令和8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8年度新設の講座です。

No.	講座名	内容	担当部	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		
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		政策推進課 32-6042
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		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
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		
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		
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・支援について学ぶ		
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	◆多文化共生・国際交流	まちの国際化の現状、多文化共生の取組、海外姉妹都市の紹介		未来創造戦略室 32-6157
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		未来創造戦略室 32-6229
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		未来創造戦略室 32-6157
13	◆スポーツ都市宣言のまち とまこまいのこれから	スポーツ都市宣言とスポーツ推進計画の概要		スポーツ都市推進課 34-9601
14	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	総務部	DX推進室 84-6980
15	暮らしの中のAI講座	ChatGPTなどの生成AIの活用方法を学ぶ		
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	税務室 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		
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		
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		地域活動支援室 32-6287
21	ストップ・ザ・交通事故	子どもや高齢者向けの交通安全教室		
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		消費者センター 33-6510
23	賢いて納得！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		保険年金課 84-7265
24	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		保険年金課 32-6428
25	知らないと損！？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）		保険年金課 32-6341
27	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！ 日常生活で実践できるゼロカーボンについて解説します	環境衛生部	ゼロカーボン推進室 57-3666
		【Bコース】4Rの推進について ごみに関する講座を実施		ゼロごみ推進課 55-3295
28	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		環境生活課 32-6331
29	エゾシカ講座	エゾシカの生態や特徴、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		
30	ヒグマを見たら・出会ったら	ヒグマを見たとき、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		
31	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	健康福祉部	保健医療介護推進室 介護福祉課 32-6340
32	フレイル予防～運動編～	年齢を重ねると起きる身体変化、シルリハ体操の紹介		保健医療介護推進室 介護福祉課 32-6347
33	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		
34	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		
35	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		
36	持ち寄れついつまでも！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		
37	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		障がい福祉課 32-6356
38	手話講習	あいさつ、名前などの手話体験		
39	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		
40	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		総合福祉課 32-6354
41	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		

No.	講　座　名	内　　容	担当部・課・電話番号	
42	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	健康福祉部	保健医療介護推進室 健康づくり課 32-6410
43	身に付けよう！健康的な生活習慣	生活習慣病の予防		
44	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		
45	◆おうちでできる感染症予防	自宅でできる感染症の予防対策について		
46	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		
47	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		
48	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		
49	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について（運動やことばの遅れ、こだわりなど）	こども未来部	こども家庭支援室 発達支援担当 34-5821
50	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		幼保施設課 32-6378
51	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
52	児童虐待（子育て支援講座）	「苫小牧市子どもを虐待から守る条例」、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）		こども家庭支援室 こども相談担当 32-6369
53	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		
54	ヤングケアラー支援条例啓発講座	ヤングケアラー支援　〜気付き、見守り、ひとりにしないために〜		
55	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		こども若者支援課 32-6759
56	子どもの成長を引き出す関わり方	子どもの年齢に応じた関わり方のポイント（希望の年齢に対応）		こども家庭支援室 母子保健担当 32-6411
57	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		
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	産業経済部	企業港湾政策課 32-6438
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		テクノセンター 57-0210
61	苫小牧の水産業	苫小牧の水産資源を学ぶ		農林水産振興課 32-6452
62	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	上下水道部	錦多峰浄水場 67-1153
63	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		下水処理センター 73-7528
64	救命講習会	心肺蘇生法とAEDの使用方法の説明と実技	本部消防	消防署救急課 84-5044
65	◆学校の規模適正化（再編）について	学校の規模適正化や再編の必要性、今後のあり方について考える	教育部	総務企画課 32-6739
66	生涯学習のすすめ	苫小牧市のサークル活動、講座・教室などの紹介		生涯学習課 32-6753
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		美術博物館 35-2550
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	苫小牧の自然の成り立ちや身近な動植物を紹介		
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		
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		科学センター 33-9158
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		
75	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	選挙管理委員会事務局 32-6764	
76	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		

〈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

生涯学習だより「講座・教室ガイド」70号

●発行者　苫小牧市教育委員会　　●発行日　令和8年9月1日
●編　集　教育部生涯学習課
〒053-0018　苫小牧市旭町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