

■令和8年度 まちづくり出前講座 メニュー 一覧

番号	講座メニュー	内 容	講座担当部署
子ども・子育て【01 子ども】			
01	子育てガイド 子育てメニューの紹介	子どもや子育て家庭等に関係のある各種サービスなどについてご紹介いたします。	こども政策課 (72-3192)
02	楽しく子育て「いしかり子育て応援プログラム」	イライラして怒ってしまう、しつけの仕方が分からないなど、子育て中は不安なことが一杯です。親と子のコミュニケーションに注目し、子どもへの声かけや関わり方を具体的に練習する子育て応援プログラムを紹介いたします。	こども家庭センター (72-3195)
03	不登校について	「不登校」の現状と理解について、また、家庭や地域での関わりや支援について、経験者の語りも交えてお話しします。	こども家庭センター (72-3195) 教育支援課 (76-8000)
04	ひきこもりについて	「ひきこもり」の現状と理解について、また、家庭や地域での関わりや支援について、経験者の語りも交えてお話しします。	こども家庭センター (72-3195)
05	こどもの権利について	「石狩市こどもの権利条例」と様々な取り組みについてご紹介いたします。	こども政策課 (72-3192)
農業・経済【02 農経】			
01	石狩の農畜産物	市で採れる農産物、飼養している畜産物の現状と今後の取り組みをお話しします。	農政課 (72-3164)
02	石狩市のエンジン「石狩湾新港地域」	工業団地「石狩湾新港地域」は、まちを動かす“エンジン”です。物流・製造業をはじめ、多くの企業が集まる市内経済の中心地で、近年は再生可能エネルギー電源やデータセンターなど、これからの日本を支える施設も多く立地しています。石狩湾新港地域がどのようにまちの経済や市民のみなさまの生活を支えているのか、オーダーメイドでプログラムを組み立て、お伝えします。	企業連携推進課 (72-3158)
03	農業を守る農地法	農地法の目的とその内容についてお話しします。	農業委員会 (72-3147)
まちづくり【03 まち】			
01	石狩市のまちづくり	まちづくりの指針である総合計画などについてお話しします。	企画課 (72-3161)
02	みんなで進めるまちづくり ～石狩市自治基本条例～	まちづくりのキーワードである「協働」を中心に、石狩市自治基本条例の説明をします。	
03	石狩市の交通を知ろう	令和7年度に作成した「石狩市公共交通まるわかりBOOK」の内容を中心に市の交通施策全般についてお話しします。（一部路線の具体的な使い方を教えてほしいといったご要望にもお応えします。）	交通政策課 (72-3193)
04	みなさんの声を活かします ～市民参加制度～	みなさんの声をまちづくりに活かす市民参加制度についてお話しします。	
05	性別にかかわらず、個人がお互いを認め合い、支え合う社会へ ～市民共同参画～	女性も男性も、それぞれの個性や能力を發揮して活躍できる男女共同参画社会の実現に向けて、一緒に考えてみませんか？	
06	ドメスティック・バイオレンス (DV) について	女性の3人に1人が被害にあっているといわれているDV。あなたの身近にもDVを受けている人がいるかもしれません。どんなことがDVにあたるのか、どこに相談したら良いのか、また支援の方法など、DVについてわかりやすく説明します。	広聴・市民生活課 (72-3191)
07	デートDVについて	高校生などの若者間で、交際相手からふるわれる暴力(身体的、精神的、性的等)を「デートDV」と呼んでいます。子どもたちをDVの加害者にも被害者にもさせないために周囲の大人に知ってほしいことや相談機関についてお話しします。	
08	みんなで「サケトーク」しませんか？	石狩は「サケのまち」。地元に住んでいるからこそ想うサケについて楽しく語り合いましょう。あなたの知らない「サケ」の豆知識を発見できるかも！？	
09	みんなで踊ろう！いしかりシャケサンバ	石狩の象徴の一つである「サケ」をテーマにした「いしかりシャケサンバ」。いしかり観光大使の石狩流星海と石狩のサケを感じながら一緒に楽しく踊ります。	観光課 (72-3167)
10	あなたも観光サポーター！みんなで観光まちづくり	石狩市の観光イベント等では一緒に盛り上げていただけるボランティアの方を募集しています。市内の観光情報とともにボランティアを募集しているイベント等をご紹介させていただきます。	
