

平成29年度版



HPはこちら
(メニュー表・申込書の
ダウンロード、Q&A)

職員が伺い、

無料

で講座を開きます！



戸田市 まちづくり出前講座 メニュー表

100 のメニュー

市政のしくみ、暮らし、環境、安心・安全、まちづくり、産業・観光、福祉、子ども・青少年、健康、教育、文化など、多彩なラインナップ！

申込は 簡単！

冊子裏面の「申込書」に必要事項を記入し、
希望メニューの担当課に送るだけ！

(窓口・FAX・メール・郵送どれでもOK)

5人以上のメンバーで、会場を用意してくだ
さい。

ご質問等ございましたら、下記までお問い合わせ
ください。

※講座お申込みは、メニュー担当課へ

戸田市教育委員会 生涯学習課 生涯学習担当
〒335-8588 戸田市上戸田1-18-1

電話 048-441-1800 (内線466)

Mail : kyo-syogaigaku@city.toda.saitama.jp

まちづくり出前講座を受講するには・・・

■ 出前講座の目的

市民が主催する学習の場へ、市職員が講師として出向き、市政についての説明や、専門知識を生かした実習等を行うことにより、市民の学習機会の拡充を図るとともに、市民の市政への理解を高め、まちづくりへの積極的な参加を促すことを目的とします。

■ 利用できる方

戸田市内に在住・在勤・在学の5人以上で構成された団体やグループ等であれば、どなたでもご利用できます。団体の行事に合わせて講座を行うこともできます。

■ 開催期間

年末年始を除く、土・日曜日や休日を含む毎日です。
※ただし業務の関係等で日程を調整させて頂く場合があります。

■ 開催時間

午前9時から午後9時までの間の概ね2時間以内です。

■ 開催場所

会場は、戸田市内になります。みなさんでご用意ください。

■ 費用

講師料は無料です。講座によっては材料費等の実費が必要になる場合があります。

■ 講座を開催できない場合

- ・批判や苦情処理、個別相談を目的としているとき。
- ・政治、宗教又は営利を目的としているとき。
- ・公の秩序を乱し、善良な風俗を阻害するおそれのあるとき。
- ・出前講座の目的に反し、開催が適当でないと思われるとき。

■ 申し込み方法

1. 受講したい講座をメニュー表から選びます。
2. 出前講座申込書を**開催希望日の2週間前まで**に郵送やFAX、Eメールにて**希望メニューの担当課**（メニュー表申込・問い合わせ欄に記載）宛てにお申し込みください。
※申込書は冊子巻末に掲載しています。
以下の生涯学習課ホームページからもダウンロードして、ご使用いただけます。
<http://www.city.toda.saitama.jp/soshiki/375/kyo-syogaigaku-koza-demae.html>
3. 受付後、メニュー担当課から連絡させていただきます。
※お申込み後、一週間を経過してもメニュー担当課から連絡がない場合は、誠に恐縮ですが、メニュー担当課までご連絡ください。
4. 後日、出前講座決定通知書の送付により、決定日時や講座の講師をお知らせします。
5. 担当講師と打ち合わせを行い、出前講座を受講してください。

