

『令和7年度出前講座一覧』

区分	テーマ	サブテーマ	概要	担当部署
市政	「クラウドファンディングしもきた」について	夢の実現に向けて「クラウドファンディングしもきた」を活用!	下北5市町村で運営する「クラウドファンディングしもきた」について、制度の仕組みや手続きの方法など、わかりやすく説明します。	政策推進部市民連携課
	町内会補助金制度について	補助金制度の概要についてお知らせします	町内会活動を支援する「地域の明るい未来づくり補助金」制度について、制度の中身や手続きの方法などを説明しながら、地域の課題解決について一緒に考えていきます。	
	むつ市の財政について	むつ市の財政の状況	財政状況についてわかりやすく説明し、市民の財政に対する理解と認識を深めていただきます。	財務部財政課
	電源立地地域対策交付金制度について	交付金制度の概要についてお知らせします	電源立地等のサポートや、電源地域の振興を図るために電源立地地域対策交付金制度があります。制度の概要等についてわかりやすく説明します。	
くらし	『男女共同参画』について	『男女共同参画』とは?	「第3次むつ市男女共同参画推進基本計画(むつみあいプラン)」の説明など、男女共同参画について理解を深めていただきます。	政策推進部市民連携課
	消費者トラブルについて	最近の詐欺・悪徳商法の手口	むつ市消費生活センターに寄せられる相談をもとに、最近の詐欺・悪徳商法の手口や対処方法、トラブルにあった時に役立つクーリングオフ制度などについて説明します。	
	市税について	くらしに役立つ税金の話	市民税、固定資産税、軽自動車税、国民健康保険税、介護保険料の課税の仕組みと年金からの特別徴収について説明します。	財務部税務課
	むつ市水道ビジョンについて	『かがやく未来をささえる むつ水道』を目指して	事業環境の変化や現状における課題を抽出し、安全で安心な水道を次世代へ確実に引継ぎ、持続可能な水道事業を実現させることを目的とした「水道ビジョン」の概要を説明します。	上下水道局
	LINE・むちゅばでの情報発信について	スマホ一つで手続きができます	LINEのリッチメニューやむつ市住民バスポートアプリ「むちゅば」を使えば24時間いつでも予約ができたり、75歳以上ならマイナンバーカードを持ち歩かなくても無料でバスに乗り降りできたりと、デジタル社会が少しずつ生活に良い変化をもたらしていることを紹介します	総務部情報・DX戦略課
防災・安全	災害について	地域防災力の向上	地震・津波、豪雨、洪水などの災害から私たちの命と財産を守るために必要な防災知識の普及を行い、日頃からの防災力の向上を図ります。	総務部防災安全課
	自主防災組織について	災害に強い地域づくりのために	自主防災組織の必要性を解説し、役割や活動内容の例、自主防災組織への助成事業について紹介します。	
	下北ジオパーク防災・減災学習講座	私たちの暮らしと災害	北海道・東北の中でジオパーク活動に取り組んでいる各地域で過去に起こった災害事例の紹介や、水理実験装置を活用した災害シミュレーションを行い、参加者全員で災害や防災・減災について考えます。	政策推進部ジオパーク推進課
	防災放送アプリ(コスモキャスト)について	ご自身のスマートフォンに市や町内会からのお知らせが音声で流れます	アプリのインストール方法から受信者の設定を一人ひとり丁寧に教えます。最後には設定済みのご自身のスマートフォンに実際に音声を配信するデモンストレーションも行います。	総務部情報・DX戦略課
環境 エネルギー	ごみの出し方について	ごみの分別、収集について	むつ市のごみの分別方法・収集のことや、廃棄物対策について説明します。	市民生活部環境政策課
	ごみの減量について	ごみの減量化について	ごみの減量化の必要性や方法について説明します。	
	原子力防災について	もしもの時に備える原子力防災の基本	原子力防災に関する知識の普及のために、原子力災害の特殊性や放射線の影響、防災対策についてわかりやすく説明します。	総務部防災安全課
	使用済燃料中間貯蔵施設について	使用済燃料中間貯蔵施設ってなんだろう?	間根地区に建設されている「使用済燃料中間貯蔵施設」について、その概要を説明します。	政策推進部エネルギー戦略課
保健 医療 福祉	20歳からの健康づくり	10年後の自分のために、今、変えてみよう!	生活習慣病予防のために早い段階から取り組んでいけるよう応援します。その他、お口、おころ、運動、栄養など相談に応じてお話できます。	健康福祉部健康づくり推進課
	私たちの健康づくり	むつ市健康増進計画『一人ひとりがつながり健康やかに生活できるまちむつ』	むつ市の健康課題について分かりやすく説明します。また、健康でいきいき生活するために市民一丸となって取り組んでいきたい健康づくりについてお伝えします。むつ市を健康にするために『あなたが わたしが できること』を一緒に考えましょう。	
	大人も子どもも『食育』をすすめよう!	生きることは食べること	令和5年に策定された「第4次むつ市食育推進計画」を通し、むつ市民の「食」を取り巻く現状や課題のほか、簡単に取り組める食生活のポイントをお伝えします。	
	健康食生活のためにできること	1日3回、1年で1095回健康づくりの新習慣ははじめよう	「野菜で免疫アップ」、「減らしすぎない～適塩生活～」など、野菜や食塩の上手なとり方・美味しいレシピについて一緒に考えます。また、子ども大人もその日のコンディションが変わる「元気がでる朝食」について紹介します。	

