防災・防犯、子どもや高齢者の見守りなど、様々な取組を行っています。

住みよい地域をつくるには、行政サービス＝「公助」に加え、地域住民による助け合い＝「共助」が欠かせません。区会・自治会の無い地域にお住まいの方に、区会・自治会の設立や加入の必要性等を中心に説明します。

■ 講座の詳細

担当部署	市民部市民協働課
担当係	自治振興係
メールアドレス	ctz010@city.tsukuba.lg.jp
電話番号	029-883-1111
実施時間	30分
実施可能日時	平日・土・日 午前9時～午後9時
コンセント使用	使用予定なし
その他	特にありません。

No.4

くらし

男女共同参画社会の実現について

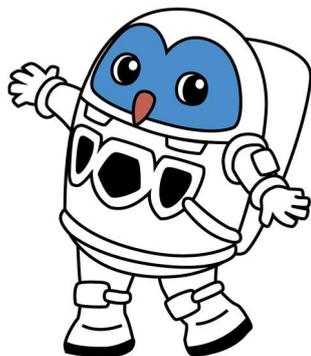
■ 講座の内容

なぜ、男女共同参画社会の推進が必要なのでしょう？

女性をめぐる世界の動向から、日本はどのように法律や制度を構築してきたのか振り返り、つくば市ダイバーシティ推進室の取組を紹介しながら、男女共同参画社会の推進について、皆さんと一緒に考えます。

■ 講座の詳細

担当部署	市長公室ダイバーシティ推進室
担当係	担当係なし ※電話の際は担当部署名をお伝えください。
メールアドレス	ctz040@city.tsukuba.lg.jp
電話番号	029-883-1111
実施時間	60分
実施可能日時	平日のみ 午前9時～午後5時
コンセント使用	使用予定なし
その他	特にありません。



No.5
くらし

消費者トラブル対処法講座 ～学生編～

■ 講座の内容

悪質商法は、手段を変え年々巧妙化し消費者を狙っています。明日は、あなたや身近な方に起きるかもしれないことばかりです。

この講座では、学生に多い最近の消費者トラブルについて実例を挙げてお話をします。

悪質商法に遇わないためには、どのようなことに注意したら良いのか。もしも、トラブルにあってしまった時には、どのようにして解決したら良いのか。クーリング・オフの書き方や消費生活相談窓口などを知っていれば、いざというとき役に立つお話です。

■ 講座の詳細

担当部署	市民部消費生活センター
担当係	担当係なし ※電話の際は担当部署名をお伝えください。
メールアドレス	csc010@city.tsukuba.lg.jp
電話番号	029-861-1329
実施時間	30-90分
実施可能日時	平日のみ 午前9時～午後4時
コンセント使用	予定あり
その他	パソコンやプロジェクター等を使用する場合、コンセントが必要になります。

No.6
くらし

消費者トラブル対処法講座 ～若者編～

■ 講座の内容

悪質商法は、手段を変え年々巧妙化し消費者を狙っています。明日は、あなたや身近な方に起きるかもしれないことばかりです。

この講座では、若者に多い最近の消費者トラブルについて実例を挙げてお話をします。

悪質商法に遇わないためには、どのようなことに注意したら良いのか。もしも、トラブルにあってしまった時には、どのようにして解決したら良いのか。クーリング・オフの書き方や消費生活相談窓口などを知っていれば、いざというとき役に立つお話です。

■ 講座の詳細

担当部署	市民部消費生活センター
担当係	担当係なし ※電話の際は担当部署名をお伝えください。
メールアドレス	csc010@city.tsukuba.lg.jp
電話番号	029-861-1329
実施時間	30-90分
実施可能日時	平日のみ 午前9時～午後4時
コンセント使用	予定あり
その他	パソコンやプロジェクター等を使用する場合、コンセントが必要になります。

No.7

くらし

消費者トラブル対処法講座 ～高齢者編～

■ 講座の内容

悪質商法は、手段を変え年々巧妙化し消費者を狙っています。明日は、あなたや身近な方に起きるかもしれないことばかりです。

この講座では、高齢者に多い最近の消費者トラブルについて実例を挙げてお話をします。

悪質商法に遇わないためには、どのようなことに注意したら良いのか。もしも、トラブルにあってしまった時には、どのようにして解決したら良いのか。クーリング・オフの書き方や消費生活相談窓口などを知っていれば、いざというときっと役に立つお話です。

■ 講座の詳細

担当部署	市民部消費生活センター
担当係	担当係なし ※電話の際は担当部署名をお伝えください。
メールアドレス	csc010@city.tsukuba.lg.jp
電話番号	029-861-1329
実施時間	30-90分
実施可能日時	平日のみ 午前9時～午後4時
コンセント使用	予定あり
その他	パソコンやプロジェクター等を使用する場合、コンセントが必要になります。

No.8

くらし

ここが知りたい！ 戸籍のこと

■ 講座の内容

戸籍とは、人の出生・死亡・婚姻・縁組・離縁などの重要な身分関係を登録・公証するものです。つまり、人が誕生してから死亡するまでの身分関係を登録して、公に証明する唯一のもので、日本国籍を有する誰もが社会生活をするうえでなくてはならないものです。

実際、戸籍は親族関係を証明したり、婚姻・離婚の届出や日本国旅券（パスポート）の発行などの際に使われていますが、分からないことが多いと思います。

その戸籍の仕組みや使われ方について、住民票などと関連づけながら易しく説明します。

■ 講座の詳細

担当部署	市民部市民窓口課
担当係	戸籍係
メールアドレス	ctz020@city.tsukuba.lg.jp
電話番号	029-883-1111
実施時間	90分
実施可能日時	平日のみ 午前9時～午後4時 ※4月・5月、2月・3月は不可
コンセント使用	使用予定なし
その他	特にありません。

No.9

くらし

なるほど！ 住民票ここが知りたかった

■ 講座の内容

住民票には、氏名・生年月日・性別・住所・世帯主との続柄などが記録されています。そのため、居住に関する証明をするとともに、国民健康保険・国民年金・印鑑登録・選挙人名簿への登録など、市民の方々の生活に関わる様々な事務処理の基礎となっています。

また、住民の利便性の向上と行政手続きの効率化を目的として、マイナンバー制度が利用されています。マイナンバーは、社会保障、税、災害対策の分野で活用されています。

生活の中で様々な利用がされる住民票やマイナンバーについて説明します。

■ 講座の詳細

担当部署	市民部市民窓口課
担当係	住民記録係
メールアドレス	ctz020@city.tsukuba.lg.jp
電話番号	029-883-1111
実施時間	60分
実施可能日時	平日のみ 午前9時～午後4時 ※4月・5月、2月・3月は不可
コンセント使用	使用予定なし
その他	事前に御相談いただければ、マイナンバーカードの出張申請も実施いたします。

