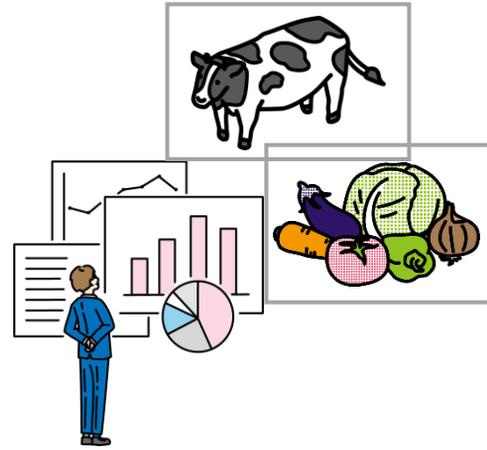


令和7年度版ハロー市役所元気講座

みやこんじよ と出会おう



ハロー市役所元気講座 とは？

市民の方が主催する学習会に市の職員が講師として出向き、市政や市のさまざまな制度について分かりやすくお話する出前講座です。

申し込みできる方

原則として、都城市内に在住、在勤、在学するおおむね10人以上の団体・グループの方。（ただし、講座によって定員が定められている場合があります。）

申し込み方法

受講希望団体やグループの代表の方は、実施予定日の1か月前までに「ハロー市役所元気講座申込書」を講座一覧に掲載してある **担当課へ直接提出** してください。※下記2次元バーコードからも申込可能

開催時間

・午前9時～午後9時までの30分～120分以内
※国民の祝日、年末年始の休日は除きます。
※担当課の業務などの関係で、日時などご希望に添えない場合があります。

開催場所

・都城市内に限ります。
※オンラインでの開催対応可能な担当課もあります。直接担当課へ問い合わせください。

講師料

無料 ※講座によっては、道具や材料費が必要な場合があります。

会場の確保

受講する団体・グループの代表者が責任を持って確保してください。会場使用料は、受講する団体・グループの負担となります。
※ただし、地区公民館、コミュニティセンター、教育集会所を利用される場合は、会場使用料は無料です。ハロー市役所元気講座で利用することを伝えたいうえで、各施設へ使用許可申請書を提出してください。（冷暖房費は負担してください。）

その他

- ★ 講座は、受講者の責任において、あらかじめ保険などに加入されることをお勧めします。
- ★ この講座は、市の職員が担当する仕事についてお話するものです。苦情や陳情の場ではありませんので、あらかじめご了承いただきますようお願いいたします。



