



# 令和6年度戸田市まちづくり出前講座メニュー表



## A. 市政のしくみ

番号	メニュー	オンライン開催対応	申込み・問合せ
A-1	【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。	○	市長公室 〒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-2	【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。	○	共創企画課 〒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-3	【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。 ※予算編成の都合により、ご希望の日程に添えない場合がございます。	○	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-4	【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。	○	デジタル戦略室 〒335-0026 戸田市新曽南3-1-5 TEL 048-229-3278 FAX 048-447-3210 E-Mail johu@city.toda.saitama.jp
A-5	【情報公開制度・個人情報保護制度等について】 市役所における情報公開制度、個人情報保護制度及びパブリック・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	○	行政管理課 〒335-8588 戸田市上戸田1-18-1 TEL 048-441-1800 FAX 048-433-2200 E-Mail gyosei-kanri@city.toda.saitama.jp
A-6	【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-7	【やさしい選挙のしくみ】 選挙制度の全般 ※模擬投票の実施も可能です。 ※選挙が行われる前後の期間は、ご希望に添えない場合があります。	○	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

## B. 暮らし

番号	メニュー	オンライン開催対応	申込み・問合せ
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】 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	○	市民課 〒335-8588 戸田市上戸田1-18-1 TEL 048-441-1800 FAX 048-433-2200 E-Mail simin@city.toda.saitama.jp
B-2	【町会・自治会について】 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。		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
B-3	【戸田市の上下水道事情】 ①水道と下水道のしくみ ②水道事業と下水道事業の経営状況 ③水道料金と下水道使用料の計算方法などをわかりやすく説明します。	○	総務課 〒335-0026 戸田市新曽南3-1-5 TEL 048-229-4606 FAX 048-444-1609 E-Mail mizu-somu@city.toda.saitama.jp
B-4	【戸田市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説明します。	○	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

## C. 環境

番号	メ ニ ュ ー	オンライン 開催対応	申込み・問合せ
C-1	【戸田市の環境政策】 地球温暖化対策の取組を始めとした、市で取り組む環境政策等についてご説明します。		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】 ごみの減量化の実践方法や、市の取り組みについてご説明します。また、ごみ処理についてもやさしくお話しします。		
C-3	【みんなでつくろう！緑と水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～	○	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-4	【自然の恵みに満ちたまちを目指して】 サクラソウなど、かつて存在していた自然を再生する戸田ヶ原自然再生事業など、自然と共生するまちづくりについて	○	

## D. 安心・安全

番号	メ ニ ュ ー	オンライン 開催対応	申込み・問合せ
D-1	【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ハザードブックを中心にお話しします。ご要望に応じてARを活用した浸水体験も実施できます。		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 kikikanri@city.toda.saitama.jp
D-2	【マイ・タイムライン作成講座】 水害から身を守るための避難行動計画となる「マイ・タイムライン」の作り方についてお話しします。ご要望に応じてARを活用した浸水体験も実施できます。 ※本講座は、水害の基礎知識をお持ちの方向けの講座になりますので、「D-1」の講座を先にご受講されることをお勧めいたします。		
D-3	【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。		くらし安心課 〒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 ※祝日及び12/29～1/3は開催不可
D-4	【特殊詐欺対策】 なかなか減らない特殊詐欺。詐欺に遭わないよう、被害状況や犯罪の手口をお話しします。		
D-5	【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 くらし安心課内) TEL 048-441-1800 FAX 048-433-3358 E-Mail kurashi110@city.toda.saitama.jp ※祝日及び12/29～1/3は開催不可
D-6	【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します。		
D-7	【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-8	【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)		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 くらし安心課内) TEL 048-441-1800 FAX 048-433-3358 E-Mail kurashi110@city.toda.saitama.jp ※祝日及び12/29～1/3は開催不可
D-9	【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-10	<b>【かるたで学ぼう消費生活！】</b> 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。)		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 ぐらし安心課内) TEL 048-441-1800 FAX 048-433-3358 E-Mail kurashi110@city.toda.saitama.jp ※祝日及び12/29～1/3は開催不可
D-11	<b>【あなたの家は地震がきても大丈夫？】</b> 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。		建築住宅課 〒335-8588 戸田市上戸田1-18-1 TEL 048-441-1800 FAX 048-433-2200 E-Mail kentiku-jutaku@city.toda.saitama.jp
D-12	<b>【♠あなたの家が空き家になったら…♠】</b> 空き家にしないための予防策、空き家になった場合の留意点や活用策等についてご説明に伺います。		都市交通課 〒335-8588 戸田市上戸田1-18-1 TEL 048-441-1800 FAX 048-433-2200 E-Mail tosi-kotsu@city.toda.saitama.jp ※土日祝日及び12/29～1/3は開催不可 ※平日10時～15時の間で開催
D-13	<b>【交通安全教室】</b> 参加者の世代、ご希望に沿った交通安全についてお話しします。 例：子育て世代の交通安全、中高生の交通安全、自転車の安全な乗り方、運転免許証自主返納のススメ、児童見守り・立哨指導のポイント、高齢者の交通事故防止について ※自転車シミュレーターを使用した講習も可能です。		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	<b>【防災教室体験講座】</b> 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	<b>【応急手当講習会】</b> 心肺蘇生法、AEDの使用方法、止血法、熱中症対策の講義など要望に合わせて開催します。		
D-16	<b>【消防防災対策 ～知って安心、できて安心～】</b> 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-17	<b>【みずの事故からいのちを守ろう！】</b> みずに関わる事故防止について、お話をします。 ※実技講習については、ご相談ください。		

