

# 令和6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6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
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	「統計からみたとまこまい」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
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
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?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ツリ	
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	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	健康なからたは食事から	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	