

たかさきし

出前講座 2026

高崎市では職員などを講師として、市民の皆さんの学習会や地域の集まりに派遣しています。高崎のことをもっと知りたい、地域に密着した話が聞きたいと思うことがありませんか。そんな機会にぜひご活用ください。

★申し込みのできる方

原則として、市内に在住・在勤・在学している10人以上の団体

★開催時間・会場

午前10時から午後9時までの原則2時間以内（年末年始の市の休日及び祝日を除く）
会場は原則として市内です。申請者が用意し、講座の案内・運営をしてください。

★講師・経費

講座担当課の職員または公益事業者等が講師となります。
講師料は無料です。(材料費を負担していただく講座もあります)

★利用の流れ

- ①パンフレットの一覧から希望の講座を選んでください。
- ②実施希望日の**1か月前**までに、所定の申請書兼承諾書に必要事項を記入し、社会教育課または担当課へお申し込みください。郵送・FAXまたはEメールでも受け付けます。
- ③実施については担当課からご連絡します。
- ④担当課と連絡を取りながら準備を進めてください。
- ⑤開催中止や日時等に変更が生じた場合は、担当課または社会教育課へご連絡ください。
- ⑥受講後7日以内に実施報告書（所定用紙）を担当課へ提出してください。

パンフレット及び申請書は、社会教育課または担当課のほか、各地区公民館や各支所などで配布しています。また、高崎市生涯学習情報サイト『まなびネットたかさき<社会教育課の事業>』から出前講座の情報もご覧いただけます。

★ご利用にあたってのお願い

- ◆出前講座は、生涯学習の一環として市民の皆さんに学習機会を提供するもので、市行政等に対する意見や陳情をお伺いする場ではないことをご理解ください。
- ◆公序良俗に反するおそれがあるときや政治、宗教、営利を目的とする活動に利用される可能性がある場合は実施をお断りします。

高崎市教育委員会教育部 社会教育課 生涯学習担当

〒370-8501 高崎市高松町35番地1

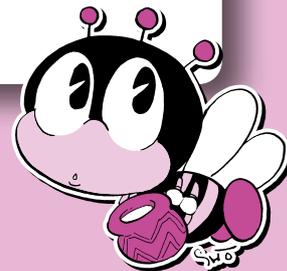
TEL:027-321-1295 (直通)