## E. まちづくり

番号	メ ニ ュ ー	オンライン 開催対応	申込み・問合せ
E-1	<b>【あなたに身近な自治基本条例】</b> みなさんの暮らしに密着し、まちを良くしていくうえで大切なことなどが書かれた条例です。基本的な考え方などについてご説明します。		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	<b>【戸田市の公園～公園行政について～】</b> 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～		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-3	<b>【戸田のまちづくり～主役は市民のみなさんです～】</b> 戸田市のまちづくり(基盤整備)や都市マスタープランについてご説明します。	○	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	<b>【戸田市の景観づくりについて】</b> 戸田市景観計画と景観づくりの取組についてご説明します。	○	まちづくり区画整理室 〒335-8588 戸田市上戸田1-18-1 TEL 048-441-1800 FAX 048-433-2200 E-Mail matikukaku@city.toda.saitama.jp
E-5	<b>【土地区画整理事業の仕組みについて】</b> 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解説します。	○	河川課 〒335-0026 戸田市新曾南3-1-5 新曾南庁舎4階 TEL 048-229-4801 FAX 048-444-1609 E-Mail kasen@city.toda.saitama.jp
E-6	<b>【市内河川の水質について】</b> 市内河川の水質や上戸田川浄化施設の役割について説明します。	○	
E-7	<b>【荒川の歴史と役割】</b> 荒川改修(放水路)の歴史と荒川の役割	○	

## F. 福祉

番号	メニュー	オンライン 開催対応	申込み・問合せ
F-1	<p><b>【障がい者が自分らしく暮らせるまち・とだ】</b>            障害者差別解消法、令和6年4月に施行された戸田市障がい者理由とする差別のない共生社会づくり条例の内容の説明とともに、さまざまな障がいの特性と必要な配慮などについてご説明します。</p>	○	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
F-2	<p><b>【障がい者のための福祉サービス制度】</b>            障害者手帳取得者の状況や申請方法、また、障がいのある人が利用できる福祉サービスと、利用するための相談や手続きなどについてご説明します。</p>	○	
F-3	<p><b>【広めよう、心と情報のバリアフリー】</b>            児童や学生を対象に、心と情報のバリアフリーを理解し、お互いが助け合って暮らせるまちとなるために私たちができることは何かについて、クイズなど参加型形式で共に考えます。</p>		
F-4	<p><b>【国民健康保険の健康増進のための取り組み】</b>            国民健康保険特定健診の申込み方法から健診結果確認までの流れや特定保健指導による生活改善の取り組みなどについて、詳しくご説明します。            ※実施期間：3～6月を除く</p>	○	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
F-5	<p><b>【保健と介護予防の一体的な取り組み】</b>            75歳以上の方を対象とした「保健と介護予防の一体的な取り組み」である、地域の通いの場での保健事業の取り組み、重症化予防事業の取り組み内容及び各事業で収集した質問票の集計結果等について説明します。            ※実施期間：3～6月を除く</p>	○	
F-6	<p><b>【戸田市の高齢者福祉(福祉サービス、高齢者虐待防止)】</b>            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。            所用時間：45分～1時間</p>		健康長寿課 〒335-8588 戸田市上戸田1-18-1 TEL 048-441-1800 FAX 048-444-5588 E-Mail chojukaigo@city.toda.saitama.jp
F-7	<p><b>【介護保険について】</b>            介護保険の概要についてやさしく解説します。</p>		
F-8	<p><b>【地域包括ケアシステムについて】</b>            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。</p>		健康長寿課 〒335-8588 戸田市上戸田1-18-1 TEL 048-441-1800 FAX 048-444-5588 E-Mail chojukaigo@city.toda.saitama.jp (下記以外の戸田市にお住まいの方) 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 戸田市美女人木4-20-6 TEL 048-422-8821 FAX 048-422-8819
F-9	<p><b>【地域包括支援センターって何?】</b>            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。</p>		
F-10	<p><b>【物忘れ気になりませんか?～認知症とは～】</b>            認知症への備え・対応・治療などについてお話しします。</p>		
F-11	<p><b>【認知症サポーター養成講座】</b>            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。</p>		

