

出前講座 申し込み受け付け中！

市職員がお答えします！ 研修会や授業などにご利用ください

出前講座は、市職員が市民の皆さまが主催する集会等に出向き、市政に関するさまざまなテーマについてお話をさせていただきます。無料の講座です。各種研修会や学校の授業などで、お気軽にご利用ください。

対 象

市内に在住・在勤・在学する10人以上の団体

ただし、政治や宗教・営利活動を目的とした催しを行う場合や、公の秩序を乱したり、善良な風俗を阻害する恐れがある場合、本講座の目的に反する場合などは利用できません。

日 時

平日：10時～20時の90分以内

土・日・祝日：10時～17時の90分以内（いずれも年末年始は除く）

ただし、担当課の業務の都合などによりご希望に添えない場合もあります。あらかじめご了承ください。

会場は、原則として市内とし、申し込みされる団体でご用意ください。

費 用 その他

無料 ※会場使用料や実習の際の材料費などは団体の負担となります。

その他、講座の詳しい内容・メニュー以外の講座の相談などは各担当課にお問い合わせください。講座終了後に、利用報告書および参加者アンケートを提出していただきます。

申 込 手 続

「出前講座利用申込書」に必要事項をご記入の上、受講希望日の1カ月前までに、秘書政策課窓口、FAXまたはメールでお申し込みください。申込書は秘書政策課・各出張所窓口のほか、市ホームページ（右のQRコード）からもダウンロードできます。



新メニュー

2-2 つがるトキメキ体操

2-8 乳幼児の睡眠・生活リズムについて

3-1 市公式LINEの使い方

—利用者からの声—

- ・日頃の食生活で見直さなければならない点が、たくさんあることに気付きました。（2-12 生活習慣病の予防）
- ・つがる市の農業の課題や、農業推進へ向けた取り組みについて、分かりやすく知ることができました。（4-1 つがる市の農業）など

つがる市出前講座メニュー（令和8年7月1日現在）

区分	番号	テ ー マ	主 な 内 容	担 当 課
1 市政のしくみ	1-1	情報公開制度のしくみ	市の保有する公文書の開示を求める情報公開のしくみと個人情報保護制度について	総 務 課
	1-2	つがる市総合計画	新しい時代を展望した総合的かつ長期的なまちづくりの基本となる総合計画について	地域創生課
	1-3	統計調査	統計調査とは何か	地域創生課
	1-4	つがる市総合戦略	人口減少克服に向けた取り組みについて	地域創生課
	1-5	つがる市の財政状況	財政状況について（予算・決算など）	財 政 課
	1-6	選挙のしくみ	選挙のしくみ、不在者投票と期日前投票について	選挙管理委員会
	1-7	議会のしくみ	議会のしくみ（議会の運営、本会議・委員会、傍聴など）	議会事務局
2 健康と福祉	2-1	介護予防・フレイル（虚弱）対策	高齢期の健康づくりのポイント、フレイルチェック、フレイル予防（運動・栄養・口腔ケアなど）について	国保年金課
	2-2	つがるトキメキ体操	お昼のチャイムでおなじみのつがる市民の歌に合わせて、フレイル（加齢による心身の虚弱）を予防するためのストレッチや筋トレが盛り込まれた体操です。（高齢者向けの内容です。）	国保年金課
	2-3	子育て支援	子ども医療費について、児童福祉施設について	子育て健康課
	2-4	子育て支援	児童虐待の防止について	子育て健康課

