

令和7年度出前講座メニュー

～市役所職員が 皆様の学習会をサポートします～

※具体的な内容は、各講座の担当課・施設にお問合せください。
※市のホームページにも掲載。申込書をダウンロードすることができます。
◆印の講座は、令和7年度新設の講座です。

No.	講 座 名	内 容	担当部・課・電話番号		
1	苫小牧市総合計画	総合計画・総合戦略の概要	総合政策部	政策推進課 32-6039	
2	苫小牧市の概要	苫小牧市の概要		政策推進課 32-6042	
3	数字でわかる苫小牧	統計資料を用いて、苫小牧市の現状を解説		協働・男女平等参画室 (講座No.4)32-6156 (講座No.5)32-6152 (講座No.6)84-4052 (講座No.7)84-4052 (講座No.8)84-4052	
4	市民自治のまちづくり	条例の理念や運用状況を通して、市民自治のまちづくりを解説		未来創造戦略室 32-6157	
5	市民の声を市政に生かす広聴	市民のご意見・ご提言を市政に生かす広聴の役割を説明		未来創造戦略室 32-6229	
6	身近な男女平等参画社会	職場や地域、家庭において、個性や能力を大事にする社会を目指す		まちづくり推進課 84-4071	
7	DV被害者の支援	DV被害者からの相談・対応、二次被害の防止・支援		スポーツ都市推進課 34-9601	
8	多様な性ってなんだろう～LGBT研修～	多様な性について学ぶ			
9	苫小牧市の国際交流	多文化共生、海外姉妹友好都市の紹介、国際交流全般			
10	苫小牧国際リゾート構想	苫小牧国際リゾート構想について			
11	苫小牧都市再生コンセプトプラン	苫小牧都市再生コンセプトプランについて			
12	JR北海道の今	JR北海道の現状や取組を紹介			
13	やってみよう!フロアカーリング!	体育館でできるフロアカーリングを体験	総務部	ICT推進室 84-6980	
14	やってみよう!ポッチャ!	ポッチャを体験		資産税課 84-4073	
15	◆やってみよう!モルック!	屋内でできるモルックを体験	財政部	危機管理室 32-6280	
16	◆やってみよう!スポーツ吹き矢!	腹式呼吸でスポーツ吹き矢を体験		市民生活課 32-6287	
17	マイナンバー制度	マイナンバー制度の概要について解説	市民生活部	消費者センター 33-6510	
18	◆暮らしの中のAI入門	生成AIを理解して活用方法を学ぶ		保険年金課 84-7265	
19	固定資産税のあらまし	土地・家屋・償却資産の税に関すること	市民生活部	保険年金課 32-6428	
20	危機事象	事件・事故等の緊急事態に関する危機管理		保険年金課 32-6341	
21	防災	防災に関する一般的な知識、図上訓練	市民生活部	ゼロカーボン推進室 57-3666	
22	国民保護	外国からの武力攻撃やテロ・弾道ミサイルの飛来等が発生した場合の住民避難や対応		ゼロごみ推進課 55-4266	
23	くらしを守る防犯	犯罪発生状況と防犯に関する一般的な知識について	市民生活部	環境生活課 32-6331	
24	ストップ・ザ・交通事故	交通事故発生状況と交通安全に対する取組など幅広いテーマで解説		介護福祉課 32-6340	
25	知って防ごう!消費者トラブル	消費者トラブル等の相談事例を基に、対処法や注意点を講話や寸劇で学ぶ	市民生活部	介護福祉課 32-6347	
26	聞いて納得!年金講座	老後に受け取る年金、遺族年金、障害年金など年金制度全般		障がい福祉課 32-6356	
27	知っておきたい!あなたの健康を守る秘訣	国民健康保険・後期高齢者医療制度加入者に向けて生活習慣病等の発症や重症化の予防方法をわかりやすく解説	市民生活部	発達支援課 34-5821	
28	知らないで損!意外と知らない医療費のコト	国民健康保険・後期高齢者医療制度加入者に向けて高額医療費など、医療費の負担を少しでも軽減するコト		総合福祉課 32-6354	
29	後期高齢者医療制度	後期高齢者医療制度の概要(講師は市職員以外の場合もあり)	市民生活部		
30	◆ゼロカーボンとゼロごみのまちとまこまい	【Aコース】ゼロカーボンシティへの挑戦! ストップ!温暖化!皆さんが日常生活で実践できる「ゼロカーボン」について、わかりやすく解説します!(ハイブリット講座や各年齢に合わせた座学・体験講座を用意しています) 【Bコース】4Rの推進について 4Rの観点から、ごみの減量や分別、リサイクルの推進など、ごみに関する講座を実施します。(ハイブリット講座や各年齢に合わせた座学・体験講座を用意しています)			
31	◆生物多様性と私たちの暮らし	私たちの生命、暮らしや経済、社会を支え、豊かにしている生物多様性、苫小牧の特徴、市の計画について分かりやすく学びます。	環境衛生部		
32	◆エコノミカ講座	エコノミカの生態や特徴、市内での交通事故や被害の現状、市の捕獲事業、有効活用などについて学びます。			
33	◆ヒグマを見たら・出会ったら	ヒグマを見たととき、出会ったときに命を守るための正しい行動、ヒグマの生態や特徴などについて学びます。	環境衛生部		
34	介護保険制度	介護保険制度の概要を中心に、高齢者福祉について説明			
35	◆フレイル予防～運動編～	年齢を重ねると起きる身体変化、身体機能保持の運動を紹介	福祉部		
36	◆フレイル予防～栄養・口腔編～	年齢を重ねると起きる身体変化、食生活や口の健康づくりを紹介			
37	楽しく認知症予防	認知症とはどんな病気、その予防、脳の活性化を楽しく体験	福祉部		
38	認知症を知る	認知症について理解し、地域で支えるためにできることを考えよう			
39	◆持ちつ持たれつまでも!高齢者の地域づくり	高齢となっても助け合い、安心して暮らせる地域づくりを考える	福祉部		
40	あいサポーター研修	様々な障がい特性を理解し、合理的配慮の方法について学ぶ			
41	手話講習	あいさつ、名前などの手話体験	福祉部		
42	◆あいサポーターキッズ研修	主に小学3年生から中学生を対象に、障がい全般をどのようにとらえ接していくかを学ぶ			
43	子どもの発達理解と支援	発達に気になる子どもの理解と支援について(運動やことばの遅れ、こだわりなど)	福祉部		
44	地域共生社会ってなに?	地域共生社会の理念や重層的支援体制整備事業の概要			
45	身近な存在!民生委員児童委員	地域住民の良き相談相手である民生委員児童委員の業務を紹介	福祉部		