11	石狩市の姉妹都市・友好都市との交流について	石狩市が行っている姉妹都市との交流についてお話しします。また、友好都市についてもお話しします。	秘書広報課 (72-3145)
12	石狩市の都市計画	令和2年に策定した「石狩市都市整備骨格方針」をもとに、市の都市計画のしくみや内容、都市マスタープランについてお話しします。	建設総務課 (72-3162)
13	マイナンバー制度	マイナンバー制度について分かりやすくお話しします。	DX推進課 (72-3159)
14	人間関係づくりトレーニング	町内会、職場などあらゆる場面で、人と人とのつながりが希薄化していると言われていきます。良い人間関係を築くには、良いコミュニケーションをとることが重要です。生活に欠かせない「コミュニケーション」について、社会教育主事と一緒に考えませんか。	社会教育課 (72-3173)
生活環境【04 生活】			
01	石狩市の災害・防災	石狩市で想定される災害時に、自身や地域でできる防災について「地区防災ガイド」を使いながら、分かりやすくお伝えします。	危機管理課 (72-3190)
02	悪質商法の手口と対処法	最近の悪質商法の事例を中心に悪質商法への対策をお話しします。	
03	消費者力を高めよう	最近のトラブル事例を中心に、消費生活トラブルの未然防止・被害回復・契約についてお話しします。	消費生活センター (72-3191)
04	特殊詐欺の被害に遭わないために	振り込め詐欺をはじめとする「特殊詐欺」の被害が後を絶ちません。年々巧妙になる手口と被害防止の方法についてお話しします。	広聴・市民生活課 (72-3143)

05	ごみを減らすために ～4Rのすすめ～	ごみの有料化後、ごみの量は減少傾向にありましたが、ここ数年はほぼ横ばいで推移しています。さらなるごみの減量のための方法を考えてみませんか。	
06	ごみとリサイクルの出し方	一口にごみと言ってもたくさん種類が出てきます。そのごみの分別や、リサイクルの種類と出し方をお知らせします。	ごみ・リサイクル課 (72-3126)
07	みどりのリサイクル ～ルールを守るために～	みどりのリサイクルの出し方のマナーが守られていないことがあります。このリサイクルの内容と出し方を学んできれいなまちで暮らしましょう。	
08	事業系一般廃棄物の処理	会社などから出るごみは家庭のごみと一緒に出すことはできません。その内容と出し方をお知らせします。	
09	ゼロカーボンシティ石狩	地球温暖化が世界的な課題となる中、石狩市では「2050年ゼロカーボン」の実現を目指しています。2030年までにCO2排出量を48%削減するための市の取り組みや、私たちにできることについてご紹介します。	環境政策課 (72-3698)
10	いしかり生きものかけはし講座	市内の自然や生き物についてお話しします。また、石狩市で実施している事業などもご紹介します。	自然保護課 (72-3269)
11	～住み良い環境～ 「暮らしの中の下水道」	石狩市の下水道について、身近なテーマや整備の状況についてお話しします。	下水道課 (72-3176)
12	水道の家計簿	水道の会計を家計に例えてご説明し、水道事業が料金収入によって成り立っている仕組みといしかりの水道の現状についてお話しします。	水道営業課 (72-3224)
13	石狩の水道	わたしたちの水道 石狩市の水道の現状と課題についてお話しします。	水道施設課 (72-3135)
福祉【05 福祉】			
01	石狩市のボランティア活動について	地域福祉充実のためのボランティア活動の制度や取り組みについてお話しします。	福祉総務課 (72-3152)
02	生活困窮者自立支援制度について	お金や暮らしに困っている人を支援する制度です。どんな支援を受けられるのかお話しします。	
03	今日から実践！あなたの家計が変わる簡単テクニック	家計管理で大切なのは先を見通した予算決め固定費の削減。赤字家計を黒字家計にする方法を経験豊かなファイナンシャルプランナーが伝授します。	
04	家計管理初心者必見！初めての一人暮らし、知らない損する家計管理と予算の立て方	給料明細の見方や社会保険の仕組みを分かりやすく紹介。模擬紙幣を使って予算分けのトレーニング！	
05	教育費っていくら必要？時間を味方にする貯め方！	教育費の不安を安心に変える！奨学金制度や「高等教育の就学支援制度」について分かりやすく紹介します。	
