

『令和8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	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。	政策推進部市民連携課
	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、クーリングオフ制度などについて説明します。	財務部税務課
	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。	
	むつ市水道ビジョンについて	『かがやく未来をささえる むつ市の水道』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のリッチメニューを使えば24時間いつでも予約がきたり、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車できたりと、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
	スマホ教室講師派遣サービスについて	スマホの基本操作やLINE体験、ネット詐欺対策が学べます。	スマホ教室の開催を希望する団体に対して、ソフトバンク株式会社の「スマホアドバイザー」を講師として派遣します。本サービスは令和9年3月末までに開催するスマホ教室が対象です。開催日1ヶ月前までにご相談ください。	
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。	総務部情報・DX戦略課
	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配信するデモンストレーションも行います。	
環 境 エネルギー	脱炭素について	今、話題の「脱炭素」とはなに？	地球温暖化対策という環境問題から、地域の経済循環まで幅広い課題である「脱炭素」について説明します。	市民生活部環境政策課
	ごみの出し方について	ごみの分別、収集について	むつ市のごみの出し方や分別のルール、むつ市の課題や取組について説明し、ごみに関する知識を高めていきます。	
	ごみの減量について	ごみの減量化について	日常生活でごみは必ず生じるものです。なぜ、ごみを減量化するのか？ごみの減量化の理由や必要性、減量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？	関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、おこころ、運動、栄養などご要望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『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。	

『令和8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。	
	介護保険制度について	介護保険制度ってなんだろう？	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。	健康福祉部介護保険課
	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。	
	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。	健康福祉部福祉政策課
	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。	健康福祉部障がい福祉課
	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。	
元気が出る食事を考えよう！	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・食べ方で、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と頭に入る、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。元気が出る食事について、わかりやすく説明します。	こどもみらい部子育て支援課	
産 業 観 光 ス ポー ツ	青の煌めきあおもり国スポ・障スポについて	いよいよ開催！青の煌めきあおもり国スポ・障スポ	令和8年に開催される国内最大のスポーツの祭典「青の煌めきあおもり国スポ・障スポ」。むつ市で開催される競技の見どころや大会の楽しみ方を紹介するとともに、ボランティアや観戦・応援など、市民の皆さまと一緒に大会を盛り上げる取組についてご紹介します。	市民生活部国スポ・障スポ推進課
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してみませんか。	