No.	講 座 名	内 容	担当部・課・電話番号
46	幼児期の食育	保育園の献立を紹介しながら、幼児期の栄養と食事について学ぶ	健康 こ ど も 部
47	のんき・こんき・げんきに子育て	ふれあい遊び・手作りおもちゃ紹介・絵本紹介・子育てQ&A	
48	児童虐待(子育て支援講座)	「苦小牧市子ども虐待から守る条例」児童虐待の原因・背景、早期発見・早期対応、未然防止(子ども対象の講座も可)	
49	子育て講座「step」	子育てのイライラを減らし、より良い親子関係を築くための子育て支援プログラム	
50	ヤングケアラー支援条例啓発講座	ヤングケアラー支援 ～気づき、見守り、ひとりにしないために～	
51	子ども・若者の健全育成について	青少年の非行等の実態、ひとり立ちできる子を育てる、子育てに関する諸問題の対応	
52	◆健康なからだは食事から～大人編～	高血圧、糖尿病、フレイル予防など ※ベジチェック要相談	
53	◆健康なからだは食事から～子ども編～	栄養って何だろう?たべることの大切さ(保護者向けも可)	
54	身に付けよう!健康的な生活習慣	生活習慣病の予防	
55	がん予防	がん予防のための生活習慣 がん検診で早期発見・早期治療	
56	感染症に注意して生活しよう	感染症の予防対策について	
57	受動喫煙の影響について	たばこのもたらす身体への影響、苦小牧市の受動喫煙の実態	
58	依存症について理解を深めよう	依存症(ギャンブル・アルコール等)の特徴と対応について	
59	みんなに知ってほしい!心の健康	心の不調な人の話を聴くことの大切さとストレスとの付き合い方	産 業 経 済 部
60	子どもの成長に合わせた親子の関わり	子どもの年齢に応じた育児のポイント(希望の年齢に対応)	
61	乳幼児期の生活リズム	遊び・食事・トイレトレーニング・睡眠を含めた生活リズムについて	
62	苦小牧市の企業・工業団地	苦小牧のものづくり産業、市内工業団地の企業について紹介	
63	苦小牧港を知ろう	苦小牧港の歴史や役割、機能などを紹介	
64	工業技術高度化の支援	苦小牧市テクノセンターの業務・支援内容の紹介	
65	◆苦小牧の水産業	苦小牧の水産資源を学ぶ	
66	おいしい水道水ができるまで	「おいしい水道水」がどのようにしてできるのかを考える	
67	下水道のしくみ	「汚れた水」がどのようにして浄化されるのかについて考える	
68	救命講習会	心肺蘇生法とAEDの使用方法的説明と実技	上 下 水 道 部
69	生涯学習のすすめ	苦小牧市のサークル活動、講座・教室などの紹介	
70	苦小牧の歴史	近世、近代の街の移り変わりについて解説	本 消 防 部
71	苦小牧の美術	郷土ゆかりの画家たちやその作品について解説	
72	苦小牧の大昔のくらし	発掘調査によって明らかになった大昔の苦小牧を紹介	
73	苦小牧の自然	苦小牧の自然の解説や野外での観察	
74	苦小牧のアイヌ文化	苦小牧におけるアイヌ文化について発掘の成果や地名から学ぶ	
75	工作・科学教室	親子で簡単にできる工作を通して、ものづくりの楽しさなどを学ぶ	
76	天文教室	天体望遠鏡で月や惑星などを観察する	
77	ミール出前講座	映像で見る宇宙ステーション「ミール」や宇宙開発の解説	教 育 部
78	やってみよう!選挙のあれこれ	実際の投票箱などを使って、模擬投票や開票作業の体験をする	
79	私が立候補したら	立候補に関する手続きや費用と当選に至るまでの説明	選 挙 管 理 委 員 会 事 務 局 32-6764