全87講座

お申込みは
こちらから ↓



◇各講座の問い合わせ・申し込み◇

直接担当課へご連絡ください

◇ハロー市役所元気講座全体に関する問い合わせ◇
都城市教育委員会生涯学習課 TEL: 23-2001

分類	No.	講座名	講座内容	備考	担当課
市政	1	市長の出前講座	市長が掲げる新しいまちづくりの方向性について、市長自らが市民の皆さんへ直接説明し、ご質問、ご意見等を拝聴します。	-	秘書広報課 Tel23-3174 fax23-9824
	2	都城市の財政について	都城市の予算や決算等の財政状況について、グラフや表などの資料を用いて、分かりやすく説明します。	-	財政課 Tel23-2113 fax23-2633
	3	デジタル活用支援講習会・相談会	スマートフォンの基本的な使い方からSNSなどの利用方法等ご要望に沿った講座を実施します。	10名程度 人数は応相談	デジタル統括課 Tel23-2156
	4	バスの乗り方講座	路線バスやコミュニティバス等の乗り方について説明します。	-	総合政策課 Tel23-7161 fax23-2675
	5	マイナンバー制度について	マイナンバー制度の基礎から、今後の展望などについて	10人以上 30分程度	情報政策課 Tel23-2120 fax23-0979
	6	都城市のふるさと納税	ふるさと納税の効果と使い道について	1時間程度	ふるさと納税課 Tel23-2452 fax23-2006
	7	情報公開とプライバシー保護	制度のメリット・デメリット	-	総務課 Tel23-2117 fax25-7973
	8	行政手続制度について	行政手続制度について分かりやすく説明	-	
	9	選挙の仕組みについて	選挙権と被選挙権、選挙期日、期日前投票、立候補、当選人、選挙運動などの豆知識	-	選挙管理委員会 Tel23-7864 fax23-2118
	10	固定資産税について	固定資産税（土地・家屋・償却資産）の課税のしくみを説明します。	-	資産税課 Tel23-2124 fax23-2673
	11	国民健康保険制度の内容と目的について	国民健康保険制度の内容と目的について	-	保険年金課 Tel23-2127 fax24-5520
	12	後期高齢者医療制度の内容と目的について	後期高齢者医療制度の内容と目的について	-	
	13	市民課窓口業務講座	市民課で取り扱っている住民異動届、戸籍の届け、印鑑登録、各種証明などについて	-	市民課 Tel23-2128 fax26-1405
14	みんなでささえる介護保険	介護保険ってどんな制度？ どんなサービスが受けられるの？ 利用するにはどんな手続きが必要？ 介護保険をどのように活用したら良い？ 都城市の実態と取組み	1時間程度	介護保険課 Tel23-2114 fax23-2143	
15	都城市のごみについて	「都城市のごみの状況」や「間違えやすいごみの種類・分別について」、「4Rについて」、「実際の収集車を用いた見学」などわかりやすく説明します。	-	環境業務課 Tel24-5560 fax23-2241	
環境	16	上水道の話	蛇口から水が出るまでの話、水道の知識、節水のいろいろな方法、水道メーターと漏水について	-	水道課 Tel23-4270 fax23-6440
	17	よりよい水環境をめざして	公共下水道のしくみと役割について	-	下水道課 Tel23-5921 fax23-6440
	18	都城市の環境について	公害苦情やごみの不法投棄などの身近な生活環境問題や都城市の環境の現状について解説します。	30分～90分程度	環境政策課 Tel23-2130 fax23-2641
	19	守ろうみんなの大淀川	大淀川の水質について 家庭でできる河川浄化対策について	-	
	20	都城市の地下水について	地下水とは？ 地下水保全の取り組みについて	-	