FAX:027-328-4744

Eメール:ky-shakyou@city.takasaki.gunma.jp



「まなびネットたかさきQRコード」



生涯学習マスコット マナビィ

分野	番号	講座名	講座内容	担当課	所要時間
地域	1	高崎市の総合計画	第6次総合計画における高崎市の施策について	企画調整課	30分
	2	はじめよう市民公益活動	市民公益活動（ボランティア活動等）をはじめするには		30分
	3	地域づくり活動に関する支援制度	地域の特性を生かした住民の自主的・主体的な地域づくり活動への支援制度について		30分
	4	高崎市の防災（出水期6月～11月除く）	一自助・共助・公助の連携を目指して一市の災害対策、家庭や地域での備えについて	防災安全2課 各支所地域振興課	60分または90分
	5	高崎市の財政	高崎市の財政とそのしくみ	財政課	60分
	6	知っておきたい税の基礎知識	一わかりやすい市県民税のはなしー 市県民税の申告について	市民税課	60分
	7	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	資産税課	60分
	8	『男女共同参画』ってなんだろう	仕事と家庭の両立やDVの防止などをテーマに、男女が対等なパートナーとして活躍する社会の必要性について考えます。	人権男女共同参画課 男女共同参画センター	60分
	9	身近な市議会	市議会のしくみ	市議会事務局	30分～60分
	10	やさしい 公職選挙法	選挙について解説	選挙管理委員会事務局	30分または60分
自治	11	知って安心「国民年金」のはなし	国民年金のしくみ	保険年金課	30分または60分
	12	国民健康保険事業のあらまし	国民健康保険の資格・賦課及び給付について		60分または90分
	13	後期高齢者医療制度	後期高齢者医療制度のしくみ		30分～60分
	14	福祉医療制度	福祉医療制度のしくみ		30分～60分
	15	地域福祉の推進について	地域福祉を推進する観点から、身近な「たすけあい活動（住民同士の交流や先進的な活動事例の紹介等）」の重要性などについて	社会福祉課	30分～60分
	16	障害者手帳の制度と福祉サービス	身体・知的・精神に障害のある方への各種障害者手帳に関する制度と様々な障害児・者福祉サービスについて	障害福祉課	30分～60分
	17	大切ないのちを守ろう	身近な人のこころのSOSに気づき、抱えている問題の解決につなげるためにできることを学びます。		60分
	18	こころの健康	一笑顔で毎日を過ごすためにー ・こころの健康管理 ・うつ病予防 ・ストレス解消法（※官庁・企業等の職員向けの内容ではありません。）	障害福祉課 各支所市民福祉課	60分
	19	介護予防について	いつまでも元気で長生きするために、フレイル予防（運動・食事・口腔機能）について紹介します。	長寿社会課 各支所市民福祉課	60分
	20	みんなでつながろう！支え合いの輪～支え合い活動を始めよう～	日常生活の中でのおちょっとした困りごとについて、お互い様で支え合えることができる地域づくり、その活動を始めている皆さんの声を紹介します。	長寿社会課	30分～60分
保	21	介護保険制度について	一制度の概要ー 介護保険制度のしくみ・介護サービスの利用手続方法・介護保険のサービス	介護保険課 各支所市民福祉課	60分または90分
