

# 令和6年度 出前講座メニュー

※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6年度新設の講座です。

～市役所職員が皆様の学習会をサポートします～

No.	講座名	内容	担当部・課
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
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	
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	
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	
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	
14	やってみよう！ポッチャ！	ポッチャを体験	
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 財政部
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	
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
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	
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	
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	
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	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	
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)	
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
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	
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
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	
31	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)	
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	◆ヤングケアラー支援条例啓発講座 ※令和6年8月から受付開始となります	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～	
34	◆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	
35	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 ※ベジチェック測定可	
36	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	
37	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)	
38	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	
39	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	
40	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	
41	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	
42	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	
43	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	
44	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)	
45	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	

No.	講座名	内容	担当部・課		
46	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	
47	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		介護福祉課 32-6340	
48	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	
49	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			
50	◆げんきに長生き介護予防	要介護の原因となる病気を予防する食生活や運動等について			
51	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	
52	あいさポーター研修	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			
53	手話講習	あいさつ、名前などの手話体験			
54	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)		発達支援課 34-5821	
55	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			
56	◆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		総合福祉課 32-6354	
57	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	港湾・企業振興課 32-6438
58	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	テクノセンター 57-0210		
59	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		
60	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			
61	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			
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の使用法の説明と実技	本消防	消防署救急課 84-5044	
65	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	教育部	生涯学習課 32-6753	
66	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	
67	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			
68	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			
69	苫小牧の自然	苫小牧の自然の解説や野外での観察			
70	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			
71	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	
72	天文教室	天体望遠鏡で月や惑星などを観察する			
73	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。

※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。

※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。)

※ 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