

令和8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8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 | 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 | |
| 4 | 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 | |
| 5 | 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 | |
| 6 | 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 | |
| 7 | 多様な性ってなんだろう ～LGBT研修～ | 多様な性について学ぶ | |
| 8 | ◆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 | |
| 9 | 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 | |
| 10 | 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 | |
| 11 | JR北海道の今 | JR北海道の現状や取組を紹介 | |
| 12 | ◆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 | |
| 13 | 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 | |
| 14 | ◆暮らしの中のAI講座 | ChatGPTなどの生成AIの活用方法を学ぶ | DX推進室 84-6980 |
| 15 | 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 | 財務部 税務室 資産税課 84-4073 |
| 16 | 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 |
| 17 | 防災 | 防災に関する一般的な知識、図上訓練 | |
| 18 | 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 | |
| 19 | 暮らしを守る防犯 | 犯罪発生状況と防犯に関する一般的な知識について | |
| 20 | 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 | |
| 21 | 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 | |
| 22 | 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 | |
| 23 | 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 | |
| 24 | 知らないで損！？ 意外と知らない医療費のコ | 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 | |
| 25 | 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) | 環境衛生部 |
| 26 | 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。 【Bコース】 4Rの推進について ゴミに関する講座を実施。 | ゼロカーボン推進室 57-3666 ゼロごみ推進課 55-4266 |
| 27 | 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 |
| 28 | 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。 | |
| 29 | ヒグマを見たら・出会ったら | ヒグマを見るとき、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。 | |
| 30 | 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 |
| 31 | 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 | |
| 32 | 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 | |
| 33 | 楽しく認知症予防 | 認知症とはどんな病気、その予防、脳の活性化を楽しむ体験 | |
| 34 | 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 | |
| 35 | 持ちつ持たれついつまでも！ 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 | |
| 36 | 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 | |
| 37 | 手話講習 | あいさつ、名前などの手話体験 | |
| 38 | 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 | |
| 39 | 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 | |
| 40 | 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 | |
| 41 | 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 ※ページチェック要相談 | 保健医療介護推進室 健康づくり課 32-6410 |
| 42 | 身に付けよう！健康的な生活習 | 生活習慣病の予防 | |

| No. | 講座名 | 内容 | 担当部・課 | |
|-----|-------------------|--|-----------------------|--------------------------------|
| 43 | 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 | 健康福祉部 | 保健医療介護推進室 健康づくり課 32-6412 |
| 44 | ◆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 | | |
| 45 | 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 | | |
| 46 | 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 | | |
| 47 | 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 | | |
| 48 | 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 | 子ども家庭支援室 発達支援担当 34-5821 |
| 49 | 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 |
| 50 | 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 |
| 51 | 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） | | こども相談課 32-6369 |
| 52 | 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 | | こども若者支援課 32-6759 |
| 53 | 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～ | | 子ども家庭支援室 母子保険担当 32-6411 |
| 54 | 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 | | |
| 55 | 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） | | |
| 56 | 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 | | |
| 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 |
| 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 | 農林水産振興課 32-6452 | |
| 60 | 苫小牧の水産業 | 苫小牧市の水産資源を学ぶ | 上下水道部 | 錦多峰浄水場 67-1153 |
| 61 | 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 |
| 62 | 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 | 本消防部 | 消防署救急課 84-5044 |
| 63 | 救命講習会 | 心肺蘇生法とAEDの使用法の説明と実技 | 教育部 | 生涯学習課 32-6753 |
| 64 | 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 | | 美術博物館 35-2550 |
| 65 | 苫小牧の歴史 | 近世、近代の街の移り変わりについて解説 | | |
| 66 | 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 | | |
| 67 | 苫小牧の大昔の暮らし | 発掘調査によって明らかになった大昔の苫小牧を紹介 | | |
| 68 | 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 | | |
| 69 | 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 | | |
| 70 | 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 |
| 71 | 天文教室 | 天体望遠鏡で月や惑星などを観察する | | |
| 72 | 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 | | |
| 73 | 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 | |
| 74 | 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

◎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 |
| 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) 苫小牧市スポーツ協会 | ☎37-7100 |
| アプロス 日新温水プール | ☎72-4409 |
| アプロス 沼ノ端スポーツセンター | ☎84-5616 |