

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?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	
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		青少年課 32-6759	
33	青少年の非行	青少年の非行等の実態について			
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		健康支援課 32-6410	
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		福祉部	健康支援課 32-6411
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			健康支援課 32-6411
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)			
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			