平成29年度戸田市まちづくり出前講座メニュー表

分類	番号	メ ニ ュ ー	申込み・問合せ
市政の しくみ	A-1	【市役所も経営の時代です！】 まちづくりの指針である総合振興計画やまち・ひと・しごと創生総合戦略、現在取り組んでいる業務の改善につながる行政評価などについて説明します。	総務部 経営企画課 〒335-8588 戸田市上戸田1-18-1 TEL 048-441-1800 FAX 048-432-8521 E-Mail kikaku@city.toda.saitama.jp
	A-2	【マイナンバー制度について】 マイナンバー（社会保障・税番号）制度の概要について説明します。	
	A-3	【魅力ある広報紙づくり】 広報戸田市の取材・編集などの制作過程や手法を参考に広報づくりを学べます。	政策秘書室 〒335-8588 戸田市上戸田1-18-1 TEL 048-441-1800 FAX 048-431-6790 E-Mail hisyo@city.toda.saitama.jp
	A-4	【戸田市の現状と課題】 戸田市が今どのような状況なのか、現状と課題についてご紹介します。	
	A-5	【みんながつながる”toco”ぷり活用講座】 戸田市公式スマートフォン用アプリ”tocoぷり”を使ってコミュニケーションの輪を広げませんか？ダウンロードの方法から楽しい活用方法まで丁寧に説明いたします。	
	A-6	【戸田市の予算と財政状況】 戸田市の予算や財政状況についてご説明します。	財務部 財政課 〒335-8588 戸田市上戸田1-18-1 TEL 048-441-1800 FAX 048-432-8521 E-Mail zaisei@city.toda.saitama.jp
	A-7	【e-Toda プラン 電子市役所を目指します！】 ITを活用した便利で快適な街e-Toda（いーとだ）を実現するための、e-Todaプラン（情報化推進計画）をご紹介します。	総務部 情報政策統計課 〒335-0026 戸田市新曽南3-1-5 TEL 048-229-3278 FAX 048-447-3210 E-Mail johoh@city.toda.saitama.jp
	A-8	【情報公開制度について】 制度の概要と申請から公開までの流れ、パブリック・コメント制度の概要について ※要パソコン・プロジェクター・スクリーン	総務部 庶務課 〒335-8588 戸田市上戸田1-18-1 TEL 048-441-1800 FAX 048-433-2200 E-Mail syomu@city.toda.saitama.jp
	A-9	【個人情報保護制度について】 市役所における個人情報保護の概要について ※要パソコン・プロジェクター・スクリーン	
	A-10	【市議会のあらまし】 ①議場及び委員会室などの見学 ②議会の仕組みについて ③議会運営の概要について ※実施期間：議会開会中を除く	議会事務局 〒335-8588 戸田市上戸田1-18-1 TEL 048-441-1800 FAX 048-433-2212 E-Mail gikaijimu@city.toda.saitama.jp
	A-11	【やさしい選挙のしくみ】 選挙制度の全般	行政委員会事務局(選挙管理委員会) 〒335-8588 戸田市上戸田1-18-1 TEL 048-441-1800 FAX 048-441-5568 E-Mail senkan@city.toda.saitama.jp
	A-12	【戸田市の公共施設ファシリティマネジメントの取り組みについて】 市では公共施設を経営的な視点から管理・運営していくファシリティマネジメントに取り組んでいます。市が抱える公共施設の課題とともにわかりやすくお話しします。	財務部 資産管理課 〒335-8588 戸田市上戸田1-18-1 TEL 048-441-1800 FAX 048-432-8521 E-Mail shisan@city.toda.saitama.jp
	A-13	【市の公金の管理について】 new! 公金の管理や会計事務の流れなどについてご説明します。	会計課 〒335-8588 戸田市上戸田1-18-1 TEL 048-441-1800 FAX 048-434-4130 E-Mail kaikei@city.toda.saitama.jp

