

令和5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。	子ども政策課 (72-3632)
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しします。	子ども相談センター (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。	子ども相談センター (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。	子ども相談センター (72-3196)
05	支援の必要な子どもたちのために	生活や学習面で支援の必要な子どもをどのように理解して、どのように支援するのか、具体的な方法を一緒に考えませんか？	教育支援課 (76-8000)
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	札幌圏の物流拠点「石狩湾新港地域」	石狩湾新港と背後の工業流通団地の概要についてお話しします。(LNG 基地やデータセンターの話など)	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 (72-3193)
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	地域公共交通について	誰もが移動しやすい社会の創出に向けた、交通まちづくりについてお話しします。	
04	自転車の活用について	健康増進効果があり、さらに移動そのものを楽しめる自転車の活用についてお話しします。	
05	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。	広聴・市民生活課 (72-3191)
06	男女が、認め合い、支え合う社会へ ～男女共同参画～	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？	
07	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。	
08	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。	
09	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！？	商工労働観光課 (72-3167)
10	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。	
11	石狩の魅力発見！ガイドさんと一緒に学ぶ石狩の歴史や自然	歴史、自然、サケ、本町地区など石狩の様々な魅力をいしかりガイドボランティアの会と一緒に出張してご紹介します。具体的なテーマについてはお問合せください。	
12	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。	
13	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)
14	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)
15	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。	行政改革・DX推進課 (72-3159)
16	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います。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。	危機対策課 (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。	消費生活センター (72-3191)
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。	
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	石狩市の脱炭素に関する取り組みについて	石狩市が目指す脱炭素に向けた取り組みや、その先にある「ゼロカーボンシティ」についてお話しします。	
10	「いしかり」-VER」を活用して地球を守る！	CO2削減の取り組みの1つとしての「いしかり」-VER」をご紹介します。	環境課 (72-3698)
11	わたしたちができる「脱炭素」	地球温暖化が世界的な問題となっている中、わたしたちが日々の暮らしの中でできる脱炭素に向けた取り組みや、そのメリットをご紹介します。	
12	いしかり生きものかけはし講座	石狩の豊かな自然環境や生き物つながり（生態系）を沢山の写真をもとにお話しします。また、これら豊かな自然を保全する市の事業についてもお話しします。	自然保護課 (72-3269)
13	～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 (72-3175)
14	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)
15	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。	
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。	福祉総務課 (72-3152)
03	物価高騰に負けるな！家計見直し術	物価高騰対策出ていますか？逆算家計簿を使った家計の見直し術等について紹介します。	
04	ゲームで学ぼう「お金の仕組みと使い方」	小学校中学年からできる、通貨を使った色々なカードゲームにみんなで挑戦！楽しく遊びながらお金の大切さを学んでみませんか？	
05	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よう。	障がい福祉課 (72-3194)
06	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。	
07	高齢者の福祉サービス	市の『高齢者保健福祉計画・第8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)
08	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。	
09	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、あなたはどうしますか？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。	
10	どんなところ？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)
11	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）	
12	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)
13	いしかりの子ども・子育て施策	石狩市の子どもビジョンをはじめ、現在取り組んでいる施策などについてお話しします。	再掲 (子ども・子育て01)
14	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02)
15	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、子育て中で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03)
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。	
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。	国民健康保険課 (72-3125)
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	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。	再掲 (福祉10)
05	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）	
06	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、脳を活性化させる生活とは？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。	地域包括ケア課 (77-7535)

07	ニコニコピンピン！おたっしゃ講座	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)
08	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。	
09	知っていますか？ 石狩市「おとなのけんしん」	市では、5種類のがん検診（胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がん）のほか、特定健康診査等の健康診査健診や骨粗しょう症検診など12種類の検診を行っています。これらの検診のメリットや検診を病気予防に賢く役立てる方法をお話しします。	保健推進課 (72-3124)
10	野菜の上手な食べ方講座	野菜が1日にどれだけ必要か？どんな栄養素が含まれているのか？ 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。	
11	血管いきいきシリーズ 糖尿病予防編	近年、急激に糖尿病（糖尿病予備軍）が増えています。糖尿病は、血管の老化を早め、様々な合併症を引き起こします。最近、注意が必要な合併症の一つとして取り上げられている慢性腎臓病（CKD）についてもお話しします。	
12	血管いきいきシリーズ 高血圧予防編	血圧が高いと、血管の壁に高い圧力がかかるため、血管の内側が傷ついて、動脈硬化がすすみ、血管のしなやかさを失っていきます。しなやかな血管を保つため、血圧について学びましょう。	
13	ゲートキーパー養成講座 ～気づいてくださいあなたのまわりのSOS～	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。	
14	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、より効果を出せることが出来ます。動きをわかりやすく解説しながら実技指導を行います。	スポーツ健康課 (72-6123)
15	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。	
16	ニューススポーツ体験「カローリング」	気軽に出来るニューススポーツとして「カローリング」を紹介します。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。	
17	ソフトボール講習会	「市民のスポーツ」であるソフトボール競技の普及・発展を推進するため、投げ方、捕り方、打ち方の実技を中心とした指導をします。	
18	ニューススポーツ体験「アルティメット」	バスケットボールとアメリカンフットボールを併せたような競技で、ボールではなくフリスビーを使って行う「アルティメット」を紹介します。	
19	ニューススポーツ体験「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 選挙】			
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	石狩の魅力発見！ガイドさんと一緒に学ぶ石狩の歴史や自然	歴史、自然、サケ、本町地区など石狩の様々な魅力をいしかりガイドボランティアの会と一緒に出張してご紹介します。 具体的なテーマについてはお問合せください。	再掲 (まちづくり11)
02	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ことができます。	再掲 (まちづくり12)
03	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)
04	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。	
05	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。	
06	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	支援の必要な子どもたちのために	生活や学習面で支援の必要な子どもをどのように理解して、どのように支援するのか、具体的な方法を一緒に考えませんか？	再掲 (子ども・子育て05)
03	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テゴリーである「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)
04	かわる学校図書館	学校図書館は暗くて、古い本ばかり・・・と思いませんか？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)
05	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）	
06	図書館の使い方を知るう	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)