No.10

くらし

犬の飼い主のルールとマナー

■ 講座の内容

ご近所の全ての方が、犬好きとは限りません。そういった方々からも理解が得られるよう、責任をもって飼うためのルールとマナーについてお話します。

ルールは、登録と狂犬病予防注射、マイクロチップ情報登録について、マナーは、放し飼い禁止について、散歩の際の犬のフンの始末について、市で行っている事業は、犬猫の避妊・去勢手術費補助金、犬猫のマイクロチップ装着補助金、犬のフン放置対策としての「注意啓発看板」、「イエローカード作戦」について説明します。

■ 講座の詳細

担当部署	生活環境部環境保全課
担当係	電話の際は担当部署名をお伝えください。
メールアドレス	evm022@city.tsukuba.lg.jp
電話番号	029-883-1111
実施時間	20分
実施可能日時	平日のみ 午前9時～午後4時 ※4月は不可
コンセント使用	使用予定なし
その他	特にありません。

No.11

くらし

ごみを上手に分けよう！～減量と分別の大切さ～

■ 講座の内容

食品ロス、最終処分場、再資源化など、日常生活に密接に関わる「ごみ」に関して様々な問題があることを知っていますか？

SDGsにも繋がる「ごみ」の問題に対して、私たち一人一人ができることに「ごみの減量」があります。

持続可能な社会の実現に向けて、なぜ、ごみを減量するのか、どうすればごみを減量できるのか、一緒に考えていきましょう。

■ 講座の詳細

担当部署	生活環境部環境衛生課
担当係	ごみ減量推進係
メールアドレス	evm030@city.tsukuba.lg.jp
電話番号	029-883-1111
実施時間	30分
実施可能日時	平日のみ 午前9時～午後4時
コンセント使用	予定あり
その他	特にありません。

No.12

くらし

ここが知りたい！ごみ分別のこと

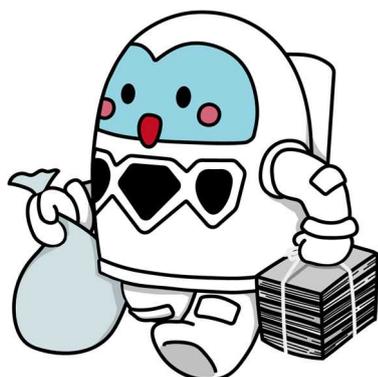
■ 講座の内容

「これは、何ごみで出したらいいのか？」と日々のごみ分別にモヤモヤしたことはありませんか？

日常のごみ分別に関する疑問にお答えします。特に「〇〇ごみについて聞きたい」などご要望がありましたら事前に担当部署までご相談下さい。

■ 講座の詳細

担当部署	生活環境部環境衛生課
担当係	ごみ減量推進係
メールアドレス	evm030@city.tsukuba.lg.jp
電話番号	029-883-1111
実施時間	30分
実施可能日時	平日のみ 午前9時～午後4時
コンセント使用	予定あり
その他	「プラスチック製容器包装の分け方」「古紙・古布の分け方」など講座内容に関して希望があれば予めお知らせください。可能な範囲で御対応致します。



No.13

教育・文化・スポーツ

国際理解講座

■ 講座の内容

留学生などが、出身国の風土や文化、生活の様子などを紹介する講座です。

食文化や生活習慣等の紹介により、楽しく外国の文化を学ぶことができると、大変好評をいただいています。

諸外国の文化や習慣を知るとともに、身近にいる外国から来た方への理解を深める国際交流の機会としてお役立てください。

■ 講座の詳細

担当部署	市長公室国際都市推進課
担当係	多文化共生係
メールアドレス	ctz035@city.tsukuba.lg.jp
電話番号	029-883-1111
実施時間	45-60分
実施可能日時	平日のみ 午前9時～午後5時
コンセント使用	予定あり
その他	パソコンやプロジェクター等を使用することがありますので、会場にコンセント等の準備が必要です。

No.14

教育・文化・スポーツ

人権・同和問題について

■ 講座の内容

人権とは、誰もが生まれながらに持っている権利です。しかしながら、私たちの身近でも様々な人権問題が生じており、その多くは人々の無関心や間違った認識が原因となっています。

この講座では、そうした身近な人権問題について正しく理解していただくため、同和問題（部落差別）の歴史や現状を中心にお話します。また、ご希望に応じて、人権啓発映画の上映・解説も行います。

■ 講座の詳細

担当部署	市民部地域改善対策室
担当係	担当係なし ※電話の際は担当部署名をお伝えください。
メールアドレス	ctz080@city.tsukuba.lg.jp
電話番号	029-883-1111
実施時間	30-60分
実施可能日時	平日・土・日 午前9時～午後9時
コンセント使用	使用予定なし
その他	パソコンやプロジェクター等を使用する際の講座を御希望の場合は、会場にコンセント等の準備が必要です。

No.15

教育・文化・ス
ポーツ

つくば市ランニングマップについて

■ 講座の内容

つくば市では、「ランナーに愛されるまち」を実現するため、ランニングマップの作成、ランニング拠点の整備及びランニング教室の開催等様々な取組を行っています。

この講座では、実際に走りながら、市内に9つあるランニングコースの一部を紹介します。



■ 講座の詳細

担当部署	市民部スポーツ振興課
担当係	マラソン推進係
メールアドレス	edc082@city.tsukuba.lg.jp
電話番号	029-883-1111
実施時間	90分
実施可能日時	平日・土・日 午前9時～午後4時 ※10月・11月は不可
コンセント使用	使用予定なし
その他	1回の申込みで10名まで。 ケガ等への保険は当課では加入しないため、申込団体で御手配ください。

