

令和8年度石巻市出前講座

☎ 生涯学習課 (内線5054)

「出前講座」ってなんだろう？

市民の皆さんが「知りたい」「学習したい」と思っている市政のことや行政サービスなどの内容を、市の職員が講師として皆さんの元へ出向いて、皆さんの学習のお手伝いをする事業です。令和7年度は254件の講座を開設し、6千人以上が参加しました。ぜひ気軽に利用ください。

どんな講座があるの？

「行政」「生活」「防災」「保健・福祉」「健康」「病院」「環境・自然」「農業・林業・水産業」「商工業・観光」「まちづくり」「教育」「子ども向け」「市外機関コラボメニュー」の13ジャンル、およそ140のメニューがあります。詳しくは市ホームページを確認ください。

出前講座受講について

申し込みできるのは？

原則、市内に在住・在勤・在学している10人以上の方で構成された団体やグループなど ※10人未満の場合は要相談

会場はどうするの？

会場の予約や準備は申し込みする皆さんでお願いします。(公民館、学校、集会所、職場などで開催)

料金はかかるの？

講師派遣費用はかかりません。ただし会場使用料などは申込者の負担となります。※講座により材料費がかかる場合があります。



申込フォーム

申込方法 市役所4階生涯学習課、各公民館、FAX、郵送、申込フォーム

※開催希望日の14日前までに申し込みください。 ※業務などの都合により希望に添えない場合もありますので了承ください。

下記に該当する場合は受け付けできません

- ・営利活動、宗教活動または政治活動を目的として開催する
- ・苦情、要望・陳情または交渉を目的として開催する
- ・会場で受講前または受講中に飲酒や食事を予定している
- ・その他、事業の目的に適さないと認められる

☎・☎ 986-8501 (住所不要) 生涯学習課 (内線5054) ☎ 22-5160



令和7年度の開催の様子



いきいき100歳体操ってどんな運動？



洪水ハザードマップの活用とマイ・タイムライン



ゲートキーパーについて



選挙の仕組み～投票してみよう～(子供向け)

出前講座メニュー 一覧

講座内容など詳しくは市ホームページを確認するか問い合わせください。



市ホームページ

01 行政

No.	メニュー名	No.	メニュー名	No.	メニュー名	No.	メニュー名	No.	メニュー名
1	行財政改革推進プラン2030について	2	石巻市の明日を築くために(予算と決算)	3	統計から見た石巻市	4	石巻市総合計画について	5	情報公開と個人情報のななし
6	やさしい税金のはなし	7	ご存知ですか？住所と本籍地のちがひ	8	住民を対象としてソフト事業	9	広域行政事務組合の仕事のあらまし	10	議会の仕組み
11	知っておきたい選挙の知識	12	「男女共同参画社会」の実現に向けて	13	国際交流と多文化共生のはなし	14	みんなで考えよう!SDGs	15	石巻港の役割について
16	石巻市の空き家対策等について	17	立地適正化計画って何？						

02 生活

No.	メニュー名	No.	メニュー名	No.	メニュー名	No.	メニュー名	No.	メニュー名
18	石巻の下水道	19	水道事業運営と水道料金について	20	道路のはなし	21	消費者被害にあわないために	22	バスの乗り方教室
23	「性の多様性」のはなし	24	スマホ・ネット安全教室	25	生成AI入門講座				

03 防災

No.	メニュー名	No.	メニュー名	No.	メニュー名	No.	メニュー名	No.	メニュー名
26	木造住宅の耐震化等	27	洪水ハザードマップの活用とマイ・タイムライン	28	みてみよう!津波避難タワー	29	自然災害から身を守る防災対策	30	原子力災害に備えよう
31	地区防災計画の概要	32	地区防災計画ワークショップ	33	お茶っこ防災	34	災害への備え～飲料水の確保について～	35	はじめよう!我が家の防火安全対策
36	避難行動要支援者制度のはなし								

04 保健・福祉

No.	メニュー名	No.	メニュー名	No.	メニュー名	No.	メニュー名	No.	メニュー名
37	国民健康保険制度のはなし	38	後期高齢者医療制度のはなし	39	介護保険のはなし	40	知って安心!みんなで考える認知症 ～おうえん・みまもりの輪～	41	認知症ステップアップ講座
42	高齢者福祉のはなし	43	いつかくるその日のために～生き 生き人生を送るためのヒント～	44	成年後見制度のはなし	45	【令和8年度限定】 映画「オレンジ・ランプ」上映	46	各種虐待及びDV(ドメスティック バイオレンス)について
47	ゲートキーパーについて	48	児童手当と児童扶養手当 のはなし	49	知ろう!守ろう!子どもの権利	50	「成年後見制度」 ～親亡き後の障害者支援～	51	障害福祉サービスについて
52	生活保護制度について	53	生活困窮者自立支援制度 について	54	みんなで考えよう! ささえあい活動				