06	手話を知ろう	手話や石狩市手話基本条例についてお話しします。みなさん手話を体験してみましょ	障がい福祉課 (72-3194)
07	障がい者の福祉サービス	障がい者・児が受けられる福祉サービスについてお話しします。	
08	障がいのある人とのコミュニケーションについて	障がいのある人とのコミュニケーションについて、「石狩市障がい者情報・コミュニケーションガイドブック」を見ながら一緒に考えてみませんか。	
09	高齢者の福祉サービス	市の『高齢者保健福祉計画・第9期介護保険事業計画』の概要及び高齢者が受けられる福祉サービスについてお話しします。	高齢者支援課 (72-6121)
10	介護保険制度	介護保険制度の内容及び利用するために必要な手続等についてお話しします。	
11	知っておこう！「成年後見制度」	判断力の低下によって金銭管理ができなくなった時、あなたはどのようにしますか？そんな時に活用できる成年後見制度についてご説明します。	
12	どなたとどこ？地域包括支援センター	高齢者の総合相談窓口として、平成18年度に開設されましたが、この名称からはわかりにくい業務の内容をみなさんにお伝えし、ご要望により、高齢者に関わる社会資源や成年後見制度などのお話しもします。	地域包括ケア課 (77-7535)
13	認知症サポーター養成講座	認知症サポーターとは、何か特別なことをする人ではありません。認知症について正しく理解し、偏見をもたず、認知症の人や家族を見守る応援者になるための講座です。(90分)	
14	知って安心、未来へつなぐ国民年金	国民年金制度は、老後だけでなく、病気や事故で障がいが残ったときなど、収入が得られにくい時期の生活をサポートする大事な制度です。保険料の支払いが難しい時や離職した後に必要な申請・届出など、若い方でも知っておきたい年金の基本をお話しします。	市民課 (72-3122)
15	子育てガイド 子育てメニューの紹介	子どもや子育て家庭等に関係のある各種サービスなどについてご紹介いたします。	再掲 (子ども・子育て01)
16	楽しく子育て「いしかり子育て応援プログラム」	イライラして怒ってしまう、しつけの仕方が分からないなど、子育て中は不安なことが一杯です。親と子のコミュニケーションに注目し、子どもへの声かけや関わり方を具体的に練習する子育て応援プログラムを紹介します。	再掲 (子ども・子育て02)
健康づくり【06 健康】			
01	重度心身障がい者医療給付制度のしくみ	重度心身障がい者医療給付制度についてわかりやすくお話しします。	国民健康保険課 (72-3125)
02	国民健康保険制度のしくみ	国民健康保険制度についてわかりやすくお話しします。	
03	後期高齢者医療制度のしくみ	後期高齢者医療制度についてわかりやすくお話しします。	
04	高齢者のためのお口の健康講座	お口の健康は、楽しい食事や会話、感染症予防にもつながり、豊かな生活に欠かせません！！お口をきれいに保つお手入れ方法や、筋力アップ方法などについてわかりやすく説明します。(60分)	地域包括ケア課 (77-7535)
05	今からすぐ始める認知症予防	(1)高齢者対象：認知症と「物忘れ」の違い、脳を活性化する生活とは？などについて、わかりやすくお話しします。希望される場合は、楽しい脳活性化レクリエーションも行います。 (2)30代～50代対象：認知症はまだ先のことと思っている30代～50代の皆さんにお伝えしたい認知症を予防する為の生活上のひと工夫をお話しします。	

06	ニコニコピンピン！おたっしや講座	年齢を重ねても、いつまでもいきいきと暮らしていくためのヒントを紹介します。 (30～60分：調整可)	地域包括ケア課 (77-7535)
07	かんたん！太極拳体験講座	太極拳は数百あるといわれる中国武術の一つですが、その特徴であるゆっくりとした動作は、足腰の筋力強化やバランス能力の向上にうってつけです。この機会に太極拳の魅力を体験ください。	
08	知っておきたい、けんしんのこと～けんしんで守る未来の健康～	市では胃がん・肺がん・大腸がん・子宮頸がん・乳がん検診等のがん検診や、特定健康診査等の健診を行っています。受けるメリットや受け方など、病気の予防に役立つ「けんしん」についてご説明します。	健康推進課 (72-3124)
09	目指せ！1日350g～野菜の上手な食べ方講座～	野菜にはどんな栄養素が含まれていて、どんな働きをしているのか？野菜をたくさんとる方法、調理法などについてお話しします。 手のひらをかざすだけで推定野菜摂取量が分かる「ベジチェック」もできます。	