No.16

教育・文化・ス
ポーツ

おいしい！ たのしい！ つくば市の学校給食

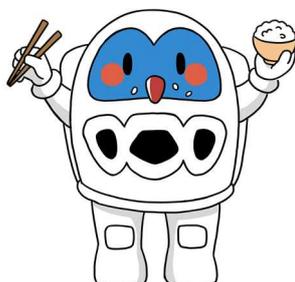
■ 講座の内容

つくば市では、4つの給食センターで毎日約26,000食もの給食を作っています！

子どもたちが毎日食べている給食が、どのように作られ、学校に届けられているのか、その秘密をのぞいてみませんか？

さらに、人気の給食レシピの紹介や、みんなで楽しめる食育クイズもご用意しています。

「おいしい！」と「たのしい！」がぎゅっと詰まった講座をお楽しみください！



■ 講座の詳細

担当部署	教育局健康教育課
担当係	学校給食係
メールアドレス	edc060@city.tsukuba.lg.jp
電話番号	029-883-1111
実施時間	30分
実施可能日時	平日のみ 午前9時～午後3時
コンセント使用	使用予定なし
その他	特にありません。

No.17

教育・文化・ス
ポーツ

青少年の状況と健全育成について

■ 講座の内容

現在の青少年を取り巻く社会環境は、急速に変化し、いじめやSNSを利用した凶悪犯罪など様々な問題が生じています。

このような中、青少年の健全育成等に関する条例に基づく行政の取組や、巡回指導などを行う青少年相談員の取組、そのほか青少年育成団体による活動の最新事例など、青少年問題の現状と、それに対して地域・行政がどのように取り組んでいるのかを解説します。

■ 講座の詳細

担当部署	教育局生涯学習推進課
担当係	地域連携係
メールアドレス	edc077@city.tsukuba.lg.jp
電話番号	029-883-1111
実施時間	30分
実施可能日時	平日のみ 午前9時～午後4時
コンセント使用	使用予定なし
その他	特にありません。

No.18

教育・文化・ス
ポーツ

大切です！ 親子のかかわり

■ 講座の内容

ふだんの生活の中で、お子さんとの接し方について、ふと迷われた経験はありませんか？多少の違いはあったとしても、おそらく保護者の皆さんは悩みながら子育てに向き合っておられるのではないのでしょうか。

一緒に、子どもを伸ばすほめ方やしかり方、子どもが幸せになる親の言葉かけなど、お子さんとのかかわり方を考えてみませんか。

本講座は、ワークショップと講話で構成され、乳幼児から思春期までの子育てによくある課題をテーマとしており、お子さんとのかかわり方のヒントを得ることができます。子育ての不安や困りごとなどを一緒に考えることで、ホッとする時間を共有してみたいかがでしょう。

幼児サークルや保育園、幼稚園、PTA行事、企業における子育て講座などご利用ください。

■ 講座の詳細

担当部署	教育局生涯学習推進課
担当係	社会教育係
メールアドレス	edc076@city.tsukuba.lg.jp
電話番号	029-883-1111
実施時間	60-90分
実施可能日時	平日のみ(土・日は応相談) 午前9時～午後3時
コンセント使用	使用予定なし
その他	特にありません。

No.19

教育・文化・ス
ポーツ

南極地域観測隊経験者の体験談

■ 講座の内容

つくば市職員の塚本健二が平成25年（2013年）11月から平成27年（2015年）3月までの間、第55次南極地域観測隊（越冬隊）の庶務・情報発信担当として、昭和基地で活動しました。

同職員の南極観測隊隊員として活動した経験を活かし、市民の皆様には昭和基地での活動内容や南極の自然環境等について貴重な映像や写真を交えてお伝えします。



■ 講座の詳細

担当部署	教育局生涯学習推進課
担当係	生涯学習推進係
メールアドレス	edc074@city.tsukuba.lg.jp
電話番号	029-883-1111
実施時間	60-90分
実施可能日時	平日・土・日（応相談） 午前9時～午後9時
コンセント使用	予定あり
その他	特にありません。

No.20

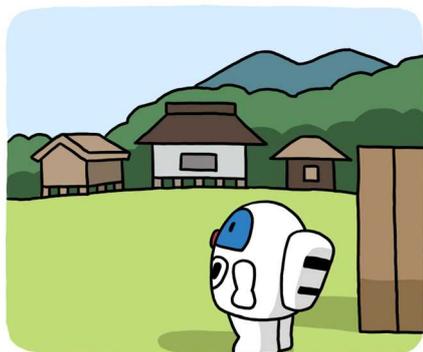
教育・文化・ス
ポーツ

つくば市の歴史と文化財

■ 講座の内容

つくば市には、およそ3万年前の旧石器時代から始まる長くて豊かな歴史と、その長い歴史の中で残されてきた文化財が数多く残っています。

この講座では、つくば市の歴史や各種文化財について、資料などに基づいて分かりやすく解説します。



■ 講座の詳細

担当部署	教育局文化財課
担当係	活用係
メールアドレス	edc071@city.tsukuba.lg.jp
電話番号	029-883-1111
実施時間	40-60分
実施可能日時	平日のみ 午前9時～午後7時
コンセント使用	予定あり
その他	・「〇〇の歴史」「〇〇時代のこと」「〇〇地域の文化財」というように、受講者の関心について予めお知らせください。可能な範囲で御要望に対応します。 ・プロジェクター、スクリーンを準備できる場合は準備をお願いします。

No.21

教育・文化・スポーツ

ファーストブック講座

■ 講座の内容

赤ちゃんと一緒に絵本を楽しむきっかけをつくる講座です。

講師が、おすすめの絵本をたくさん紹介するとともに、お子さんと一緒に楽しめる手遊び歌なども実演します。

また、赤ちゃん向けの絵本を選ぶポイントや、楽しみ方についてもお話します。

赤ちゃんとともに絵本を開く楽しいひととき。お父さん、お母さんもお気に入りの1冊を見つけてみませんか？

■ 講座の詳細

担当部署	教育局中央図書館
担当係	サービス係
メールアドレス	arslib@city.tsukuba.lg.jp
電話番号	029-856-4311
実施時間	40-60分
実施可能日時	平日のみ ※月曜日を除く 午前9時～午後4時
コンセント使用	使用予定なし
その他	1台分の駐車スペースの確保をお願いします。

No.22

教育・文化・スポーツ

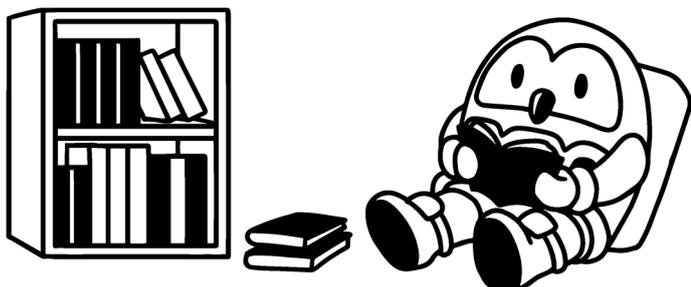
子どもの本紹介講座(保護者対象)