分類	番号	メ ニ ュ ー	申込み・問合せ
くらし	B-1	【マイナンバーカードの申請はスマホで！コンビニでらくらく証明書取得】new! ①マイナンバーカードのメリットとオンライン申請方法 ②コンビニ交付サービスの利用 ※実施期間：2～5月を除く	市民生活部 市民課 〒335-8588 戸田市上戸田1-18-1 TEL 048-441-1800 FAX 048-441-1445 E-Mail simin@city.toda.saitama.jp
	B-2	【身近な税金～固定資産税の話～】 ①固定資産税について ②固定資産税の課税の仕組みについて （土地・家屋・償却資産について） ③都市計画税についてあらかし ※実施期間：1～3月を除く	財務部 税務課 〒335-8588 戸田市上戸田1-18-1 TEL 048-441-1800 FAX 048-432-1800 E-Mail zeimu@city.toda.saitama.jp
	B-3	【豊かな水のある生活 ～戸田市の水道事情～】 戸田市の水道事情、使用水量の推移、水道料金の計算方法などを解説します。	上下水道部 上下水道経営課 〒335-0026 戸田市新曽南3-1-5 TEL 048-229-4606 FAX 048-444-1609 E-Mail sui-gyomu@city.toda.saitama.jp
	B-4	【水道の水が家庭に届くまで】 安全で安心な水道水が家庭に届くまでをやさしく解説します。	
	B-5	【戸田市の上下水道事情】 戸田市の上下水道事業の経営状況などについて解説します。	
	B-6	【水洗化で明るいくらし ～戸田の下水道事業について～】 戸田市の下水道整備状況や下水道の仕組みについて解説します。	上下水道部 下水道施設課 〒335-0026 戸田市新曽南3-1-5 TEL 048-229-4673 FAX 048-444-1609 E-Mail gesuido@city.toda.saitama.jp
	B-7	【町会・自治会について】new! 町会への加入や自治会の設立を検討しているマンションの方へ！町会・自治会活動の概要について説明します。	市民生活部 協働推進課 〒335-8588 戸田市上戸田1-18-1 TEL048-441-1800 FAX048-433-2200 E-Mail community@city.toda.saitama.jp
環境	C-1	【戸田市の環境政策】 環境基本計画、地球温暖化対策実行計画の説明や、太陽光パネル設置費の補助金など、市で取り組む環境政策について説明します。	環境経済部 環境課 〒335-8588 戸田市上戸田1-18-1 TEL 048-441-1800 FAX 048-433-2200 E-Mail kankyo@city.toda.saitama.jp
	C-2	【ごみの減量化と3R】 ごみの減量化を図り、住みよい環境を構築するため、リデュース・リユース・リサイクルの3Rの実践についてご説明します。	
	C-3	【よりよい環境づくりをめざして ～ごみ処理基本計画～】 日常生活で毎日出るごみについて、市が行っていること、市民の皆さんに協力していただきたいことなどを、平成25年3月に見直された「ごみ処理基本計画」に沿ってお話しします。	
	C-4	【戸田市の環境調査】 戸田市で行っている放射線、大気・水質・騒音等の調査についてご説明します。	
	C-5	【みんなでつくろう！ 水と緑と心のネットワーク都市・戸田】 緑の基本計画の概要について～緑化重点地区における緑化推進に関わる事項～	環境経済部 みどり公園課 〒335-8588 戸田市上戸田1-18-1 TEL 048-441-1800 FAX 048-433-2200 E-Mail midori-koen@city.toda.saitama.jp
	C-6	【自然の恵みに満ちたまちを目指して】 市が推進している戸田ヶ原自然再生事業など、水と緑のネットワーク形成に向けた取り組みについて	

分類	番号	メ ニ ュ ー	申込み・問合せ
安心・安全	D-1	【防犯教室】 市の防犯対策及び市内の犯罪情勢をはじめ、身近におこる犯罪の被害に遭わないための対策など。	市民生活部 防犯くらし交通課 〒335-8588 戸田市上戸田1-18-1 TEL 048-441-1800 FAX 048-433-3358 E-Mail kurashi110@city.toda.saitama.jp
	D-2	【振り込め詐欺対策】 なかなか減らない振り込め詐欺。詐欺に遭わないよう、被害状況や犯罪の手口をお話します。	
	D-3	【交通安全教室】 子どもから高齢者まで世代別に、身を守る交通安全知識や自転車利用時のルール・マナーについてお話します。 ※自転車シミュレーターを使用した講習も可能です。	
	D-4	【くらしの中のトラブル事例と対応方法】 若者から高齢者まで世代別に、クイズやゲームを交えながら、日頃相談の多い事例と対応方法をお話します。	戸田市消費生活センター 〒335-8588 戸田市上戸田1-18-1 (市役所3階 防犯くらし交通課内) TEL 048-441-1800 FAX 048-433-3358 E-Mail kurashi110@city.toda.saitama.jp
	D-5	【気をつけよう！悪質商法】 悪質商法や架空請求等の対応方法。 インターネットや携帯電話によるトラブルなど希望に応じてお話します。	
	D-6	【お金の大切さや怖さを学ぼう！】 ①子どもや孫へ伝えよう編（大人向け） ②おこづかいゲームで学ぼう編（親子向け）	
	D-7	【家計管理と生活設計】 我が家の支出を見直してみませんか？（簡単家計簿のつけ方含む）	
	D-8	【ネットトラブルを学ぼう！】 携帯、パソコン、ゲーム、ネットショッピング等のトラブルとネット取引の危険性について学びましょう。	
	D-9	【かるたで学ぼう消費生活！】new! 大きめの手作りかるたを使って、かるたをしながら楽しく消費生活トラブルや注意事項を学びます。（かるたは大人用と子供用の2種類あります。）	
	D-10	【日頃からできる防災対策】 戸田市で想定されている災害と、日頃からできる対策についてお話します。	危機管理防災課 〒335-8588 戸田市上戸田1-18-1 TEL 048-441-1800 FAX 048-433-2200 E-Mail anshin@city.toda.saitama.jp
	D-11	【日頃からできる防災対策（マンション編）】 戸田市で想定されている災害と、マンションとして日頃からできる対策についてお話します。	
	D-12	【あなたの家は地震がきても大丈夫？】 主に木造戸建て住宅の「耐震」に関する基礎知識と本市の耐震診断・改修の補助制度を紹介します。	都市整備部まちづくり推進課 〒335-8588 戸田市上戸田1-18-1 TEL 048-441-1800 FAX 048-433-2200 E-Mail matidukuri@city.toda.saitama.jp
	D-13	【防災教室体験講座】 消防署へ来署いただき、消火・地震・煙等の体験を行います。	消防本部 予防課 〒335-0021 戸田市大字新曾1875-1 TEL 048-420-2125 FAX 048-444-2118 E-Mail syo-yobo@city.toda.saitama.jp
	D-14	【応急手当講習会】 心肺蘇生法、AEDの使用法、止血法など要望に合わせて開催します。	消防本部 消防署 〒335-0021 戸田市大字新曾1875-1 TEL 048-420-2129 FAX 048-420-2130 E-Mail syo-syobs1@city.toda.saitama.jp
	D-15	【消防防災対策 ～知って安心、できて安心～】 有事の際に落ち着いた行動が出来るように、対処方法などについて楽しく学びましょう。	
	D-16	【みずの事故からいのちを守ろう！】 みずに関わる事故防止について、お話します。 ※実技講習も可能ですので、ご相談ください。	