F-12	<p><b>【福祉センター・公民館は身近な活動拠点】</b> 福祉センター(公民館併設)ってどんなところ?どんなことをやっているの?どうやって利用するの?あなたの疑問にお答えします。施設予約の方法もわかりやすくご説明します。(所要時間15分~30分程度 お気軽にどうぞ)</p>	<p>福祉保健センター 福祉センター担当 生涯学習課 公民館担当</p> <p>・新曽福祉センター(新曽公民館) 〒335-0021戸田市大字新曽1395 TEL 048-445-1811 FAX 048-445-1812</p> <p>・東部福祉センター(下戸田公民館) 〒335-0016戸田市下前1-2-20 TEL 048-443-1021 FAX 048-443-1020</p> <p>・西部福祉センター(美笹公民館) 〒335-0031戸田市美女木5-2-16 TEL 048-421-3024 FAX 048-421-3060</p> <p>E-Mail:fukushi-somu@city.toda.saitama.jp E-Mail:kyo-syogaigaku@city.toda.saitama.jp</p> <p>※毎月、第2・4・5月曜日及び年末年始は休館日のため電話応答できません。</p>
F-13	<p><b>【人生の最終段階を安心して過ごすために】</b> 自らが望む、人生の最終段階の医療・ケアについて話してみませんか。もしもの時の話をカードゲームで語りやすくします。</p>	<p>市民医療センター 診療室 (戸田市立地域包括支援センター) 〒335-0031戸田市美女木4-20-6 TEL 048-422-8821 FAX 048-422-8819 対応できない日:土曜・日曜・祝日</p>
F-14	<p><b>【生活に困った場合に支援する取り組み】</b> 生活に困った方への様々な支援について、生活保護制度・生活困窮者自立支援制度についてご説明します。</p>	<p>生活支援課 〒335-8588 戸田市上戸田1-18-1 TEL 048-441-1800 FAX 048-434-2325 E-Mail seikatsu-shien@city.toda.saitama.jp</p>

## G. こども・青少年

番号	メ ニ ュ ー	オンライン 開催対応	申込み・問合せ
G-1	<p><b>【教えて! 戸田市の子育て支援】</b> 戸田市の子育て支援サービス(親子で利用できる広場等)について。</p>		<p>子育て支援課 〒335-8588 戸田市上戸田1-18-1 TEL 048-441-1800 FAX 048-432-8510 E-Mail kosodate@city.toda.saitama.jp</p>
G-2	<p><b>【児童虐待と相談窓口】</b> 児童虐待の現状と、こどもに関する相談について。</p>		<p>親子健やか室 〒335-0022 戸田市大字上戸田5番地の6 TEL 048-299-2816 FAX 048-446-6284 E-Mail oyakosukoyaka@city.toda.saitama.jp</p>
G-3	<p><b>【離婚前後及びひとり親家庭等への支援】</b> 離婚前後における支援と、ひとり親家庭等への支援の概要について。</p>		<p>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</p> <p>※年末年始及び毎月第1月曜日(プリムローズ)・第3水曜日(こどもの国)は休館日(祝日の場合を除く)のため、実施できません。</p>
G-4	<p><b>【児童センターってどんなところ?】</b> 市内に2つある児童センター(プリムローズ、こどもの国)を見学しながら、各施設の内容や取組の説明を行います。(受付は1回あたり1施設のみ)所要時間約60分</p>		<p>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</p> <p>※年末年始及び毎月第1月曜日(プリムローズ)・第3水曜日(こどもの国)は休館日(祝日の場合を除く)のため、実施できません。</p>



## H. 健康

番号	メニュー	オンライン 開催対応	申込み・問合せ
H-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 健康づくり担当  〒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。
H-2	【+10(プラス・テン)でのばすあなたの健康寿命】 毎日の生活に「体を動かす時間」を10分プラス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		
H-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		
H-4	【がん予防の新12か条】 食生活・運動・喫煙・飲酒など、がんを予防するための講座です。 所要時間:40～60分		
H-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カトレーニング講座です。 (実技)所要時間:40～60分		
H-6	【自宅で簡単にできるストレッチ・筋トレ】 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。 日常的に取り入れることで体の不調を予防・改善できるトレーニング講座です。 (実技)所要時間:40～60分		
H-7	【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		
H-8	【生活習慣病を予防しよう】 日常の運動や食生活の中で生活習慣を見直し、生活習慣病(高血圧・糖尿病・脂質異常症・慢性腎臓病など)やメタボの予防について学ぶ講座です。所要時間40～60分		
H-9	【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、健康への悪影響は計り知れません。大切な人のためにタバコについて考えましょう。 肺年齢測定、一酸化炭素ガス濃度測定も可 所要時間:40～60分	○	
H-10	【飲酒に関する正しい知識を知ろう】 過度な飲酒による健康被害を知り、飲酒に関する正しい知識を学ぶ講座です。 所要時間:40～60分		
H-11	【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		
H-12	【あなたも、わたしも健康長寿サポーター】 健康づくりの知識を身に付け、役に立つ健康情報を周りの皆さまに広めていただく「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をお渡しします(修了証は初めての受講の方のみ。2回目以降の方も受講はできます)。所要時間40～60分		