■ 講座の内容

小学生の保護者の皆さんを対象に、学年に応じたいろいろな絵本、科学絵本、物語・ノンフィクションの児童書を持参し、実際に見ていただきながら紹介します。子どもにどんな本を選んだらいいか悩んでいる方や、本の世界を広げたい方におすすめの講座です。

■ 講座の詳細

担当部署	教育局中央図書館
担当係	サービス係
メールアドレス	arslib@city.tsukuba.lg.jp
電話番号	029-856-4311
実施時間	60-90分
実施可能日時	平日のみ ※月曜日を除く 午前9時～午後4時 ※4月～9月は不可
コンセント使用	使用予定なし
その他	令和7年10月～対応可能。 1台分の駐車スペースの確保をお願いします。



No.23

健康・福祉

障害のある方への暮らしの援助について

■ 講座の内容

「障害者福祉ガイドブック」（障害者手帳交付時に市民に配布）に基づいて、障害者手帳取得で得られる手当や補助などの制度、障害者福祉サービスの内容や利用方法に関することなど関連する制度について説明します。

特に聞きたい内容があれば、講座の内容構成を変更して実施することも可能です。



■ 講座の詳細

担当部署	福祉部障害福祉課、障害者地域支援室
担当係	障害福祉課 課長補佐
メールアドレス	wef020@city.tsukuba.lg.jp
電話番号	029-883-1111
実施時間	30-45分
実施可能日時	平日のみ 午前9時～午後4時
コンセント使用	使用予定なし
その他	特にありません。

No.24

健康・福祉

国民健康保険制度のしくみ

■ 講座の内容

国民健康保険制度は、病気や怪我をした時に安心して医療を受けられるようみんなで助け合うための制度です。

どのような保険給付があるか、保険税はどのように計算されているのか、健康診断はどのように受診すればいいのかなどを分かりやすく説明します。

■ 講座の詳細

担当部署	保健部国民健康保険課
担当係	給付係
メールアドレス	ins010@city.tsukuba.lg.jp
電話番号	029-883-1111
実施時間	60分
実施可能日時	平日のみ（土・日は応相談） 午前9時～午後4時 ※4月、7月、8月、3月は不可
コンセント使用	使用予定なし
その他	特にありません。

No.25

健康・福祉

国民年金制度のしくみ

■ 講座の内容

国民年金加入対象者が、年金制度への理解と関心を深めていただけるよう、国民年金保険料の免除・納付猶予・学生納付特例や老齢基礎年金、障害基礎年金等の制度についてお話しします。

■ 講座の詳細

担当部署	保健部医療年金課
担当係	国民年金係
メールアドレス	ins011@city.tsukuba.lg.jp
電話番号	029-883-1111
実施時間	45分
実施可能日時	平日のみ 午前9時～午後4時 ※4月、6月～8月、1月、3月は不可
コンセント使用	使用予定なし
その他	老齢基礎年金のみ、障害基礎年金のみなど各種年金単独では行いません。また、個々の状況で必要書類等が異なるため、制度の概要のみの説明です。

No.26

健康・福祉

後期高齢者医療制度のしくみ

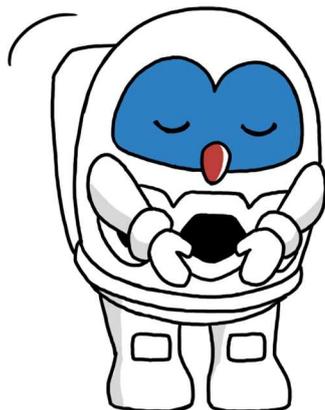
■ 講座の内容

後期高齢者医療制度は、都道府県内の全ての市町村が加入する「後期高齢者医療広域連合」が運営主体となり保険料を決めたり、医療の給付などを行っています。

この講座では後期高齢者医療制度に対する理解と関心を深めていただけるようお話しします。

■ 講座の詳細

担当部署	保健部医療年金課
担当係	後期高齢者医療係
メールアドレス	ins014@city.tsukuba.lg.jp
電話番号	029-883-1111
実施時間	45分
実施可能日時	平日のみ 午前9時～午後4時 ※4月、7月～8月、11月～12月、3月は不可
コンセント使用	使用予定なし
その他	特にありません。



No.27

健康・福祉

みんなのあんしん介護保険

■ 講座の内容

介護は、誰もが直面する可能性がある問題です。老後の生活に対する不安や問題の解消を図り、介護の問題を将来にわたって社会全体で支え合うための介護保険制度の仕組みについてお話しします。

■ 講座の詳細

担当部署	保健部介護保険課
担当係	認定・審査係
メールアドレス	hmc020@city.tsukuba.lg.jp
電話番号	029-883-1111
実施時間	45分
実施可能日時	平日のみ 午前9時～午後4時
コンセント使用	予定なし
その他	特にありません。

No.28

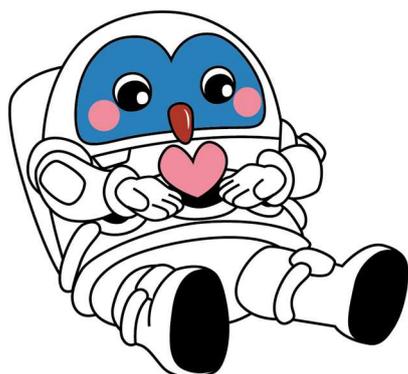
健康・福祉

認知症サポーター養成講座

■ 講座の内容

認知症サポーター養成講座は、認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族を温かい目で見守る認知症サポーターを養成する講座です。

基本的な病態や症状の講義だけでなく、DVDの視聴や寸劇を通して、認知症の方への具体的な対応方法についても学ぶことができます。



■ 講座の詳細

担当部署	福祉部地域包括支援課
担当係	認知症総合支援係
メールアドレス	wef060@city.tsukuba.lg.jp
電話番号	029-883-1111
実施時間	90分
実施可能日時	平日のみ 午前9時～午後5時
コンセント使用	予定あり
その他	パソコンやプロジェクターを使用しますので、会場にコンセント等の準備が必要です。

No.29

健康・福祉

成年後見制度活用講座

■ 講座の内容

成年後見制度とは、認知症、知的障害、精神障害などにより判断能力が十分でない方が、自分らしく安心して暮らせるように、権利や財産を守り、御本人の意思を尊重した生活ができるよう支援するための制度です。