分類	No.	講座名	講座内容	備考	担当課
環境	21	ゼロからはじめるゼロカーボン	ゼロカーボンに取り組むことで、経費節減やイメージアップにつながる。家庭や生活でも実践できるわかりやすいゼロカーボンを説明します。	-	環境政策課 Tel23-2130 fax23-2641
	22	みやこんじょ生きもの講座 ～カルタで学ぶ在来種と外来種～	都城の野生動植物の中で特徴的なものを中心に、カルタなどのゲーム形式で、楽しみながら学べる講座です。現地見学ができるもの（ハッチョウトンボ6～7月）	60分程度 5人以上40人以下 現地見学は安全保険要	
福祉	23	障がい者福祉サービスについて	障がいのある方や特定の疾病がある方が、地域の中で生活を続けていけるよう支援するサービスの内容や手続きについて説明します。	-	障がい福祉課 Tel23-2980 fax24-1188
	24	障がい者差別解消法ってなあに	障がい者差別解消法について説明します。どんな行為が差別にあたるのか、合理的配慮とは何か。障がい者の人権について考えます。	-	
	25	心の健康	うつ病などのこころの病気についての正しい知識や、日常生活でのストレス対処法など、こころの健康づくり全般に関することを説明します。	-	
	26	自殺予防について	本市の自殺の現状や、ゲートキーパー講座、誰でもなる可能性があるうつ病の予防について説明します。	-	
	27	成年後見制度について	認知症や知的障がいなどにより、判断能力が十分でない方の生活や財産を守る制度について説明します。	-	福祉課 Tel36-8711 fax24-1188
	28	日本赤十字社の活動について	活動内容について（献血事業、災害時救援活動等） 募金について	1時間程度	
	29	保育所・幼稚園・認定こども園について	「保育所・幼稚園・認定こども園ってどんなところ？」	-	保育課 Tel23-4894 fax23-2788
	30	子ども・子育て支援制度について	子ども・子育て支援制度の概要と、都城市の取り組み状況を紹介しします	-	こども政策課 Tel23-2684 fax23-2620
	31	児童福祉サービスについて	児童手当、児童扶養手当、児童館などについて	-	
	32	母子・父子・寡婦福祉サービスについて	母子及び父子家庭医療費助成、寡婦等医療費助成、母子寡婦福祉資金などについて	-	
33	児童虐待防止について	児童虐待とは、児童虐待防止のために	-	こども家庭課 Tel23-0964 fax36-5669	
健康	34	健康管理 ①食育編	食育について	-	保健センター Tel36-5661 fax36-5669
	35	健康管理 ②妊婦編	妊婦の健康管理について	-	
	36	健康管理 ③乳幼児編	乳幼児の健康管理について (予防接種についても含む)	-	
	37	健康づくり全般	健診結果の説明、食事や運動、熱中症予防など、健康に関する内容を希望に合わせてお話しします。	※時間は相談に依じます	健康課 Tel23-2765 fax23-4846
	38	生活習慣病について	生活習慣病（高血圧・糖尿病・脂質異常症など）やその予防についてお話しします。		
	39	がんについて	がんやその予防、がん検診についてお話しします。		
40	CKD（慢性腎臓病）について	CKD（慢性腎臓病）やその予防についてお話しします。			
41	食生活について	生活習慣病を予防する食生活のポイントや高齢者の低栄養予防についてお話しします。			

分類	No.	講座名	講座内容	備考	担当課
健康	42	「めざせマイナス10歳」体験講座	こけないからだづくり講座の体験講座です。こけないからだづくり講座の運動を少なくとも9カ月以上継続すると、-10歳若返る運動機能改善効果があります。ぜひ体験して、めざせ-10歳!!	-	いきいき長寿課 Tel23-2685
	43	誰でもできる介護予防(脳トレ・お口の体操ほか)	脳トレ体操や口腔機能低下予防のお口の体操など介護予防に役立つ講座です。	-	
	44	認知症について(認知症サポーター養成)	認知症について正しく理解し、地域で身近なところから支える	-	
	45	認知症とその予防	認知症の知識 認知症予防の取組み等	-	
産業	46	都城市の企業立地について	工業の特色、企業立地の現状と課題 工業団地の状況などについて	-	企業立地課 Tel23-2753 fax23-2693
	47	中心市街地の活性化	中心市街地の現状と活性化への取り組み状況をハード、ソフト両面から紹介	-	商工政策課 Tel23-2983 fax23-2658
	48	都城市のPR事業について	都城市がPR事業を行う目的とその成果について	-	みやこんじょPR課 Tel23-2615 fax25-6200
	49	都城市の農業について	都城市の農業の現状について	-	農政課 Tel23-2768 fax23-2660
都市計画	50	まち学習	将来に向けたまちづくりのルールについて	-	都市計画課 Tel23-2762 fax23-2654
教育	51	いじめについて考えよう	市民ができるいじめ防止の取組	-	学校教育課 Tel23-9544 fax23-6361
	52	青少年を非行から守ろう	青少年の非行と防止について	-	
	53	乳幼児期の親子のメディア利用	乳幼児期に親の与える影響は大きい。この時期の親子の関わりについて考える。	-	生涯学習課 Tel23-2001 fax25-1043
	54	すくすく育つ子育ての心得	小学校入学前後の子ども達の成長は、めざましい。この時期、親として心得ておかねばならないことを考える。	-	
	55	家庭教育の在り方	小学校に入学してからの家庭、学校それぞれの役割と子どもの成長、親のあり方を考える。	-	
	56	悩み多き思春期の子育て	思春期を迎える時期の子どもたちの心は大きく変化する。子どもから大人に脱皮する心の変化や行動の変化を知り、この時期の親の関わり方を考える。	-	
	57	メディア安全指導	乳幼児や青少年を取り巻くメディア利用の現状、危険性や対処法などについて	30分～ 60分 5名以上	
	58	学ぼう、青壮年	地域における青壮年の果たす役割は大きい。地域のリーダーとしての在り方はどうあればよいかを考える。	-	
59	笑顔で満喫「人生100年時代」(第2の青春)	人生100年時代の幸せな生き方を考える。	-		
人権	60	人権感覚を磨こう	身の回りの人権について、一緒に考えます。	-	地域振興課 (男女参画・消費生活担当) Tel23-2121 fax21-3034
	61	男女共同参画社会の実現に向けて	各世代、事業所などニーズに応じた講座を実施します。性別に関わりなく、職域・学校・地域・家庭などで、その個性と能力を十分に発揮できる社会について、女性活躍の推進やDV対策等についても説明します。	-	

