

令和8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8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			
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・支援について学ぶ			
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	◆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		未来創造戦略室 32-6157	
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		未来創造戦略室 32-6229	
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		未来創造戦略室 32-6157	
13	◆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		スポーツ都市推進課 34-9601	
14	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	総務部	DX推進室 84-6980	
15	暮らしの中のAI講座	ChatGPTなどの生成AIの活用方法を学ぶ	財 政 部	税務室 資産税課 84-4073	
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		市 民 生 活 部	危機管理室 32-6280
17	危機事象	事件・事故等の緊急事態に関する危機管理			
18	防災	防災に関する一般的な知識、図上訓練			地域活動支援室 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	子どもや高齢者向けの交通安全教室			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			
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			保険年金課 32-6341
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		環 境 衛 生 部	ゼロカーボン推進室 57-3666
25	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			ゼロごみ推進課 55-3295
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)			環境生活課 32-6331
27	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 ごみに関する講座を実施			
28	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			
29	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			
30	ヒグマを見たら・出会ったら	ヒグマを見たとき、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			
31	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	保健医療介護推進室 介護福祉課 32-6340	
32	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		保健医療介護推進室 介護福祉課 32-6347	
33	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			
34	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			
35	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			
36	持ちつ持たれつ!いつでも! 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		障がい福祉課 32-6356	
37	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			
38	手話講習	あいさつ、名前などの手話体験			
39	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		総合福祉課 32-6354	
40	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			
41	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			