

まちづくり出前講座 メニュー表

令和8年5月26日現在

【防災メニュー】

No.	講座メニュー名	講座の内容	担 当
1	防災基礎講座① (家庭でできる防災対策)	地震や津波をはじめとする災害への心構えや準備について	危機管理課危機管理担当
2	防災基礎講座② (災害図上訓練)	地震や津波災害を想定した地図上の模擬避難訓練を実施	
3	防災基礎講座③ (自主防災組織について)	災害時に重要となる自主防災組織の活動内容や結成に向けての説明	
4	防災基礎講座④ (避難所運営ゲームDoIはぐ)	避難所運営ゲームDoIはぐを通じて避難所運営について学ぶ	
5	総合防災講座	地震や津波のほか、日頃の心構えについての解説 また、消防本部との連携による、倒壊家屋からの救出方法、心肺蘇生をはじめとした救急救命講習の実施など、災害前から発災後にかけての行動について講義	
6	要支援者の保護と地域内協力	地域内の災害時避難行動要支援者について、情報共有と日頃からの関わりを促し、円滑な避難につなげる	介護福祉課高齢者包括支援担当
7	火災予防について	火災を防ぐ日頃からの備えと火の取り扱い、万が一火災が発生した場合の初期消火や避難方法について、実際に消火体験装置及び煙体験装置を使用して習得する	消防署消防課管理予防指導担当
8	住宅用火災警報器について	全ての住宅に設置が必要となる住宅用火災警報器について、設置場所・設置方法等について 設置義務化から10年が経過したことから、住宅用火災警報器の維持管理等について	
9	救急講話	正しい救急車の利用の仕方や住民からの要望に合わせた講話内容（簡単なAEDの説明、子供の応急手当や熱傷など）とする。（1時間程度）	消防署救急通信課救急担当

まちづくり出前講座 メニュー表

令和8年5月26日現在

【災害時にも役立つメニュー】

No.	講座メニュー名	講座の内容	担 当
10	根室市ごみ分別等出前講座	ごみの分別やリサイクルに関する説明、問題点・課題等の意見交換	生活環境課環境衛生担当
11	地域で支える障がい者福祉	障害者在宅福祉サービスについて	社会福祉課福祉担当
12	手話言語について	初歩的な意思疎通を図るための手話言語の習得にむけた講習	
13	地域での支え合いについて	向こう軒両隣が高齢者世帯という現状を踏まえ、地域での支え合いについて学びます。 (講座の実施については、社会福祉法人根室市社会福祉協議会へ委託し、地域ささえあい推進員を派遣します)	介護福祉課高齢者包括支援担当
14	認知症サポーター養成講座	認知症を正しく理解し、認知症の方や、その家族を見守っていく応援者を養成	
15	健康づくり	ライフステージごとの健康課題と健康づくりに関する知識・技術の講座	健康推進課健康推進担当
16	家庭でできる健康づくり教室	地域住民(町会)を対象に、家庭でできる生活習慣病予防のための運動を学習および軽筋トレを学習・体験	スポーツ課スポーツ推進担当
17	転倒予防・認知症予防のための「ふまねっと」運動教室	歩行機能の改善や認知症予防のために、「ふまねっと」という網状のネットを踏まないように様々な歩き方で行う運動を学習	
18	読み聞かせ講座	乳幼児から高齢者までの地域住民に合わせた読み聞かせと読書の楽しさを伝える。「絵本の読み聞かせ」「紙芝居」「パネルシアター」「ペープサート」「本の紹介」など、対象者の希望に合わせたプログラムを提供。	図書館奉仕担当