10	ゲートキーパー養成講座～あなたの気づきが命を救う	自殺の危険を示すサインに気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る。ゲートキーパーに必要な知識を身につけます。	
11	今日から始める！生活習慣病予防講座	日々の「ちょっとした習慣」が、健康に大きな影響を与えることをご存じですか？生活習慣病の基礎知識から、無理なく続けられる予防のコツをご紹介します。健康でいきいきと過ごすために、一緒に生活習慣を見直してみませんか？	
12	フレイルってなに？元氣なうちから備えよう！	年齢を重ねるにつれて、「体力が落ちてきたかも」「外に出るのが少しおっくう…」と感じることはありませんか？こうした変化は「フレイル」のサインかもしれません。フレイルとは何か？生活の中でできる簡単な予防法をわかりやすくお伝えします。	
13	ラジオ体操講習会	ラジオ体操は誰もが知っている運動ですが、正しい動きを意識することで、より効果を上げることが出来ます。動きをわかり易く解説しながら実技指導を行います。	
14	健康ウォーキング	ウォーキングの健康効果や効果的な歩き方についてお話しします。ノルディックウォーキングの体験もできます。	
15	ニュースポーツ体験「カローリング」	気軽に出来るニュースポーツとして「カローリング」を紹介しします。実技を中心に、要望に応じて大会の企画や運営等のアドバイス、協力もします。	
16	ニュースポーツ体験「モルック」	フィンランド発祥のスポーツ「モルック」を体験してみませんか？モルックという木の棒を投げて、スキットルという木製のピンを倒して50点ピッタリを狙うスポーツです。	
選挙・議会【07 選議】			
01	市議会のしくみと役割	市議会のしくみについてわかりやすく解説いたします。	議会事務局 (72-3181)
02	選挙制度について	選挙制度の仕組みについてお話しします。	選挙管理委員会 (72-3146)
観光・自然・歴史【08 観自歴】			
01	あなたも観光サポーター！みんなで観光まちづくり	石狩市の観光イベント等では一緒に盛り上げていただけるボランティアの方を募集しています。市内の観光情報とともにボランティアを募集しているイベント等をご紹介します。させていただきます。	再掲 (まちづくり10)
02	石狩灯台物語	石狩灯台の歴史について写真を交えてお話しします。	文化財課 (62-3711)
03	石狩浜の漂着物	石狩浜に流れ着くさまざまな漂着物から、知られざる海の世界を覗きます。	
04	石狩の龍神様	石狩市に見られる「龍神様」について、実例を用いてお話しします。	
05	石狩考古学	石狩市内の遺跡についてお話しします。	
税・財政【09 税財】			
01	石狩のお財布事情 (市財政の現状と課題)	市財政の現状と課題をお話しします。	財政課 (72-3154)
02	私たちの税金	市民税や固定資産税など、市税のしくみをわかりやすくお話しします。	税務課 (72-3119)
教育【10 教育】			
01	石狩市の教育	石狩市が目指す教育の基本理念や施策の方向性、取り組む施策・事業等を示した「教育プラン」や本市の教育の特長などについてお話しします。	総務企画課 (72-3169)
02	生きがい充実のススメ 「生涯学習ってなに？」	生きがい充実のために、あなたも「生涯学習」を始めてみませんか？生涯学習とは何か、どんなことから始めたらよいか、生涯学習の一つのカたちである「いしかり市民カレッジ」についてお話しします。また、サークル活動の紹介など、やりたいことを見つけるためのアドバイスもします。	社会教育課 (72-3173)
03	かわる学校図書館	学校図書館は暗くて、古い本ばかり…とっていませんか？今や学校図書館は様変わりし、子どもたちで溢れかえっています。市が進める学校図書館整備をお伝えします。	市民図書館 (72-2000)
04	図書館見学ツアー	図書館の裏側や普段は入ることのできない特別収蔵室など、館内を隅々までご案内します。(会場は石狩市民図書館となります)	
05	図書館の使い方を知ろう	石狩市民図書館での図書等の借り方や施設の利用方法、どのような行事が開催されているかなどをご紹介します。	
市役所【11 市】			
01	市役所の組織と役割分担	市役所の組織とその役割分担についてお話しします。	職員課 (72-3151)