分類	No.	講座名	講座内容	備考	担当課
人権	62	デートDVについて	中学生から大学生、社会人に至るまで、誰もが加害者、被害者にならないための説明をします。	30分～1時間程度	地域振興課 (男女参画) ・消費生活担当 Tel23-2121 fax21-3034
	63	モンゴル紹介	モンゴル出身の国際交流員が、モンゴル国の歴史と文化などを紹介します。	-	地域振興課 国際化推進室 Tel23-2295 fax23-3223
国際	64	中国紹介	中国出身の国際交流員が、中国の歴史と文化などを紹介します。	-	
	65	アメリカ紹介	アメリカ出身(英語圏)の国際交流員が、アメリカ合衆国の歴史と文化などを紹介します。	-	
	66	多文化共生社会について	外国人市民との多文化共生社会を目指したまちづくりについて学びます。	90分程度	
文化歴史	67	美術館講座 鑑賞の楽しみ	都城市立美術館のコレクションと作家たちを紹介します。	10～11月を除く	美術館 Tel25-1447 fax24-8103
	68	都城3万年の歴史	都城の3万年に及ぶ歴史を発掘調査の出土品などを用いて紹介します。	平日 9時～17時 60分～120分	文化財課 Tel23-9547 fax23-9549
防災	69	防災講座	自然災害への備え(気象警報や災害警戒情報、避難方法、災害時の心得と行動、住民の役割、備蓄品、非常持出品、家具の転倒防止、自主防災組織等)	-	危機管理課 Tel23-2129 fax26-0759
消費生活	70	悪徳商法から財産を守る	悪徳商法や契約トラブルについての知識を資料やDVDを視聴しながら説明します。	-	地域振興課 (男女参画) ・消費生活担当 Tel23-2121 fax21-3034
	71	暮らしのお金について	若年層に向けたお金についての講座を行います。卒業予定の高校生には、クレジットカードの分割払とりボ払の違いなど具体的な事例を交えて説明します。	-	
	72	インターネットトラブルについて	SNSの利用をきっかけに起こるトラブルや、オンラインゲーム、その他インターネットに関するトラブルに加え、インターネット通販の注意点など、具体的な事例を交えて説明します。	-	
交通安全	73	交通事故・犯罪のない街づくり	都城市の交通事故、犯罪の傾向等を踏まえ、交通事故や犯罪から身を守る方法をお伝えします。	-	総務課(交通) ・地域安全担当 Tel23-7183 fax25-7973
議会	74	議会に行こう！ ～議会の仕組みを知って議会に参加してみませんか～	議会を知ろう！議会って何しているの？そんな疑問にお答えします。(議会の仕組み、傍聴方法、請願の提出方法と取り扱い、議会報告会・意見交換会への参加について等)	-	議会事務局 Tel23-7869 fax25-7879
体験	75	防火講話	もし火事になったらどうする？ 都城管内の火災発生状況、逃げ遅れを防ぐ住宅用火災警報器の設置など、防火の心得について	平日 9時～17時 のみ	消防局 総務課 Tel22-8882 fax24-7345
	76	救命入門コース	心臓マッサージ、AED使用方法についての45分間の実技を中心とした講習	平日 9時～17時 のみ	消防局 警防救急課 Tel22-8883 fax24-7345
	77	普通救命講習	心臓マッサージ、人工呼吸、AED使用方法及び止血法等についての180分間の実技を中心とした講習		