『令和7年度出前講座一覧』

区分	テーマ	サブテーマ	概要	担当部署
保健 医療 福祉	特定健診・特定保健指導について	特定健診と特定保健指導の上手な利用方法	特定健診・特定保健指導についてわかりやすく説明し、より健康な生活を送れるようサポートします。	健康福祉部健康づくり推進課 市民生活部国保年金課
	国民健康保険制度の概要について	国民健康保険制度ってなんだろう？	国民健康保険制度を支えるしくみと医療機関を利用する場合に知ってほしいこと等、わかりやすく説明します。	市民生活部国保年金課
	生活保護制度について	「最低限度の生活」が憲法で保障されています	日本国憲法第25条の理念に基づいた、国民の健康で文化的な生活水準を維持するための最後のセーフティネットが生活保護の制度です。	健康福祉部生活福祉課
	高齢者の権利擁護について	高齢者の権利を守るしくみ	認知症等で物事の判断がつかなくなってきたら、介護施設入所、病院での入院等の手続きはどなたが行ってくれますか？後見制度への関心、理解を深めていただきます。また、高齢者虐待の現状について理解していただき、関心を深めていただきます。	健康福祉部介護保険課
	介護保険制度について	「介護保険」ってナニ？	制度の内容から利用可能なサービス、保険料などについて幅広く説明します。	
	介護予防・日常生活支援総合事業について	地域で支えあいながら元気に暮らそう	介護予防・日常生活支援総合事業の目的や概要、仕組みなどについて説明します。	
	わたしのきぼうノートについて ～むつ市エンディングノート～	人生会議してみませんか？	ご自身やご家族のこと、財産、どのような最期をお迎えたいか…思いをノートに書いて整理することで、これからのあなたの生き方について考えるきっかけになるかもしれません。	健康福祉部総合福祉課
	高齢者の福祉サービスについて	市独自の高齢者に対する福祉事業について	高齢者の生活を支援する福祉サービス及び安否確認事業等をお知らせします。	
	障がい者の支援について	障がい者が地域で暮らすために	障がい福祉サービスや医療費助成金制度など障がい者の生活を支援する制度について、また、地域で暮らす障がい者の権利を守る法律（障害者虐待防止法、障害者差別解消法、成年後見制度など）について説明します。	
	手話を学ぼう	手話に触れてみませんか？	簡単な手話にふれてみませんか？あいさつなどの身近な手話や耳の聞こえない方のことを知っていただきます。	
子どもの権利擁護について	『子どもの権利』とは？	全ての子どもが、その権利を保障され、健やかに成長できるまちづくりを推進するため、『子どもの権利を大切に取る取組』について、理解を深めていただきます。	こどもみらい部子育て支援課	
元気になる食事を考えよう！	食事の大切さを知ろう！	食事は1日の過ごし方にかかせないものです。食事の内容・食べ方、昼や夕食のまとめ食いを防いでくれて、太りにくい身体づくり、学校の授業で集中力がアップし、勉強したことがしっかり頭に入る、落ち着いた心が保てる、体調不良になりにくいなど、健康な心や身体づくりに欠かせないものです。元気になる食事について、わかりやすく説明します。		
産業 観光 スポーツ	下北ジオパークについて	ジオパークから地域を知ろう	「下北ジオパークとは？」「ジオパーク活動ってどんなこと？」など、ジオパークについての聞きたい・知りたいにお応えし、わかりやすく説明します。	政策推進部ジオパーク推進課
	青の煌めきあおもり国スポ・障スポについて	国内最大のスポーツの祭典を市民みんなで盛り上げよう	令和8年に開催される「青の煌めきあおもり国スポ・障スポ」の概要や、むつ市でおこなわれる競技について説明します。また、市民の皆さまの国スポ・障スポへのかかわり方（ボランティア等）についてご紹介します。	市民生活部国スポ・障スポ推進課
教育 学習	就学援助制度について	経済的な理由でお子さんの就学にお困りのかたへ	むつ市で実施しているむつ市就学援助の概要を説明し、当該制度の理解を深めてもらいます。	教育委員会総務課
都市 づくり	都市計画やまちづくりについて	むつ市の都市計画やまちづくり	都市計画、コンパクトシティ、立地適正化計画等の制度説明や今後の街の在り方などについて一緒にお話してみませんか。	まちづくり推進部都市計画課
	花とみどりのまちづくり	公園や駅前広場の活用、むつ市の花とみどりについて	公園や駅前広場でのイベント等の紹介や、花とみどりのまちづくりについて一緒にお話してみませんか。	