この講座では、成年後見制度の概要や成年後見制度の申立ての手続きの流れ、その他関連する制度等について説明します。

■ 講座の詳細

担当部署	福祉部 地域包括支援課、障害者地域支援室		
担当係	【対象が高齢者の場合】 1 地域包括支援課包括支援係 【対象が障害者(原則65歳未満)の場合】 2 障害者地域支援室 【その他の場合】 3 障害者地域支援室		
メールアドレス	1 wef060@city.tsukuba.lg.jp 2・3 wef023@city.tsukuba.lg.jp		
電話番号	029-883-1111	実施時間	60分
実施可能日時	平日のみ 午前9時～午後5時		
コンセント使用	予定あり		
その他	パソコンやプロジェクター等を使用することがありますので、会場にコンセント等の準備が必要です。		

No.30

健康・福祉

どうやって支える？ 高齢者の生活と介護

■ 講座の内容

高齢者の介護が必要となった時、生活と介護を支える様々な施策・制度や相談窓口としての地域包括支援センターの役割を分かりやすく説明します。

介護保険の要介護認定の申請手続きから、訪問調査を受けての結果通知に至るまでの流れと、結果を受けて介護サービスの利用手順について分かりやすく説明します。

また、寝たきりなどの要介護状態にならないための介護予防事業の案内や介護保険以外で利用できるサービス等の紹介も行います。

■ 講座の詳細

担当部署	福祉部地域包括支援課		
担当係	介護予防係		
メールアドレス	wef060@city.tsukuba.lg.jp		
電話番号	029-883-1111		
実施時間	90分		
実施可能日時	平日のみ 午前9時～午後5時		
コンセント使用	予定あり		
その他	パソコンやプロジェクター等を使用することがありますので、会場にコンセント等の準備が必要です。		

No.31

健康・福祉

在宅医療と在宅介護 ～住み慣れた家で人生の最期まで～

■ 講座の内容

高齢者の7割は、最期まで自宅で生活したいと希望していますが、子どもたちに迷惑がかかる等の理由で在宅生活は難しいと考えています。在宅医療と在宅介護を組み合わせれば、住み慣れた家で人生の最期まで過ごすことも可能です。

具体的に在宅医療では、どのようなことができるのか、介護保険のサービスにはどのようなものがあるのか、医療・介護に関する相談先等を紹介します。

■ 講座の詳細

担当部署	福祉部地域包括支援課
担当係	包括支援係
メールアドレス	wef060@city.tsukuba.lg.jp
電話番号	029-883-1111
実施時間	60分
実施可能日時	平日のみ 午前9時～午後5時
コンセント使用	予定あり
その他	パソコンやプロジェクター等を使用することがありますので、会場にコンセント等の準備が必要です。

No.32

健康・福祉

見直そう！ 食生活

■ 講座の内容

食べることは、人間が生きていくうえで欠かせないものです。元気で豊かな食生活を送るために、現在の食生活を見直してみませんか？つくば市健康増進課管理栄養士が出向き、食育講話を行います。

(テーマ例) 肥満予防・高血圧予防・糖尿病予防・脂質異常症予防・骨粗しょう症予防・フレイル予防 等



■ 講座の詳細

担当部署	保健部健康増進課
担当係	健康総務係
メールアドレス	wef050@city.tsukuba.lg.jp
電話番号	029-883-1111
実施時間	60分
実施可能日時	平日のみ 午前9時～午後4時
コンセント使用	予定あり
その他	パソコンやプロジェクター等を使用することがありますので、会場にコンセント等の準備が必要です。

No.33

健康・福祉

ゲートキーパー養成講座

■ 講座の内容

ゲートキーパーとは、「自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応を図ることができる人」のことです。地域の自殺予防対策のために、自殺予防について理解し、身の回りの人が悩みを抱えていたり、体調が悪い様子に気が付いたら、話を聞き、適切な相談機関につなぐことのできる人が必要です。

養成講座では、講義で自殺の現状や自殺予防の基礎知識について理解し、DVDの視聴などで、実際の対応を学ぶことができます。

■ 講座の詳細

担当部署	保健部健康増進課 (大穂保健センター)
担当係	精神保健係
メールアドレス	phc030@city.tsukuba.lg.jp
電話番号	029-864-7841
実施時間	60分
実施可能日時	平日のみ 午前9時～午後4時
コンセント使用	予定あり
その他	パソコンやプロジェクター等を使用することがありますので、会場にコンセント等の準備が必要です。

No.34

健康・福祉

今日からはじめる！ 基本的な感染症予防対策！

■ 講座の内容

どんな感染症であっても、基本的な感染症対策が重要です。日常生活の中でできる感染症対策について、一緒に考えてみませんか。

この講座では、感染症についての基本的な知識や、日常生活の中で知っておきたい感染症対策についてお話します。また、希望があれば手洗いチェッカー等で手洗いの実習もできます。



■ 講座の詳細

担当部署	保健部健康増進課
担当係	予防接種・感染症対策室
メールアドレス	wef050@city.tsukuba.lg.jp
電話番号	029-883-1111
実施時間	30-60分
実施可能日時	平日のみ 午前9時～午後4時
コンセント使用	使用予定なし
その他	特にありません。

No.35

健康・福祉

上手に利用！つくばの子育て支援

■ 講座の内容

核家族化の進行や、仕事と子育ての両立など、社会環境の変化に伴い、子育てへの不安や悩みを抱えている保護者のために、地域子育て支援拠点事業や子どもを預けることのできる施設の情報についてお話します。

また、子どもと一緒に出席することができる公共施設の案内や子育て支援に関する情報提供を市ホームページ「子育てナビ」上でも、お知らせしていますので、是非、御覧ください。



■ 講座の詳細

担当部署	こども部こども政策課
担当係	政策係
メールアドレス	wef043@city.tsukuba.lg.jp
電話番号	029-883-1111
実施時間	45分
実施可能日時	平日のみ 午前9時～午後4時
コンセント使用	使用予定あり ※PowerPoint資料を使用して講座を実施する場合には必要となります。
その他	プロジェクター、スクリーンを準備できる場合は準備をお願いします。

No.36

健康・福祉

体罰等によらない子育てを広げよう！

■ 講座の内容

令和2年（2020年）4月から子どもへの体罰は法律で禁止されました。

しかし、体罰等は良くないと分かっていてもいろいろな状況や理由によって、それが難しいと感じられることもあります。そういった子育ての悩みを保護者だけで抱え込んでしまうと、うまく解決できず悪循環に陥ってしまうことがあります。