分類	No.	講座名	講座内容	備考	担当課
体験	78	体験しながら学ぶ都城の歴史	古代体験を通して、都城の歴史を紹介します。 体験メニュー：ミニ縄文土器作り、まが玉作り、昔のお金作り、墨書土器作り、火起こし体験、弓矢体験	60分～120分 材料費 100円程度かかる 場合有（都城歴史資料館で行う場合は所定の入館料が必要）	文化財課 Tel23-9547 fax23-9549
	79	リサイクルプラザ ・さいせい館	ペットボトルや空き缶がリサイクルされる工程の見学、紙すき、プラスチックキーホルダー等の体験	火曜日 ・第3日曜日を 除く 9:30～12:00 13:30～16:30	環境施設課 Tel23-3319 fax23-2172 (リサイクルプラザ Tel36-3900)
施設見学	80	清流館・清浄館	汚水処理について理解を深める	10:00～16:00	下水道課 Tel23-5921 fax23-6440
	81	クリーンセンター	クリーンセンターとは クリーンセンターの施設紹介（見学）	平日 9:30～12:00 13:30～16:30	クリーンセンター Tel45-6678 fax64-0444
	82	一般廃棄物最終処分場	「ごみのゆくえ、最終処分の状況」 都城市一般廃棄物最終処分場（上水流町）	-	環境施設課 Tel23-3319 fax23-2172
	83	学芸員ってどんな仕事？	歴史資料館の企画展示解説を含め、学芸員の仕事について紹介します。	9:30～17:00 （休館日を 除く） 60分 入館料220円 申込期限は 実施日の 2週間前	文化財課 Tel23-9547 fax23-9549
	84	国指定史跡に行こう！～大島 畠田遺跡～	大島畠田遺跡ってどんな遺跡？ 金田町にある国指定史跡大島畠田遺跡歴史公園内を見学しながら、遺跡について解説します。	平日 9時～17時 30分～1時間程 度 10人以上	
	85	美術館ギャラリーツアー	収蔵作品展や特別展「植田正治 写真することがとても楽しい」を担当学芸員の解説付きで鑑賞します。	9:00～17:00 （休館日を 除く） 20人以内 60分 無料（特別展期間中は所定の観覧料が必要）	美術館 Tel25-1447 fax24-8103
	86	来て見て！「都城島津邸」	都城島津邸のお庭や建物、さらに保存する史料を見学しながら、都城の人々や島津の歴史について解説します。	9:30～16:30 （休館日を 除く） 人数によって時間調整 60分	都城島津邸 Tel23-2116 fax36-4019
87	木之川内ダム	木之川内ダムの施設紹介（見学）	平日 9:30～12時、 13:30～16:30 60分（短縮可能） 人数によって時間調整	農産園芸課 Tel23-2425 fax23-2607	



◆ハロー市役所元気講座一覧発行◆

都城市教育委員会 生涯学習課

〒885-8555 都城市姫城町6街区21号

(TEL) 23-2001 (FAX) 25-1043

併せて、企業や組合などの職員が講師となってみなさんにお話する

「ハロー元気講座」もご利用ください。

生きがい君



2月18日