分類	番号	メ ニ ュ ー	申込み・問合せ
まちづくり	E-1	【あなたに身近な自治基本条例】 みなさんの暮らしに密着している条例です。基本的な考え方など、初歩的な内容についてご説明します。	市民生活部 協働推進課 〒335-8588 戸田市上戸田1-18-1 TEL 048-441-1800 FAX 048-433-2200 E-Mail community@city.toda.saitama.jp
	E-2	【はじめようNPO】 ボランティアやNPOに興味があって、一步を踏み出そうとしている方へ！様々な疑問点についてお答えします。	
	E-3	【地区まちづくりの推進】 地区計画制度を活用したまちづくりの進め方について	都市整備部 都市計画課 〒335-8588 戸田市上戸田1-18-1 TEL 048-441-1800 FAX 048-433-2200 E-Mail tosikei@city.toda.saitama.jp
	E-4	【住民発意のまちづくりについて】 戸田市都市まちづくり推進条例を生かしたまちづくりについて	
	E-5	【戸田市都市マスタープランについて】 概ね20年後の都市のあるべき姿と、地域が抱える都市づくりの課題、それに応じた基本的な整備方針の概要について	
	E-6	【戸田市の景観づくりについて】 戸田市景観計画と景観づくりの取組について	
	E-7	【戸田市の公園～公園行政について～】 公園などの整備状況や、公園の持つ役割～今後の公園整備のあり方について～	
	E-8	【環境空間緑地・緑道づくりについて】 環境空間ができた経緯・市の緑地・緑道づくりとJRの利活用について 花壇等の維持管理について	環境経済部 みどり公園課 〒335-8588 戸田市上戸田1-18-1 TEL 048-441-1800 FAX 048-433-2200 E-Mail midori-koen@city.toda.saitama.jp
	E-9	【甦る川（清流ルネッサンスⅡ）】 清流ルネッサンスⅡにおける上戸田川浄化施設の役割についてご説明します。	都市整備部 道路河川課 〒335-8588 戸田市上戸田1-18-1 TEL 048-441-1800 FAX 048-433-2200 E-Mail doro-kasen@city.toda.saitama.jp
	E-10	【荒川の歴史と役割】 荒川改修（放水路）の歴史と荒川の役割	
	E-11	【戸田市のみち ～道の利用について～】 みちの今と昔・橋の今、道路の役割や利用状況・今後の取り組みなどを解説します。	
	E-12	【やさしい土地区画整理事業の仕組みについて】 都市計画の母と言われる土地区画整理事業の仕組みについてやさしく解説します。	
産業・観光	F-1	【戸田市の商工業に関する経済政策】 市内商工業者への支援策等、戸田市の経済政策についてご説明します。	環境経済部 経済政策課 〒335-8588 戸田市上戸田1-18-1 TEL 048-441-1800 FAX 048-432-9910 E-Mail keizai@city.toda.saitama.jp
	F-2	【戸田橋花火大会】 戸田橋花火大会の歴史や花火の種類をご説明します。併せて事故のない花火大会にするために、皆さんにマナーのお願いをお話します。	

