

No.	講 座 名	内 容	担当部・課・電話番号	
42	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 ※ベジチェック要相談	健康福祉部	保健医療介護推進室 健康づくり課 32-6410
43	身に付けよう!健康的な生活習慣	生活習慣病の予防		
44	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		
45	◆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		
46	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		
47	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		
48	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		
49	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	こども家庭支援室 発達支援担当 34-5821
50	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
51	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
52	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)		こども家庭支援室 こども相談担当 32-6369
53	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		
54	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～		
55	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		こども若者支援課 32-6759
56	子どもの成長を引き出す関わり方	子どもの年齢に応じた関わり方のポイント(希望の年齢に対応)		こども家庭支援室 母子保健担当 32-6411
57	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		
58	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	企業港湾政策課 32-6438
59	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
60	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
61	苫小牧の水産業	苫小牧の水産資源を学ぶ	上下水道部	錦多峰浄水場 67-1153
62	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
63	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
64	救命講習会	心肺蘇生法とAEDの使用方法的説明と実技	教 育 部	総務企画課 32-6739
65	◆学校の規模適正化(再編)について	学校の規模適正化や再編の必要性、今後のあり方について考える		生涯学習課 32-6753
66	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
67	苫小牧の歴史	近世、近代の街の移り変わりについて解説		
68	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		
69	苫小牧の大昔のくらし	発掘調査によって明らかになった大昔の苫小牧を紹介		科学センター 33-9158
70	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		
71	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		
72	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		
73	天文教室	天体望遠鏡で月や惑星などを観察する	選挙管理委員会事務局 32-6764	
74	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		
75	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		
76	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

生涯学習だより「講座・教室ガイド」70号

- 発行者 苫小牧市教育委員会 ●発行日 令和8年9月1日
- 編 集 教育部生涯学習課
- 〒053-0018 苫小牧市旭町4丁目4番9号 ☎(0144)32-6111(内線3873)
- E-mail : shogai@city.tomakomai.hokkaido.jp 直通 ☎(0144)32-6753