まちづくり出前講座 メニュー表

令和8年5月26日現在

【一般メニュー】

No.	講座メニュー名	講座の内容	担 当
19	根室市総合計画について	根室市総合計画の概要説明	総合政策室総合政策担当
20	少子化対策について	根室市の現状及び取り組みの説明	こども子育て課こども子育て担当
21	男女共同参画について	男女共同参画基本計画の概要及び取り組み内容の説明	生活環境課交通市民生活担当
22	北方領土返還要求運動	北方領土問題の概要や根室市等における北方領土返還要求運動の取り組みについて	北方領土対策課北方領土対策担当
23	広報活動について	広報紙の作り方や効果的な情報発信について	総務課広報広聴担当
24	根室市の財政	根室市財政の現状と今後の課題	財政課財政担当
25	市税全般に関する講座	市税の賦課・徴収業務全般に関すること	税務課課税担当・納税担当
26	根室市の交通安全について	交通安全についての講話	生活環境課交通市民生活担当
27	根室市の消費生活について	消費生活に係る問題についての講話	
28	根室市の保育について	保育所や保育サービス等	こども子育て課こども子育て担当
29	母子・思春期講座	出生や子育てに関する知識・技術の講座、性に関する講座など	こども支援課こども支援担当
30	生活保護について	生活保護の制度や現状と今後の課題等	社会福祉課社会援護担当
31	障害者差別解消法について	法律に規定されている「不当な差別的取り扱い」、「合理的配慮」の具体的事例を紹介し、どうすれば差別を解消できるかを一緒に考える。	社会福祉課福祉担当
32	後期高齢者医療制度について	後期高齢者医療制度の仕組みと利用方法について	市民課保険・年金担当
33	高齢者福祉について	高齢者福祉サービスについて 高齢化の現状について	
34	認知症について	認知症ガイドブックで学びます。 ・認知症の症状について ・認知症ケアについて	介護福祉課高齢者包括支援担当
35	介護保険制度について	介護保険制度の仕組みと利用方法について 介護保険で利用できるサービスについて	介護福祉課介護保険担当
36	根室の水産	「水産ねむろ」の説明	水産振興課水産振興担当 水産振興課水産指導担当
37	根室のおさかな	小・中学生向け「根室のおさかな」の説明（生態や漁業の方法など）	

まちづくり出前講座 メニュー表

令和8年5月26日現在

38	重要港湾根室港について	根室港の役割と特徴など	港湾課港湾総務担当
39	根室の水産加工と食の安全・安心について	根室の水産加工業の概要と根室産水産物における食の安全・安心に関する取り組みについて	水産加工振興センター担当
40	根室の酪農について	酪農についての説明	農林課農政担当
41	木育推進講座	森林のはたらき、間伐材の有効利用などについて	農林課林務・自然保護担当
42	根室のエゾシカ・ヒグマ	根室市に生息するエゾシカ・ヒグマの生態や共存に向けた取り組みについて	
43	域内循環について	根室市中小企業振興基本条例・根室市産業振興ビジョンに定める域内循環の市民や企業の役割・活動について	商工労働観光課商工労政担当
44	都市計画について	根室市の都市計画の状況について	都市計画課都市計画担当
45	社会教育行政について	社会教育行政の仕組みや目的など	社会教育課社会教育担当
46	中学校の部活動	中学校のスポーツ・文化の部活動を、地域での活動に移行することについて	教育総務課部活動地域展開担当
47	日本遺産「鮭の聖地」について	令和2年度に根室海峡沿岸が登録された日本遺産「鮭の聖地」に沿って、鮭と根室市の関係について紹介します。	歴史と自然の資料館
48	根室の文化財	根室市内にある文化財について紹介します。	
49	ニュースポーツ教室	地域住民や児童・生徒（総合的な学習）を対象に、ニュースポーツ（キボール・ボッチャ・エルク等）を紹介	スポーツ課スポーツ推進担当
50	入院患者の在宅復帰と地域医療連携課の役割について	入院患者の在宅復帰に向けたプロセスと地域医療連携課の役割について	地域医療連携課地域医療連携担当
51	自治体DX（デジタルトランスフォーメーション）について	自治体DX（デジタルトランスフォーメーション）（※）に関する取組について ※自治体がデジタル技術やデータを活用して業務を見直し、市民の利便性向上と市政運営の効率化・高度化をめざす取り組み。	情報管理課情報管理担当