分類	番号	メ ニ ュ ー	申込み・問合せ
福祉	G-1	【民生委員・児童委員について】 地域と行政をつなぐパイプ役である民生委員・児童委員について、ご説明します。	福祉保健センター 保健政策担当 〒335-0022 戸田市大字上戸田5番地の6 TEL 048-446-6479 FAX 048-446-6284 E-Mail health@city.toda.saitama.jp
	G-2	【戸田市の障害者福祉】 障害者手帳（身体・知的・精神）や各種障害福祉サービスの利用方法、相談窓口、障害者差別解消法に関する事など障害者福祉全般についてご説明します。	福祉部 障害福祉課 〒335-8588 戸田市上戸田1-18-1 TEL 048-441-1800 FAX 048-444-5588 E-Mail syogaifuku@city.toda.saitama.jp
	G-3	【健康について考えよう】 国民健康保険制度や特定健康診査等についてご説明します。	福祉部 保険年金課 〒335-8588 戸田市上戸田1-18-1 TEL 048-441-1800 FAX 048-433-2200 E-Mail hokennenkin@city.toda.saitama.jp
	G-4	【国民年金制度について】 国民年金制度の概要についてやさしくご説明します。	
	G-5	【みんなで進める生活に困った人を支援する取り組み】 生活に困った方への様々な支援について、生活自立相談センターを中心にご説明します。	福祉部 生活支援課 〒335-8588 戸田市上戸田1-18-1 TEL 048-441-1800 FAX 048-444-5588 E-Mail seikatsu-shien@city.toda.saitama.jp
	G-6	【戸田市の高齢者福祉（福祉サービス、高齢者虐待防止）】 高齢者の福祉についての説明及び各種在宅サービスについてご説明します。	福祉部 長寿介護課 〒335-8588 戸田市上戸田1-18-1 TEL 048-441-1800 FAX 048-434-2325 E-Mail chojukaigo@city.toda.saitama.jp
	G-7	【介護保険について】 介護保険の概要についてやさしく解説します。	
	G-8	【地域包括ケアシステムについて】 new! 高齢化が進む中、いつまでも住み慣れた地域で暮らすための支えあいの仕組みづくりについて、一緒に考えましょう。	
	G-9	【地域包括支援センターって何？】 高齢者を支援する地域包括支援センターとは何か、わかりやすくご説明します。	
	G-10	【物忘れ気になりませんか？～認知症とは～】 認知症の予防・対応・治療などについてお話しします。	
	G-11	【認知症サポーター養成講座】 認知症の方への対応はとても重要です。「認知症サポーター」として認知症の人を支援するために皆さんと考えます。そして、認知症を理解し、認知症の人やその家族を見守る応援者になります。	
	G-12	【認知症サポーターフォローアップ講座】 new! 「認知症について、もっと知りたい」という方に、グループワークや演習を通して、認知症の人への具体的なコミュニケーションの取り方などの支援を学びます。認知症の方への支援は特殊な対応ではありません。誰もが自然にやさしく接することができるまちを一緒に作りませんか。	
	G-13	【介護老人保健施設ってどんなところ？】 施設の利用方法や施設生活について	
	G-14	【老人介護教室】 家庭のできるリハビリや看護・介護・栄養指導	
		福祉部 長寿介護課 〒335-8588 戸田市上戸田1-18-1 TEL 048-441-1800 FAX 048-434-2325 E-Mail chojukaigo@city.toda.saitama.jp （美笹地区以外の戸田市にお住まいの方） 介護老人保健施設 戸田市立地域包括支援センター （美笹地区にお住まいの方） 〒335-0031 戸田市美女木4-20-6 TEL 048-422-8821 FAX 048-422-8819 E-Mail kaigoroken@city.toda.saitama.jp 介護老人保健施設 〒335-0031 戸田市美女木4-20-6 TEL 048-422-8800 FAX 048-422-8819 E-Mail kaigoroken@city.toda.saitama.jp	