	22	高齢者等あんしん見守りシステムについて	65歳以上の高齢者の暮らしを見守り、緊急時の対応を支援する「高齢者等あんしん見守りシステム」について紹介します。	介護保険課	45分～60分
	23	親子でふれあい遊び	親子で一緒に遊びを楽しむ中で、親子の遊びや遊びを通した子どもとのかかわり方について紹介します。（未就学児の親子対象）	保育課	30分～60分
健	24	ペアレント・トレーニング ダイジェスト版 NEW	子どもをほめるコツや行動のとらえ方を学び、叱る回数を減らして笑顔の育児を目指す、家庭で実践できる具体的なプログラムです。	こども発達支援課	60分～90分
	25	正しい手洗いで感染症予防！	感染症の予防は手洗いが大切です。手洗いチェッカーを使って正しい手の洗い方を学びましょう。	保健予防課	30分～60分
26	高齢者を守る！感染症対策	高齢者は若い人に比べて免疫力が低下し、感染症にかかりやすくなっています。感染対策のポイントをお話します。	30分～60分		
福	27	今日から始める健康づくり～健康寿命をのばすコツ編～	「食事」「運動」「お口の健康」などを中心に、健康寿命をのばすコツを紹介します。	健康課	45分～60分
	28	今日から始める健康づくり～高血圧編～	高血圧予防のために効果的な、生活習慣の見直しのコツを紹介します。		45分～60分
	29	今日から始める健康づくり～糖尿病編～	糖尿病予防のために効果的な、生活習慣の見直しのコツを紹介します。		45分～60分
	30	今日から始める健康づくり～朝食編～	朝食は1日のはじまりです。朝食の必要性和食べ方のコツについて紹介します。		45分～60分
	31	今日から始める健康づくり～たばこ編～	喫煙者も禁煙者もためになる、たばこの害と依存、受動喫煙、COPD（慢性閉塞性肺疾患）、禁煙治療、スムーズに禁煙するコツについて紹介します。		45分～60分
社	32	今日から始める健康づくり～アルコール編～	飲酒によるからだやこころの健康への影響、適正飲酒量やおつまみの工夫・コツについて紹介します。	健康課	45分～60分
	33	今日から始める家庭備蓄～災害時に備えて～	備蓄食品の必要性や選び方について紹介します。		30分
	34	かしく選んでバランスのよい食生活～栄養成分表示の活用～	健康づくりに役立つ栄養成分表示を活用した、バランスのよい食生活について紹介します。		30分
	35	ご存知ですか？健診結果活用術	講話をとおして、自分の健診結果と一緒に確認してみましょう。		60分
	36	「自分の健康は自分で守る」～健康づくり受診券～	19歳以上の市民を対象に、市で行っているがん検診等の内容と受診方法についてお話しします。		30分
	37	「自分の健康は自分で守る」～がんを防ぐための新12か条～	がんを防ぐための新12か条で、あなたのライフスタイルをチェック！生活習慣を改善して、がんを予防しましょう。		45分～60分
	38	「自分の健康は自分で守る」～プレスト・アウェアネス～	乳がんは自分で見つけられるがんの1つです。乳房を意識する生活習慣について、4つのポイントを紹介します。		30分
	39	20代からはじめよう健康づくり＋セルフハンドケア体験	20～40代を主な対象とし、自分だけでなく家族の健康についてもプラスになる「食事」や「運動」などを紹介します。		60分
	40	「妊娠・出産・育児」今昔物語	～地域で子育てを応援したい人のために～ 妊娠・出産・子育てについての新しい知識と、今どきの母子の事情を学び、効果的なサポートについて考える講座です。		60分～90分