安心感や信頼感、温かな関係が心地良いのは、子どもも大人も同じです。子育てにお悩みの保護者へ子どもとの関わり方のヒントを紹介いたします。

■ 講座の詳細

担当部署	こども部こども未来センター
担当係	子育て相談支援係
メールアドレス	wef044@city.tsukuba.lg.jp
電話番号	029-883-1111
実施時間	45分
実施可能日時	平日のみ 午前9時～午後5時
コンセント使用	使用予定あり ※PowerPoint資料を使用して講座を実施する場合には必要となります。
その他	プロジェクター、スクリーンを準備できる場合は準備をお願いします。

No.37

市政

つくば市の情報公開・個人情報保護制度

■ 講座の内容

市では、情報公開条例及びつくば市個人情報の保護に関する法律施行条例に基づき、皆さんの請求に応じて市が持っている文書などの情報を公開しています。この制度により、原則として誰でも、必要とする文書などを閲覧したり写しの交付を受けたりすることができます。

また、個人情報の保護に関する法律に基づき、市が収集、管理又は利用する個人情報を適正に取り扱っています。

この講座では、つくば市情報公開条例及びつくば市個人情報の保護に関する法律施行条例に基づく開示請求制度及びつくば市における個人情報保護の取組について、説明します。

■ 講座の詳細

担当部署	総務部総務課
担当係	公文書管理係
メールアドレス	gen022@city.tsukuba.lg.jp
電話番号	029-883-1111
実施時間	30分
実施可能日時	平日のみ 午前9時～午後5時 4・5月及び2・3月は不可
コンセント使用	使用予定あり
その他	パソコンやプロジェクター等を使用しますので、会場にコンセント等の準備が必要です。

No.38

市政

つくば市の科学技術振興の取組について

■ 講座の内容

つくば市では、『科学技術でつながるつくばの未来～市民が「科学技術のまち」の恩恵を感じるため～』をつくば市科学技術・イノベーション振興指針（第3期）の基本理念として掲げ、この理念のもと様々な取組を推進しています。

本講座では、研究成果の社会普及に対する支援、STEAM教育の推進、モビリティロボットの取組などをテーマに、科学技術のまちを感じる機会の創出に向けた市の取組について紹介します。

■ 講座の詳細

担当部署	政策イノベーション部 科学技術戦略課
担当係	科学の街推進係
メールアドレス	sts01@city.tsukuba.lg.jp
電話番号	029-883-1111
実施時間	30分
実施可能日時	平日・土・日 午前9時～午後9時
コンセント使用	使用予定あり
その他	パソコンやプロジェクター等を使用しますので、会場にコンセント等の準備が必要です。

No.39

市政

なぜ市はスタートアップを支援するのか

■ 講座の内容

「つくば市はなぜスタートアップを支援するのか」という素朴な疑問に答えるため、市の目指すまちづくりとスタートアップとの関わりについてお話します。

■ 講座の詳細

担当部署	政策イノベーション部 スタートアップ推進室
担当係	担当係なし ※電話の際は担当部署名をお伝えください。
メールアドレス	eco054@city.tsukuba.lg.jp
電話番号	029-883-1111
実施時間	30分
実施可能日時	平日・土・日 午前9時～午後9時
コンセント使用	予定あり
その他	パソコンやプロジェクター等を使用しますので、会場にコンセント等の準備が必要です。

No.40

市政

つくば市の「公共施設」

■ 講座の内容

「公共施設って、どんなものがあるの？」という疑問にお答えする講座です。

「市が所有している建築物には、どのようなものがあるのか」「それらは今、築何年たっているのか」「公共施設を維持するためにどれくらいコストがかかっているのか」「財政状況と併せて考えると、今後どうなるのか」などをお話する講座です。

■ 講座の詳細

担当部署	財務部公共資産利活用推進課
担当係	計画推進係
メールアドレス	fnc040@city.tsukuba.lg.jp
電話番号	029-883-1111
実施時間	30分
実施可能日時	平日のみ 午前9時～午後4時
コンセント使用	予定あり
その他	パソコンやプロジェクター等を使用することがありますので、コンセント等の準備が必要です。

No.41

市政

つくば市の観光について

■ 講座の内容

- 1 筑波山の登山コース及び市内研究機関を巡るサイエンスツアーバス等について紹介します。初めてつくばにお越しいただくお客様を案内する時に役立つ内容です。
- 2 つくば市最大の夏祭り「まつりつくば」を紹介します。
- 3 つくば市のおでかけスポット（隠れた名所）について紹介します。※講座の内容は各10分程度です。希望により一部のみのお申込みも可能です。



■ 講座の詳細

担当部署	経済部観光推進課
担当係	観光振興係 ※メニューによって他係が対応する場合があります。
メールアドレス	eco040@city.tsukuba.lg.jp
電話番号	029-883-1111
実施時間	30-60分
実施可能日時	平日のみ（土・日応相談） 午前9時～午後4時
コンセント使用	使用予定あり
その他	パソコンやプロジェクター等を使用することがありますので、会場にコンセント等の準備が必要です。

No.42

市政

筑波山地域ジオパークって何だろう？

■ 講座の内容

ジオパークは優れた大地の遺産を有し、地域資源の「保全」や、地域資源を活用した「教育」、「持続可能な開発」活動を行うことで、持続可能な社会の実現を目指す地域です。

石岡市・笠間市・つくば市・桜川市・土浦市・かすみがうら市の6つの市から成る筑波山地域は、日本を代表する大地の遺産である「筑波・鶏足（けいそく）山塊」「霞ヶ浦」「関東平野」が広がり、石・土・水の恵みを受けて独特で多様な文化・産業が育まれてきました。

講座では、ジオパークの理念を知ると共に、広がる大地や石・土・水の恵みを受けて発展した文化・産業をゲームやクイズを通して楽しく紹介します。

■ 講座の詳細

担当部署	経済部ジオパーク室
担当係	担当係なし ※電話の際は担当部署名をお伝えください。
メールアドレス	geo298@city.tsukuba.lg.jp
電話番号	029-883-0012
実施時間	45分
実施可能日時	平日（土・日応相談） 午前9時～午後5時
コンセント使用	使用予定あり
その他	パソコンやプロジェクター等を使用することがありますので、コンセント等の準備が必要です。 学校団体は、小学校3年生、4年生と中学校1年生を対象とした講座です。