区分	番号	テ ー マ	主 な 内 容	担 当 課
2 健康と福祉	2-5	子育て支援	ヤングケアラーについて	子育て健康課
	2-6	子どもの健康	乳幼児期の栄養、子どもへの健康被害(喫煙、アルコール)について	子育て健康課
	2-7	子どもの健康	虫歯予防について	子育て健康課
	2-8	乳幼児の睡眠・生活リズムについて	睡眠不足が発達に及ぼす影響や、生活リズムの作り方などに関する内容	子育て健康課
	2-9	障害者の福祉	障害福祉の制度(障害者手帳、障害福祉サービスなど)について	福 祉 課
	2-10	介護保険制度	介護保険制度のしくみについて	介 護 課
	2-11	認知症サポーター養成講座	認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族を応援することを学ぶ講座	介 護 課
	2-12	生活習慣病の予防	生活習慣病の予防について	健康推進課
	2-13	こころの健康づくり	ゲートキーパーについて(悩んでいる人に気づき、話を聞き、必要な支援につなげるなどの適切な対応を図る人のこと)	健康推進課
3 生活と環境	3-1	市公式LINEの使い方	市公式LINEの登録や活用方法について	秘書政策課
	3-2	空家バンク	五所川原圏域空家バンク事業や登録推進奨励金制度の活用について	地域創生課
	3-3	税金のしくみ	税金の種類と各税の納税額算出について	税 務 課
	3-4	国民年金	年金制度のしくみ、保険料免除や学生納付特例について	国保年金課
	3-5	住民票と戸籍	各届け出の方法と抄・謄本などの証明書のしくみについて	市 民 課
	3-6	国民健康保険と後期高齢者医療制度	国民健康保険制度と後期高齢者医療制度のしくみ、負担割合などについて	国保年金課
	3-7	ごみ分別とリサイクル	ゴミ処理の現状、ごみの減量と正しいごみの分別、リサイクルについて	市 民 課
	3-8	下水道の役割	下水道のしくみと効果、排水設備工事や使用料について	下 水 道 課
4 産 業	4-1	つがる市の農業	農業の現状と取り組みなど、稲わらの有効利用や農業用廃プラスチックの回収、地産地消について	農 林 水 産 課
	4-2	つがる市の漁業	漁業の現状と取り組みなど、漁港漁場の整備について	農 林 水 産 課
	4-3	観光とイベント	つがる市の観光名所やイベントについて	観光・ブランド
	4-4	つがるブランドの推進	「つがるブランド」とは、農産物や加工食品のブランド化に向けた取り組みについて	観光・ブランド
	4-5	商工業・起業支援	商工業・起業に関する支援制度について	商工労政課
5 まちづくり	5-1	男女共同参画社会	男女共同参画推進の取り組みについて	地域創生課
	5-2	ゼロカーボンシティ	つがる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	エ ネ ル ギ ー 政 策 課
	5-3	つがる市の都市計画	都市公園や河川公園の維持管理と使用について、屋外広告物や景観などについて	建築住宅課
	5-4	道路とくらし	道路の建設や維持管理、冬の除排雪について	土 木 課
6 安全と防災	6-1	災害と防災	災害と市の防災対策について	防 災 危 機 管 理 課
	6-2	交通安全対策	市の交通事故発生状況や交通安全対策について	防 災 危 機 管 理 課
	6-3	いざという時のための応急手当	AEDの使用法、心肺蘇生法(胸骨圧迫)、異物除去などの応急処置、119番通報のポイント(実践的なかけ方)について	消 防 本 部 警 防 課
	6-4	住宅火災を防ぐためのポイント	住宅に潜む火災危険、火災の発生原因と対策、住宅火災から命を守るための日頃の備え(住宅防火のポイント)、初期消火の方法、避難のポイントについて	消 防 本 部 予 防 課
7 教育と文化	7-1	姉妹都市交流	姉妹都市交流などの取り組みについて	地域創生課
	7-2	つがる市国際交流員の活動	姉妹都市国際交流事業、米国文化の紹介、CIR業務について	地域創生課
	7-3	つがる市の縄文遺跡と世界遺産	縄文遺跡の紹介や発掘からわかる縄文文化、世界遺産について	文 化 財 課
	7-4	特別な支援を必要としている子供たちはどんなことで困ってる?	特別な支援を必要としている子供たちは、「困った子」ではなく「困っている子」です。どんな困り感があるのかを理解するとともに関わり方について考えてみましょう。	指 導 課
	7-5	運動やスポーツへの多様な関わり方	生涯にわたって運動を楽しむためには、その時の自分に適した運動やスポーツの楽しみ方を見つけ、工夫する必要があります。豊かなスポーツライフを実現するためには、どのようにすればよいかを実践を通して一緒に考えてみましょう。	指 導 課

【問い合わせ先】秘書政策課 電話42-2111(内線554) FAX42-3069
メール koho@city.tsugaru.lg.jp