分野	番号	講座名	講座内容	担当課	所要時間
保健福祉	41	食中毒予防について	食中毒の原因となる細菌やウイルスの特徴を知り、それらの対策について学ぶ講座です。	生活衛生課	30分～60分
	42	知っておきたい食品表示	食品を購入する際に、商品選択の判断のよりどころとなるのが「食品表示」です。消費者として知っておきたい「食品表示」の正しい知識を学ぶ講座です。		30分～60分
	43	知っていますか？ 今どきの犬猫の正しい飼い方	犬・猫などの動物を飼育する上で、知っておいていただきたいルール・マナー等について	生活衛生課 動物愛護センター	60分
まちづくり	44	住宅の耐震化について	耐震化に向けた各種助成事業の仕組みについて	建築指導課	30分
	45	市街化調整区域と開発許可	市街化調整区域は建物の建築が制限されています。市街化調整区域の開発許可の基準などについてご案内します。	開発指導課	30分
	46	盛土規制法について	宅地だけでなく、農地・森林等における盛土・切土や単なる土捨て行為、一時的な堆積についても規制されますので、必要な手続きなどについてご案内します。		30分
	47	再生可能エネルギー発電設備の設置許可について	観音山地区・榛名湖周辺地区・箕郷梅林地区は、特に自然環境や景観等の保全が必要な地区（特別保全地区）です。この地区での再生可能エネルギー発電設備の設置は許可制になっていますので、設置に必要な手続きなどについてご案内します。		30分
	48	高崎の都市計画	都市計画制度の仕組み、高崎市の都市計画の内容について解説します。	都市計画課	30分～90分
くらし	49	みんなで作る高崎の景観	市民共有の財産である景観について高崎市が取り組んでいる景観まちづくり事業を紹介しします。	都市計画課景観室	3講座 合わせて60分
	50	屋外広告物の知識	屋外広告物許認可制度の仕組みを解説します。		
	51	あなたもできる 「景観・広告ボランティア」	電柱のはり紙などの違反簡易広告物を除却するボランティアの制度を紹介しします。		
	52	土地区画整理によるまちづくり	土地区画整理事業の仕組みや、区画整理によるまちづくりについて解説します。	区画整理課	60分
生活環境	53	公園と緑化推進のはなし	公園の役割と緑化啓発について	公園緑地課	30分または60分
	54	高崎市の空き家助成金について	空き家に関する相談体制と市の助成事業について	建築住宅課	30分
	55	安心をメールでお届け	市内の防災情報や火災情報などをお知らせする「安心ほっとメール」の登録方法と配信内容について	情報管理課	30分
	56	消費者啓発講座 ～トラブル回避のための気づき～	・悪質商法や詐欺から身を守るには（悪質商法や詐欺の手口、クーリング・オフ制度、見守りのポイント等） ・相談が多い事例について	市民生活課 消費生活センター	30分～60分
	57	高齢者交通安全教室 「うぐいすクラブ」	交通事故の特徴と注意すべき点を学んでいただき、交通安全意識を高めましょう。 ※開催は木曜日を除く午後1:30～。	地域交通課	60分～90分
	58	身近な地球温暖化防止活動 ～脱炭素社会づくりを目指して～	省エネや節電など、日常生活の中で無理なくできる取り組みや工夫を紹介しします。また、地球温暖化と脱炭素、再生可能エネルギーなどについてわかりやすく解説しします。	環境政策課	30分または60分
59	「アスベスト」ってなんだろう？	主に建築材料に利用されてきたアスベストの性質や人体への影響、主な使用箇所についてご紹介しします。また、ご自宅などを解体・リフォームする時に気を付けていただきたいポイントについてご案内しします。	30分		
60	ごみの出し方、減らし方、活かし方	ごみの排出ルールやごみを減らす方法について	一般廃棄物対策課		60分
文化	61	水道水ができるまで	良質な水道水の安定供給 水道水ができるまでの工程や高崎市の給水エリアなどを紹介しします。	水道局浄水課	60分
	62	高崎市の水処理施設	—最新の技術で安定した市民生活を— 高崎市の下水道の歴史や処理方式の変遷・最新処理の実際を知る	下水道局施設課	60分または90分
	63	「ガスイドー」って何だろう？	—よごれた水がきれいになるまで— 小学生を主な対象とし、快適な生活環境を支える下水道の仕組みと役割をわかりやすく解説しします。	下水道局整備課	30分または60分
	64	高崎市における家庭教育講座	家庭教育の必要性を説明するとともに社会教育課が主催する講座の概要を紹介しします。	社会教育課	30分～60分
	65	私たちのくらしと生涯学習・社会教育	市内で行われている生涯学習の事業や、まなびネットたかさきの利用方法についてお話しします。		30分
教育	66	人権について考えよう	一人一人の人権が尊重される社会を目指して、様々な人権問題を正しく理解し、人権感覚を磨きましよう。	人権男女共同参画課 社会教育課	60分～90分
	67	性の多様性について考えよう ～LGBTってなんだろう？～	セクシュアルマイノリティの基礎知識について	人権男女共同参画課 男女共同参画センター	60分
	68	高崎市の文化財	高崎市内の遺跡の紹介（お住まいの地域の埋蔵文化財について解説しします）	文化財保護課	60分～90分
69	上野三碑かるたで史跡を学ぼう！	市内・県内の史跡をよみこんだ上野三碑かるたを楽しみながら、身近な歴史を学びます。	60分～90分		
文化	70	高崎市の歴史と民俗	高崎市の歴史と文化、民俗、伝承などをわかりやすく紹介しします。	歴史民俗資料館 吉井郷土資料館	60分～90分
	71	高崎市の古墳について	高崎市には東国でも有数の大古墳が多数残されています。その素晴らしさについて解説しします。	観音塚考古資料館 かみつけの里博物館	60分～90分
	72	世界の記憶「上野三碑」を知ろう	ユネスコ「世界の記憶」に登録された上野三碑（山上碑・多胡碑・金井沢碑）について、わかりやすく解説しします。	多胡碑記念館	60分～90分
	73	軽スポーツで体力づくり	初心者向けのルール説明や実技指導など（グラウンド・ゴルフ、スマイルボウリングなど軽スポーツ全般）	スポーツ課	60分～120分
	74	ヤングケアラー支援について理解する	ヤングケアラーって？ヤングケアラーを支援する取組についてお話しします。	学校教育課	60分
	75	いじめをなくすために今私たちが できること	学校・家庭・地域が連携して取り組む「いじめ防止」について		60分