No.43

市政

「つくバス」「つくタク」等の運行概要と利用方法

■ 講座の内容

コミュニティバス「つくバス」、デマンド型乗合タクシー「つくタク」、筑波地区支線型バス「つくばね号」の利用方法や各種割引制度（高齢者割引・出産支援割引）等について紹介します。

また、「つくタク」については、令和7年4月から従来の電話予約に加えて、パソコンやスマートフォンからの予約も可能となるなどシステム改正がありました。本講座では、予約方法を含めた、新たなつくタクシステムについても紹介します。



■ 講座の詳細

担当部署	都市計画部総合交通政策課
担当係	管理係
メールアドレス	ubn012@city.tsukuba.lg.jp
電話番号	029-883-1111
実施時間	30分
実施可能日時	平日のみ 午前8時30分～午後5時
コンセント使用	使用予定なし
その他	特にありません。

No.44

市政

つくば市のコミュニティ・スクール

■ 講座の内容

近年、子どもたちを取り巻く環境や学校が抱える課題が複雑化・多様化する中で、学校と地域の連携・協働の重要性が指摘されていることを踏まえ、つくば市では、小中一貫教育を柱として、保護者・学校・地域・行政が協力するコミュニティ・スクールの導入を進めています。

コミュニティ・スクールとはどのような制度なのか、コミュニティ・スクールを導入することで、地域と学校の関わりがどのように変化し、つくば市の教育にどのような効果が生まれるのかななどを、わかりやすく説明します。

■ 講座の詳細

担当部署	教育局生涯学習推進課
担当係	地域連携係
メールアドレス	edc077@city.tsukuba.lg.jp
電話番号	029-883-1111
実施時間	30分
実施可能日時	平日（土・日応相談） 午前9時～午後9時
コンセント使用	使用予定あり
その他	特にありません。

No.45

まちづくり

住民主体の景観まちづくりの進め方

■ 講座の内容

市内の良好な景観の形成を図るためには、景観計画及び景観条例に基づく建築物等の規制誘導のほかに、さらに一歩進んだ方策として、それぞれの地域で、地域特性を活かした住民が主体となった景観まちづくりを進めることが必要とされています。

景観まちづくりには、庭先の花植えなどの身近なものや地域全体で取り組む景観協定等の様々な手法があります。

この講座では、住民が主体となった地域の良好な景観を形成するためのルールや基準づくり、景観法その他の法制度の説明や事例紹介等を行います。

■ 講座の詳細

担当部署	都市計画部都市計画課
担当係	街並み景観係
メールアドレス	ubn040@city.tsukuba.lg.jp
電話番号	029-883-1111
実施時間	90分
実施可能日時	平日・土・日 午前9時～午後9時
コンセント使用	使用可能であれば使用。不可の場合は紙でも対応可能
その他	特にありません。

No.46

まちづくり

地域まちづくり活動の進め方

■ 講座の内容

つくば市には、地域で行う自主的なまちづくり活動をサポートする「地域まちづくり支援制度」があります。

この事業は、市民等が地域で行うまちづくりについて、その活動状況を初期段階から4段階に分類し、段階に応じた支援を行い、市民等と市が連携・協力して市民協働のまちづくりを推進するものです。

この講座では、まちづくり専門家のアドバイザーやコンサルタントの派遣、活動資金の助成といった市からの支援方策や、まちづくり活動の取組方法、既に登録しているまちづくりグループの活動状況等について説明します。

また、まちづくり活動に興味を持っている方々の勉強会としても活用できます。

■ 講座の詳細

担当部署	都市計画部都市計画課
担当係	都市計画係
メールアドレス	ubn013@city.tsukuba.lg.jp
電話番号	029-883-1111
実施時間	60分
実施可能日時	平日・土・日 午前9時～午後9時
コンセント使用	使用可能であれば使用。不可の場合は紙でも対応可能
その他	特にありません。

No.47

まちづくり

つくば市の都市計画について

■ 講座の内容

都市計画は、都市内の限られた土地資源を有効に配分し、建築敷地、基盤施設用地、緑地・自然環境を適正に配置することにより、農林漁業との健全な調和を図りつつ、都市づくりを計画的に誘導し、人々の健康で文化的な都市生活と機能的な都市活動を確保するものであり、土地の合理的な利用や都市の根幹となる施設整備、秩序ある市街地づくりを目的としたものです。

つくば市において定められている都市計画は、区域区分や用途地域などの土地利用に関するもの、土地区画整理事業や新住宅市街地開発事業などの市街地開発事業に関するもの、地区計画等に関するものなど多岐に渡っています。

この講座では、つくば市の都市計画の概要について、現在に至るまでの経緯と今後のまちづくりの方向性を踏まえて分かりやすく説明します。

■ 講座の詳細

担当部署	都市計画部都市計画課
担当係	都市計画係
メールアドレス	ubn013@city.tsukuba.lg.jp
電話番号	029-883-1111
実施時間	60分
実施可能日時	平日・土・日 午前9時～午後9時
コンセント使用	使用可能であれば使用 不可の場合は紙でも対応可能
その他	特にありません。

No.48

まちづくり

農地転用許可制度のあらまし

■ 講座の内容

自分で所有している農地や、農地を売買で取得して「駐車場」「自己用住宅」「住宅の敷地拡張」等の農地以外に使用する場合には、農地転用許可申請が必要となります。

しかし、そのためには農地法の許可を受けなければなりません。許可を受けるにはどのような手続きをすればよいかなど、農地転用許可制度のあらま시를説明します。

■ 講座の詳細

担当部署	農業委員会事務局農業行政課
担当係	農地調整係
メールアドレス	agr010@city.tsukuba.lg.jp
電話番号	029-883-1111
実施時間	30分
実施可能日時	平日のみ 午前9時～午後4時
コンセント使用	使用予定なし
その他	特にありません。

No.49

まちづくり

空家等対策出前講座

■ 講座の内容

住宅政策課では、空家法に基づき、空家等の所有者等へ助言、指導等をする事業や、空家等の利活用を推進する事業を行っています。

この講座は、空家等の管理や相続に関して、空家等の所有者や相続人への意識啓発を進めるために何が出来るか地域の皆様と共に考える機会づくりとするものです。

■ 講座の詳細

担当部署	建設部住宅政策課
担当係	空き家対策係
メールアドレス	evm060@city.tsukuba.lg.jp
電話番号	029-883-1111
実施時間	30分
実施可能日時	平日 午前9時～午後9時
コンセント使用	使用予定あり
その他	マイク要。 事前に参加者数を把握したい。 土日開催は応相談。 繁忙期は対応できる係員がない等により、御希望に添えないことがございます。

こんなことにも使えます! 出前講座

学校の授業での活用

出前講座のお申込みの大半は、地域の皆様の集まりの機会に出前講座を御利用いただくパターンですが、実は、学校の授業でも御活用いただいています!