分類	番号	メ ニ ュ ー	申込み・問合せ
福祉	G-15	【① 知っておきたい！産前・産後のきほんの“き”】new! 身体のしくみと自分でできるエクササイズを楽しく学ぶ基本の産後ケア講座です。骨盤ケア、体型もどしはいつからスタートしても間に合います。継続することで10年後の姿勢がかわるかも？女性が対象です。（約60分）	介護老人保健施設 〒335-0031 戸田市美女木4-20-6 TEL 048-422-8800 FAX 048-422-8819 E-Mail kaigoroken@city.toda.saitama.jp
	G-16	【② 赤ちゃん&パパママのための 正しいだっこ&おんぶ講座】new! 抱っこひも、流行でえらんでいませんか？身体にあった抱っこ紐・おんぶ紐の選び方から実際の使用方法を楽しく学ぶ、実践的な講座です。赤ちゃんとパパママが対象です。（60分～90分）	
	G-17	【③ カラダの根っこをつくる！こどものカラダ塾】new! うちの子、転びやすい！姿勢がわるい！ そんなお悩みありませんか？ こどもの健やかな成長を促すために、日ごろからできる運動やストレッチを楽しく学ぶ講座です。各年代に適した運動を楽しく学びましょう。赤ちゃん～小学生の親子が対象です。（約60分）	
	G-18	【人生の終末期を安心して過ごすために】 人生の最終段階をどのように過ごすか、一緒に考えましょう。	市民医療センター診療室 〒335-0031 戸田市美女木4-20-1 TEL 048-421-4114 FAX 048-421-4218 E-Mail iry-sinryo@city.toda.saitama.jp
こども・青少年	H-1	【教えて！戸田市の子育て支援】 ①子育て家庭及びひとり親家庭が受けられる子育て支援サービスについて。 ②育児やしつけ、児童虐待など児童全般に関する相談や諸制度について。 ③子ども・子育て支援新制度について。 (戸田市子ども・子育て支援事業計画)	こども青少年部 こども家庭課 〒335-8588 戸田市上戸田1-18-1 TEL 048-441-1800 FAX 048-432-8510 E-Mail kodomokatei@city.toda.saitama.jp
	H-2	【青少年団体に入ってみませんか】 市内で活動している青少年団体をご紹介します。興味のある方は、ぜひ活動してみませんか。	こども青少年部 児童青少年課 〒335-8588 戸田市上戸田1-18-1 TEL 048-441-1800 FAX 048-432-8510 E-Mail jidoseisyonen@city.toda.saitama.jp
	H-3	【児童センターってどんなところ？】 市内に2つある児童センターについて、施設や催し物をご紹介します。	
	H-4	【地域で発見！児童虐待】new! 今や社会問題となっている児童虐待。地域でできることを一緒に考えましょう。	こども青少年部 こども家庭課 〒335-8588 戸田市上戸田1-18-1 TEL 048-441-1800 FAX 048-432-8510 E-Mail kodomokatei@city.toda.saitama.jp

分類	番号	メ ニ ュ ー	申込み・問合せ
健康	I-1	【戸田市の健康づくり】 戸田市で実施している健康づくりの保健サービスについての講座です。 所要時間40～60分	福祉保健センター 成人保健担当 〒335-0022 戸田市大字上戸田5番地の6 TEL 048-446-6453 FAX 048-446-6284 E-Mail health@city.toda.saitama.jp ※業務の都合上、日程やテーマなど、ご希望に添えない場合もあります。
	I-2	【+10（プラス・テン）でのばすあなたの健康寿命】 毎日からだを動かして生活習慣病を予防し、健康寿命をのばすための講座です。 （実技）所要時間40～60分	
	I-3	【自分で守る私の健康】 普段の生活習慣を振り返りながら、年齢に応じた健康づくりのポイントを楽しく学ぶ講座です。 所要時間40～60分	
	I-4	【がん予防の新12か条】 がんについての話、食生活・運動・喫煙・飲酒など、がん予防の講座です。 所要時間40～60分	
	I-5	【足腰が弱い人のための貯筋（ちょきん）体操】 健康で活動的な生活を送るためには運動能力を落とさないことが大切です。 足腰が弱ってきた人向けの自宅でできる筋力トレーニング講座です。（実技） 所要時間40～60分	
	I-6	【中高年からの筋力トレーニング】 「からだの基礎」をつくり、ケガの予防をするために気軽にできる筋力トレーニング講座です。 （実技） 所要時間40～60分	
	I-7	【続けようストレッチング】 日常生活の中で筋肉の柔軟性を保つことを学ぶ講座です。（実技） 所要時間40～60分	
	I-8	【TODA元気体操（体験版）】 いきいきと生活するため、重りを使った体操を学ぶ体験講座です。 （実技）所要時間60分	
	I-9	【健康づくりの基本は食生活から】 普段の食生活を見直し、栄養のバランスや食事のカロリー・間食の摂り方などについて学ぶ講座です。 所要時間40～60分	
	I-10	【糖尿病を予防しよう】 日常の食生活の中で生活習慣を見直し、糖尿病予防について学ぶ講座です。 所要時間40～60分	
	I-11	【脂（あぶら）の話】 コレステロールや中性脂肪について、食生活や健診結果とあわせて基本から学ぶ講座です。 所要時間40～60分	
	I-12	【メタボQ&A】 内臓脂肪による肥満がなぜ悪いのか、原因と予防を学ぶ講座です。 所要時間40～60分	
	I-13	【血圧が心配】 高血圧症の予防と改善について基礎から学ぶ講座です。 所要時間40～60分	
	I-14	【それでもタバコ続けますか？】 タバコを吸わない周囲の人が、その煙を吸わされる「受動喫煙」の害は、肺がんをはじめとする病気のリスクを高めるなど、健康への悪影響ははかりしれません。 大切な周りの人のためにタバコについて考えましょう。 所要時間40～60分	