◎出前講座の利用にあたり、次の事項にご留意ください。

※対 象 → 原則として市内に在住・勤務・在学している5名以上の団体やグループ。

※申込方法 → 学習会など開催する1か月前までに、担当課、施設に直接お申込み下さい。(※日程が希望に添えない場合もあります。複数の希望日をお知らせいただければ幸いです。)

※料 金 → 無料(謝金は不要)。ただし、講座で使用する材料などは有料になることがあります。

※次のようなとき、実施できない場合があります。

- ①特定の営利事業に特別の援助となる場合
- ②特定の政党や宗教団体に特別の利益または不利益となる場合
- ③その他出前講座の目的に反するおそれがあると認められる場合

◎その他の講座・教室が行われている 施設のご案内

中央図書館	☎35-0511
文化会館	☎36-7823
植苗ファミリーセンター	☎58-3888
福祉ふれあいセンター	☎82-8801

ボランティアセンター(社会福祉協議会)	☎84-6481
総合体育館	☎34-7715
(公財)苦小牧市スポーツ協会	☎37-7100
アブロス日新温水プール	☎72-4409
アブロス沼ノ端スポーツセンター	☎84-5615

生涯学習だより「講座・教室ガイド」67号

- 発行 苦小牧市教育委員会
- 発行日 令和7年4月1日
- 編集 教育部生涯学習課
- 〒053-0018 苦小牧市旭町4丁目4番9号 ☎(0144)32-6111(内線3873)
- E-mail : shogai@city.tomakomai.hokkaido.jp 直通 ☎(0144)32-6753