分野	番号	講座名	講座内容	担当課	所要時間
教育文化	76	不登校の問題を考える	不登校の現状と対応について	教育センター	30分～90分
	77	小学校入学前に経験させたい運動遊び	小学校での体育授業に備えて、小学校入学前に経験させたい運動遊びを親子で体験してみましょう。	健康教育課	60分～90分
	78	青少年の健全育成を願って	子どもたちの健全育成について話し合います。	防犯・青少年課	60分
	79	図書館を使いこなそう	図書館の上手な利用法・図書館ネットワーク・本の探し方etc.	中央図書館	30分～90分
	80	日本画 あんなこと、こんなこと	日本画ってどんな絵具で描いているの？、日本画についてわかりやすくお話しします。実際に描いていただくこともできます。	タワー美術館	60分～120分
	81	草木染の染色体験	草木染を気軽に楽しんでいただけるよう絹のスカーフなどを染めます。事前の相談が必要です。	染料植物園	120分～

こんな講座もいかがでしょうか（申し込みは直接担当窓口へ）

番号	講座名	講座内容	担当部署
1	防火講習会	防火・防災講話及び消火・避難・地震等を体験学習します。	(代表) 消防局予防課 027-324-2214 ※申し込み、担当は所轄消防署・分署となります。
2	応急手当講習会	病気・怪我等をしたとき、あなたの大切な人が呼吸がない、心臓が止まっているなど、その時の処置について、AEDの取扱いを含め心肺蘇生法等の応急救置を体験学習します。	消防局救急課 027-322-0491
3	電気安全教室	「家庭の電気を正しく安全に」、「電気の合理的な使用方法や少しの工夫で省エネ」についてわかりやすく解説します。 ※詳しくは関東電気保安協会のHPをご覧ください。	
4	子ども電気教室 (小学校高学年向け)	「クリップモーターを作ろう!」楽しく学ぶ電気教室。 ※クリップモーターは一人につき単3電池1本をご用意ください。	一般財団法人 関東電気保安協会 群馬事業本部 027-329-5093
5	子ども電気教室 (小学校高学年向け) NEW	「プロペラカーを作って、電気の直列と並列を学ぼう!」楽しく学ぶ電気教室。※単3マンガン電池2本をご用意ください。	
6	子ども電気教室 (小学校低学年向け)	「レモン電池を作ろう!」楽しく学ぶ電気教室。 ※レモンは一人につき1個(6枚の輪切りにし、中4枚を使用)をご用意ください。	
7	「子どもを守る」防犯講習	「入りやすい」「見えにくい」をキーワードに地域の危険な場所を見分ける方法や「プライベートゾーン」の話などを通して、子どもが性犯罪から自分の身を守るよう大人が子どもにどう伝えたらよいかについて説明します。※詳しくは県のHPをご覧ください。	群馬県生活子ども部 消費生活課 027-226-2356
8	商工会議所各種検定制度について	簿記・リテールマーケティング(販売士)・カラーコーディネーター・福祉住環境コーディネーター・ビジネス実務法務・環境社会(eco)・ビジネスマネジャーなど、商工会議所が実施する各種検定制度の内容と手続きについて	高崎商工会議所 027-361-5171
9	市場に行こう	高崎市場を現地見学して、流通のしくみを知る	高崎市総合卸売市場(株) 027-353-0123
10	法教育・刑事司法・裁判員制度説明会	皆さんの学校や職場などへ伺って、模擬裁判形式による法教育や、刑事司法の概要・裁判員制度について説明します。	前橋地方検察庁 027-235-7803
11	日本の財政の現状について	日本の財政の状況や課題について、図やグラフを使ってわかりやすくお伝えします。	財務省関東財務局 前橋財務事務所 027-896-2907
12	群馬県の景気ってどうなってるの?	群馬県の経済動向や景気の先行き見通しなどを解説します。	
13	ご存知ですか? 国有財産	身近な国有地の紹介から、地域のまちづくりに活用されている国有地など、事例を用いてわかりやすく説明します。	※平日夜間や土日・祝日は実施しておりません。
14	暮らしに役立つお金の知識	J-FLEC講師が、年齢層別に最低限身に付けるべき金融リテラシー(お金に関する知識・判断力)を習得いただけるような授業を実施します。土日・祝日を問わず、講師を派遣。対面・オンライン・併用 いずれも可能。※詳しくはJ-FLECホームページをご覧ください。	群馬県金融広報委員会 (群馬県消費生活課内) 027-226-2273
15	公証役場(公証人)の仕事について	市民のみなさんに次のこと等について、公証人が誠実に、そしてわかりやすく説明します。 ①遺言書を公正証書で作成すること ②老後の財産管理等に関する契約(任意後見契約) ③離婚(養育費等)に関する契約	高崎公証人合同役場 027-325-1574
16	租税教室	「所得税、消費税などの国税のしくみ」や「退職時やセカンドライフに関わる税の話」等、税の話を知りやすく解説します。そのほか、スマートフォンとマイナンバーカードで簡単に所得税等の確定申告ができる方法をお伝えします。	高崎税務署 027-322-4711
17	中央銀行の業務と役割	「日本銀行の業務と役割」や「お札の偽造防止技術」についてご説明するほか、1億円(レプリカ)の重さ体験などを行います。	日本銀行前橋支店 027-225-1145
18	ルール・法律に関する法教育	ルールってなに? どうしてルールを守らなければいけないの? 法律やきまりについて、身近な事例を交えてわかりやすく伝えます。 ※小学校高学年～中学生向け	群馬県行政書士会 027-234-3677
19	聴こえの教室	映像や資料、言葉の聴き取りクイズなどを通して、耳や聴こえの事を見て・聴いて・実感していただくプログラムです。	コトブキ補聴器前橋店 027-243-4133
20	自筆の遺言書を法務局で保管いたします	相続制度及び遺言制度の概要とともに、法務局における自筆証書遺言書保管制度について、ご説明いたします。	前橋地方法務局高崎支局 027-322-6315

前橋市の出前講座もご利用いただけます。お申し込み・お問い合わせは直接、前橋市教育委員会生涯学習課(☎027-210-2198直通)へ