分類	番号	メ ニ ュ ー	申込み・問合せ
健康	I-15	【お酒は楽しく飲もう】 お酒は適量であれば「百薬の長」となりますが、飲みすぎると病気の原因になります。節度ある飲酒を学ぶ講座です。 所要時間40～60分	福祉保健センター 成人保健担当 〒335-0022 戸田市大字上戸田5番地の6 TEL 048-446-6453 FAX 048-446-6284 E-Mail health@city.toda.saitama.jp ※業務の都合上、日程やテーマなど、ご希望に添えない場合もあります。
	I-16	【肝腎かなめの腎臓病とは？(CKD)】 新たな国民病!!の「慢性腎臓病」について知る講座です。 所要時間40～60分	
	I-17	【歯とお口からはじめるアンチエイジング】 お口を鍛えて「お顔のしわやたるみ」を予防し、若さと健康を保つための体操を学ぶ講座です。 所要時間40～60分	
	I-18	【あなたも、わたしも健康長寿サポーター】 自分の健康づくりに取り組むとともに、役に立つ健康情報を周りの皆に広めていただく「健康長寿サポーター」になるための講座です。受講後、埼玉県健康長寿サポーターの修了証が発行されます。 所要時間40～60分	
	I-19	【食のチカラを育てよう】 食育ってな～に… 子どもから「食」の楽しさや「食」の適切な選び方を学び「生きる力を育む」講座です。 所要時間40～60分	
	I-20	【おとだけじゃない！生活習慣病】 肥満、がん（肺がん・子宮頸がん）、脂質異常症、2型糖尿病、痛風、歯周病などは子どものころからの予防が大切です。生活習慣病予防について学ぶ講座です。 所要時間40～60分	
	I-21	【親子で学ぶお口の教室】 小・中学生向け。保護者の方も歯周病予防・むし歯予防について楽しく学ぶ講座です。 所要時間60分程度	
	I-22	【ストレスと上手につきあおう！】 気づいて、知って、対処する、などストレスと上手につき合う方法を学ぶ講座です。 所要時間40～60分	
	I-23	【命の門番・・・ゲートキーパーってなに？】 “ゲートキーパー”とは、悩んでいる人に「気づき」、「声かけ」を行い、「話をよく聴き」、必要な支援機関に「つなぐ」人のことです。誰でも“ゲートキーパー”になれます。 今日からあなたも、大切な人の尊い命を救う“ゲートキーパー”の輪に加わりませんか？ 所要時間30～60分	

