

令和5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。
 ※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、ご要望にお応えできない場合もあります。
 ※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5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	「統計からみたとまこまい」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!	体育館で出来るカーリングを体験		
14	やってみよう! パラスポーツ!	パラスポーツを体験(ボッチャ、フライングディスク等)		
15	マイナンバー制度	マイナンバー制度の概要やマイナンバーカードについて解説	総務部	ICT推進室 32-6492
16	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	財政部	資産税課 84-4073
17	危機事象	事件・事故等の緊急事態に関する危機管理	市 民 生 活 部	危機管理室 32-6280
18	防災	防災に関する一般的な知識、図上訓練		市民生活課 32-6287
19	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		消費者センター 33-6510
20	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		保険年金課 84-7265
21	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		保険年金課 32-6428
22	◆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		保険年金課 32-6341
23	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		
24	知っておきたい!あなたの健康を守る秘訣	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		
25	知らないで損!?意外と知らない医療費のコト	高額医療費など、医療費の負担を少しでも軽くするコツ		
26	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)		
27	ゼロカーボンとゼロごみのまち とまこまい	ゼロカーボンシティの実現に向けた、市・事業者の取組やリサイクルの取組などを紹介	環 境 衛 生 部	ゼロごみ推進課・環境保全課 55-4266 84-1620
28	ゼロカーボンシティへの挑戦!	地球温暖化の原因・影響やゼロカーボンの考え方、家庭の省エネ方法などを解説		環境保全課 84-1620
29	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	こども育成課 32-6378
30	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		子育て支援センター 33-4751
31	児童虐待(子育て支援講座)	「苫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)		こども相談課 32-6369
32	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		
33	青少年の非行	青少年の非行等の実態について		青少年課 32-6759
34	ひとりだちできる子を育てる	自立するために、親の役割や協力、思春期の子への関わり方		
35	子育てに関する諸問題の対応	しつけ、いじめ、不登校の未然防止		
36	健康なからだは食事から	自分にあった食事の量や健康的な食べ方		
37	かしこく食べて健康寿命を延ばそう	塩分やカロリーを工夫して高血圧や糖尿病を予防する		
38	食育を知ろう	食育とは何かを知り、家庭でできるポイントについて(乳幼児についても対応可)		
39	身に付けよう! 健康的な生活習慣	生活習慣病の予防と心臓病等への悪化予防		
40	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		健康支援課 32-6410
41	感染症に注意して生活しよう	インフルエンザ・新型コロナウイルス等、感染症の予防対策について		
42	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、苫小牧市の受動喫煙の実態		
43	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		
44	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		
45	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)		健康支援課 32-6411
46	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		
47	生活保護制度	生活保護制度についての説明	福祉部	生活支援室総務課 32-6397

No.	講 座 名	内 容	担当部・課・電話番号	
48	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	福祉部	介護福祉課 32-6340
49	しっかり貯筋! 転倒予防	年齢を重ねるにつれて起きる身体の変化、転ばないための知恵		介護福祉課 32-6347
50	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		
51	げんきに長生き寝たきり予防	寝たきりの原因と予防する食生活や運動、認知症の予防		
52	みんなで始める介護予防	介護予防の効果、通いの場のつくり方		
53	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		障がい福祉課 32-6356
54	あいサポーター研修	様々な障がいの特性を理解し、サポートのノウハウを学ぶ		
55	手話講習	あいさつ、名前などの手話体験		発達支援課 34-5821
56	子どもの発達理解と支援	発達が気になる子どもの理解と支援	総合福祉課 32-6354	
57	◆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	経済産業部	港湾・企業振興課 32-6438
58	苫小牧市の企業・工業団地	苫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		テクノセンター 57-0210
59	苫小牧港を知ろう	苫小牧港の歴史や役割、機能などを紹介		
60	工業技術高度化の支援	苫小牧市テクノセンターの業務・支援内容の紹介	選挙管理委員会事務局 32-6764	
61	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		
62	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	水道部下	錦多峰浄水場 67-1153
63	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		下水処理センター 73-7528
64	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	本消防	消防署救急課 84-5044
65	救命講習会	心肺蘇生法とAEDの使用方法的説明と実技		生涯学習課 32-6753
66	生涯学習のすすめ	サークル活動、講座・教室、道民カレッジなどの紹介	教育部	美術博物館 35-2550
67	苫小牧の歴史	近世、近代の街の移り変わりについて解説		
68	苫小牧の美術	郷土ゆかりの画家たちやその作品について解説		
69	苫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苫小牧を紹介		
70	◆苫小牧の自然	苫小牧の自然の解説や野外での観察		
71	◆苫小牧のアイヌ文化	苫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		科学センター 33-9158
72	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		
73	天文教室	天体望遠鏡で月や惑星などを観察する		
74	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		

◎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。)
新型コロナウイルス感染拡大防止のため、申込後に講座を中止する場合もあります。ご了承ください。

※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