これまでに、社会保障に係る大学のゼミで制度についての説明をしたり、総合的な学習の時間でつくばの歴史を説明させていただいています。学校の授業での御利用の場合は日程がすでに決まっています、調整が難しいことも多いかと思っておりますので、可能な限りお早めに御連絡いただけますと、職員派遣の調整がスムーズにできますので、お気軽に各講座の担当部署までお問合せください。

企業や研究所での活用

出前講座の御利用で近年増えてきているのが、企業や研究所での研修での活用です。

これまでに、ワークライフバランスの実現に向けた研修の一環として介護保険などの各種制度への理解を深めることを目的に出前講座を活用していただいています。

一部の講座はオンライン会議システムでの実施に対応しており、リモートワーク等の状況でも研修に御活用いただけます。御要望に応じ、できる限り対応をさせていただきますので、まずは各講座の担当部署まで御相談ください。

くらし

No.	講座名	実施時間 (分)	講座の主な内容	ページ
1	家庭ではじめる防災対策	60	市の災害対応と家庭での防災対策について	6
2	本当はわかりやすい税金のしくみ	60	市税のしくみについて	6
3	区会の設立について	30	区会(自治会)の設立方法	7
4	男女共同参画社会の実現について	60	男女共同参画に関する法制度・歴史の紹介とつくば市の取組	7
5	消費者トラブル対処法講座 ～学生編～	30-90	若者向けの消費者トラブル対処法	8
6	消費者トラブル対処法講座 ～若者編～	30-90	学生向けの消費者トラブル対処法	8
7	消費者トラブル対処法講座 ～高齢者編～	30-90	高齢者向けの消費者トラブル対処法	9
8	ここが知りたい！ 戸籍のこと	90	戸籍制度について	9
9	なるほど！ 住民票ここが知りたかった	60	住民票・住民登録制度について	10
10	犬の飼い主のルールとマナー	20	犬の登録制度・予防注射、飼い方のマナー等	10
11	ごみを上手に分けよう！ ～減量と分別の大切さ～	30	ごみ分別の大切さについて(学校向け)	11
12	ここが知りたい！ごみ分別のこと	30	ごみ分別のポイントについて(市民向け)	11

教育・文化・スポーツ

No.	講座名	実施 時間 (分)	講座の主な内容	ページ
13	国際理解講座	45-60	留学生などによる出身国の文化紹介	12
14	人権・同和問題について	30-60	人権・同和問題のこれまでの歴史と現状、差別解消への取組	12
15	つくば市ランニングマップについて	90	ランニングコースの紹介	13
16	おいしい！ たのしい！ つくば市の学校給食	30	給食の調理過程や食育クイズ	13
17	青少年の状況と健全育成について	30	青少年を取り巻く社会環境と健全育成を図るための施策	14
18	大切です！ 家庭教育	60-90	家庭教育の考え方と子育てのポイント	14
19	南極地域観測隊経験者の体験談	60-90	南極地域観測隊経験者による南極での活動体験談	15
20	つくば市の歴史と文化財	40-60	市内の遺跡や文化財等について	15
21	ファーストブック講座	40-60	乳児の保護者向けに絵本を選ぶポイント	16
22	子どもの本紹介講座(保護者対象)	60-90	小学生の保護者向けの本の選び方	16

健康・福祉

No.	講座名	実施 時間 (分)	講座の主な内容	ページ
23	障害のある方への暮らしの援助について	30-45	障害者の生活支援制度の解説	17
24	国民健康保険制度のしくみ	60	国民健康保険制度の解説	17
25	国民年金制度のしくみ	45	国民年金制度の解説	18
26	後期高齢者医療制度のしくみ	45	後期高齢者医療制度の解説	18
27	みんなのあんしん介護保険	45	介護保険制度の解説	19
28	認知症サポーター養成講座	90	認知症についての学習と支援方法	19
29	成年後見制度活用講座	60	成年後見制度の解説	20
30	どうやって支える？ 高齢者の生活と介護	90	高齢者介護の制度の解説(介護保険外のサービス含む)	20
31	在宅医療と在宅介護 ～住み慣れた家で人生の最期まで～	60	在宅医療について	21
32	見直そう！ 食生活	60	食育の講話	21
33	ゲートキーパー養成講座	60	自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応を図ることができる人(ゲートキーパー)の養成	22
34	今日からはじめる！ 基本的な感染症予防対策！	30-60	基本的な感染症対策の解説	22
35	上手に利用！つくばの子育て支援	45	子育て支援の各種制度の解説	23
36	体罰等によらない子育てを広げよう！	45	体罰等を禁止する法律と子どもとのかわり方	23

市政

No.	講座名	実施時間 (分)	講座の主な内容	ページ
37	つくば市の情報公開・個人情報保護制度	30	情報公開・個人情報保護制度について	24
38	つくば市の科学技術振興の取組について	30	科学のまち・つくばの取組について	24
39	なぜ市はスタートアップを支援するのか	30	市でのスタートアップ(起業)の施策について	25
40	つくば市の「公共施設」	30	市の公共施設の現状について	25
41	つくば市の観光について	30-60	つくば市の観光情報・「まつりつくば」の紹介	26
42	筑波山地域ジオパークって何だろう？	45	筑波山地域ジオパークについて	26
43	「つくバス」「つくタク」等の運行概要と利用方法	30	「つくバス」「つくタク」等の利用方法	27
44	つくば市のコミュニティ・スクール	30	コミュニティ・スクールについて	27

まちづくり

No.	講座名	実施時間 (分)	講座の主な内容	ページ
45	住民主体の景観まちづくりの進め方	90	景観保護のための取組・法制度等について	28
46	地域まちづくり活動の進め方	60	地域まちづくり支援事業と市内の活動状況について	28
47	つくば市の都市計画について	60	つくば市の都市計画について	29
48	農地転用許可制度のあらまし	30	農地転用制度について	29
49	空家等対策出前講座	30	地域全体で考える空き家対策について	30

つくば市出前講座 ガイドブック
(令和7年度(2025年度)版)

〒305-8555

茨城県つくば市研究学園一丁目1番地1

つくば市教育局生涯学習推進課

メー ル edc074@city.tsukuba.lg.jp

電 話 029-883-1111

ファクス 029-868-7533