分類	番号	メ ニ ュ ー	申込み・問合せ
教育	J-1	【戸田市の学校教育】 指導の重点・主な施策について解説します。	教育委員会 教育政策室 〒335-8588 戸田市上戸田1-18-1 TEL 048-441-1800 FAX 048-443-9033 E-Mail kyo-seisaku@city.toda.saitama.jp
	J-2	【教育センターってどんなことしているの?】 教育センターの業務内容の説明	教育センター 〒335-0022 戸田市上戸田1-19-14 TEL 048-434-5660 FAX 048-433-4560 E-Mail kyo-seisaku@city.toda.saitama.jp
	J-3	【戸田市の生涯学習】 市内で実施している各分野の生涯学習講座を紹介し、併せて生涯学習を行う意義などについてお話しします。	教育委員会 生涯学習課 〒335-8588 戸田市上戸田1-18-1 TEL 048-441-1800 FAX 048-432-9910 E-Mail kyo-syogaigaku@city.toda.saitama.jp
	J-4	【戸田市の人権教育】 各分野における戸田市の人権教育への取り組みについて ※要DVD視聴機	
	J-5	【調べ物に役立つ図書館の利用術】 調べ学習にも役立つ図書館や本の利用方法をご案内します。 ・辞典・図鑑の使い方、分類のしくみなどの説明 ・普段は入ることのできない書庫などの施設見学	戸田市立図書館 〒335-0021 戸田市大字新曽1707 TEL 048-442-2800 FAX 048-442-8988 E-Mail tosyokan@city.toda.saitama.jp
	J-6	【一緒に考えよう 男女共同参画】 家庭や地域、学校など私たちの暮らしの中で、当たり前と思っている男女の役割や意識などについて、一緒に考えてみましょう。一人ひとりが大切にされて、力を出し合える「男女共同参画社会」についてのお話をします。 戸田市男女共同参画推進条例の内容もご紹介します。	市民生活部 協働推進課 〒335-8588 戸田市上戸田1-18-1 TEL048-441-1800 FAX048-433-2200 E-Mail community@city.toda.saitama.jp
	J-7	【ドメスティック・バイオレンス防止対策】new! ドメスティック・バイオレンス（DV）に関する基礎知識のお話と、DV相談窓口や支援機関等をご紹介します。	
文化	K-1	【郷土博物館ってどんなところ?】 展示・講座・博学連携など、各種教育普及事業の実施状況及び学芸員の仕事についてご紹介します。	郷土博物館 〒335-0021 戸田市大字新曽1707 TEL 048-443-5600 FAX 048-442-8988 E-Mail hakubutu@city.toda.saitama.jp
	K-2	【常設展示室へのご招待】 常設展示室にて「郷土戸田の歴史」の展示解説・見学	
	K-3	【企画展へのご招待】 企画展開催中に企画展の展示について解説します。	
	K-4	【特別展へのご招待】 特別展開催中に特別展の展示について解説します。	
	K-5	【戸田市の文化財について】 文化財は戸田の長い歴史の中で生まれ、育まれ、今日の世代に守り伝えられてきた貴重な市民の財産です。指定文化財や市内の遺跡（埋蔵文化財）の紹介、文化財を将来へ伝えるための取り組みについてお話しします。	教育委員会 生涯学習課 〒335-8588 戸田市上戸田1-18-1 TEL 048-441-1800 FAX 048-432-9910 E-Mail kyo-syogaigaku@city.toda.saitama.jp
	K-6	【彩湖自然学習センターってどんなところ?】 展示・講座・博学連携など、各種教育普及事業の実施状況及びセンター職員の仕事についてご紹介します。	彩湖自然学習センター 〒335-0031 戸田市大字内谷2887 TEL 048-422-9991 FAX 048-422-9993 E-Mail kyo-saiko@city.toda.saitama.jp
	K-7	【自然から学ぼう】 彩湖周辺の動植物の紹介と、自然観察や工作などを通じた自然と触れ合う体験型の学習です。	

(様式1)

戸田市まちづくり出前講座申込書

申込日	平成 年 月 日		
団体名			
代表者氏名			
住所	〒		TEL
担当課名			
希望講座	番号	—	講座名
会場	会場名		
	所在地		
希望日時	第1希望	平成 年 月 日 ()	: ~ :
	第2希望	平成 年 月 日 ()	: ~ :
参加人数			
開催目的			
講座に対する要望等			

(備考)

- 1 希望メニュー担当課（メニューの右側に記載）宛てに、開催希望日の2週間前までに郵送・FAX・Eメールのいずれかの方法でお送りください。

※Eメールにてお申込みの際は、本申込書に必要事項をご記入の後、メール添付にて担当課宛に直接ご送信ください。

※なお、本申込書は生涯学習課ホームページからダウンロードできます。

URL : <http://www.city.toda.saitama.jp/soshiki/375/kyo-syogaigaku-koza-demae.html>

- 2 お申込み受付後、講座の担当課からご記入いただいた連絡先に打ち合わせの連絡をいたします。業務の関係等で、日程等の調整をさせていただく場合がありますので、予めご了承ください。
- 3 お申込み後1週間を過ぎても連絡がない場合は、恐縮ですが、講座担当課までご連絡ください。