H-13	<p><b>【食のチカラを育てよう】</b>          子どものころから「朝食の大切さ」や「食」の楽しさを学び「生きる力を育む」講座です。          所要時間40～60分</p>		<p>福祉保健センター 健康づくり担当          〒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</p> <p>※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。</p>
H-14	<p><b>【家族で防ごう生活習慣病】</b>          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頃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</p>		
H-15	<p><b>【家族で学ぶお口の教室】</b>          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</p>		
H-16	<p><b>【ストレスと上手につきあおう！】</b>          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</p>		<p>福祉保健センター 健康づくり担当</p>
H-17	<p><b>【命の門番…ゲートキーパーってなに？】</b>          “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</p>		<p>〒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</p> <p>※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。</p>
H-18	<p><b>【フレイル予防で健康長寿！】</b>          フレイルとは、年齢とともに心身の活力(運動機能や認知機能等)が低下し、要介護状態に近づくことをいいます。フレイル予防のために取り組むポイントを学ぶ講座です。          所要時間:40～60分</p>		
H-19	<p><b>【口と顔の筋トレ『オーラルフレイル』】</b>          全身の老化と大きく関わっている「オーラルフレイル(お口の機能のささいな衰え)」の予防や改善について学ぶ講座です。          所要時間:40～60分</p>		



# I. 教育

番号	メニュー	オンライン 開催対応	申込み・問合せ
I-1	【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、多様性などについて、一緒に考えてみましょう。戸田市男女共同参画推進条例の内容にあわせて、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。	○	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
I-2	【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
I-3	【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
I-4	【戸田市の生涯学習】 市内で実施している生涯学習講座を紹介するとともに、生涯学習を行う意義などについてお話しします。	○	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
I-5	【あなたの知らない図書館の裏側】 図書館の役割や講座・発行物など、図書館事業の実施状況や司書の仕事についてご紹介します。 ※【図書館ってどんなところ?】の一般向けメニュー		* 休館日は開催できません  中央図書館 〒335-0021 戸田市大字新曾1707 TEL 048-442-2800 FAX 048-442-2801 E-Mail chuo@library.toda.saitama.jp
I-6	【図鑑名人になろう!】 クイズを楽しみながら図鑑の見方や、索引の使い方など調べる基本をマスターします。		
I-7	【本の修理講座】 ご家庭でできる簡単な本の修理方法を体験する講座です。図書館での本の修理や、道具についてご紹介します。		
I-8	【百科事典の使い方】 子ども向け百科事典を使用し、問題を解きながら調べ方の基本を学びます。 ※学校用メニュー		
I-9	【図書館ってどんなところ?】 図書館の使い方や、司書の仕事についてご紹介します。電子図書館やデジタルアーカイブの使い方をご案内します。 ※学校用メニュー		
I-10	【NDCを使いこなそう】 NDC(日本十進分類法)の仕組みと、図書館で本を探す時の役立て方を解説します。 ※学校用メニュー		
I-11	【ブックトーク】 テーマに沿って本を紹介します。子どもたちに本や読書への興味を促し、本を読むきっかけを作ります。 ※学校用メニュー		
I-12	【インターネットで調べてみよう】 信頼できるインターネットサイトの選び方や、インターネットで調べる際の注意点を学びます。 ※学校用メニュー		
I-13	【絵本の選び方と読み聞かせ】 年齢に合わせた、絵本の選び方と読み聞かせ方法を学ぶ、初心者向けの講座です。読み聞かせに興味のある方におすすめです。 所要時間:30~60分	○	戸田市立図書館上戸田分館 〒335-0022 戸田市上戸田2-21-1 TEL 048-442-1211 FAX 048-229-3824 E-mail kamitoda7toshokan@ipal-friendship.net
I-14	【おはなしとブックトーク】 テーマに沿って絵本の読み聞かせや本の紹介を行います。子どもたちに本や読書への興味を促し、本を読むきっかけを作ります。 ※テーマ、対象は応相談		



## J. 文化

番号	メ ニ ュ ー	オンライン 開催対応	申込み・問合せ
J-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。		生涯学習課 (郷土博物館担当) 〒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
J-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		
J-3	【展示会へのご招待】 特別展・企画展等開催中に展示について解説します。		
J-4	【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。		
J-5	【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。		
J-6	【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。		
			生涯学習課 (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