

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		総務部	ICT推進室 84-6980
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	資産税課 84-4073		
14	やってみよう!ボッチャ!	ボッチャを体験	市民生活部	危機管理室 32-6280	
15	◆やってみよう!モルック!	屋内でできるモルックを体験		市民生活課 32-6287	
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		消費者センター 33-6510	
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		保険年金課 84-7265	
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 32-6428	
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		保険年金課 32-6341	
20	危機事象	事件・事故等の緊急事態に関する危機管理		環境衛生部	ゼロカーボン推進室 57-3666
21	防災	防災に関する一般的な知識、図上訓練			ゼロごみ推進課 55-4266
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			環境生活課 32-6331
23	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			介護福祉課 32-6340
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	福祉部	介護福祉課 32-6347	
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		障がい福祉課 32-6356	発達支援課 34-5821
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			総合福祉課 32-6354
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			環境衛生部
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くするコツ			
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)			
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。			
32	◆エソシカ講座	エソシカの生態や特徴、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。			
33	◆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。			
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		福祉部	
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			
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			
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	総合福祉課 32-6354		総合福祉課 32-6354
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			
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			
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)			
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			