05 健康

No.	メニュー名	No.	メニュー名	No.	メニュー名	No.	メニュー名	No.	メニュー名
55	いきいき100歳体操って どんな運動?	56	健康寿命を延ばそう! ～第2次石巻市健康増進計画に ついて～	57	知って得する!「健(検)診結果」 ～からだに良いこと やってみませんか?～	58	目で見て納得!食べ物と体の関係	59	子どもの食育教室
60	「食」で変わる私の未来	61	「お口から始めるからだの健康」 成人編	62	「レッツ、健口体操!」口腔機能編	63	家庭ではじめるむし歯予防!	64	すこやか子育て
65	あなたの心、元気ですか?～ストレ スと上手に付き合うために～	66	お酒と上手な付き合い方						

06 病院

No.	メニュー名	No.	メニュー名	No.	メニュー名	No.	メニュー名	No.	メニュー名
67	訪問診療(在宅医療)について	68	緩和ケアと病名告知	69	緩和ケアについて	70	地域と健康について	71	タバコの影響と禁煙外来
72	外来通院で抗がん剤治療を 続けるために大切なこと	73	お薬を安心して服用するための 知識	74	お薬と上手につきあう方法	75	介護おむつの正しい当て方	76	感染対策の基本について
77	高齢者の介護に必要な感染対策 の基礎知識	78	インフルエンザや感染性胃腸炎 の感染対策について	79	新型コロナウイルス感染症の 感染対策について	80	健康寿命をのばそう	81	骨盤底筋体操
82	低栄養について	83	認知症の話	84	スキンケア	85	鼠径ヘルニアについて	86	胆嚢結石症について
87	大腸がんの抗がん剤治療に 関するお話	88	おしりの話						

07 環境・自然

No.	メニュー名	No.	メニュー名	No.	メニュー名	No.	メニュー名	No.	メニュー名
89	石巻の環境の状況について	90	ごみの分け方・出し方	91	プラスチックの分け方・出し方	92	3Rで「ごみダイエット」 してませんか?		

08 農業・林業・水産業

No.	メニュー名	No.	メニュー名
93	石巻市の農林業と鳥獣対策	94	石巻市の水産

09 商工業・観光

No.	メニュー名
95	石巻の魅力再発見講座



10 まちづくり

No.	メニュー名	No.	メニュー名	No.	メニュー名	No.	メニュー名	No.	メニュー名
96	移住者に聞きました。 あなたは何しに石巻へ?	97	市民と行政との協働のまちづくり	98	公園愛護会制度ってなに?	99	NPO活動入門 (NPOのつくり方など)	100	NPOの運営
101	企業等とNPOとの連携								

11 教育

No.	メニュー名	No.	メニュー名	No.	メニュー名	No.	メニュー名	No.	メニュー名
102	石巻市コミュニティ・スクール	103	図書館の上手な利用法	104	震災遺構が伝えていることを 学んでみよう	105	「公民館」ってどんなところ	106	大切ですよ「家庭教育」
107	ジュニア・リーダーの活動	108	日本遺産 「みちのくGOLD浪漫」を知ろう!	109	石巻市の歴史				

12 子ども向け

No.	メニュー名	No.	メニュー名	No.	メニュー名	No.	メニュー名	No.	メニュー名
110	選挙の仕組み～投票してみよう～	111	こども防災教室1	112	こども防災教室2	113	知って安心!みんなで考える認知症 ～キッズ・ジュニア編～	114	お口の健康教室
115	公園についてのお勉強!	116	生まれ変わるごみのお話	117	みんなのわくわく給食	118	小中学校向け 石巻の歴史を知ろう	119	小学校向け 太古の石巻の海を知ろう!

13 コラボメニュー

No.	メニュー名	No.	メニュー名	No.	メニュー名	No.	メニュー名	No.	メニュー名
120	消費者被害の未然防止について	121	北上川ってどんな川?	122	東日本大震災の対応と かわまちづくり	123	水災害から身を守る方法を学ぶ	124	水生生物による簡易水質調査 (水生生物調査)
125	日本の財政や経済について 考えてみよう	126	うまい話にご用心! ～振り込め詐欺などの被害に あわないために～	127	できていますか?家計のやりくり	128	パパ・ママ向けミニマネー講座	129	相続登記について
130	人権について	131	自筆証書遺言書 保管制度について	132	ご存知ですか、刑事手続き	133	生命保険の基礎知識	134	子育て世代の生活設計と 生命保険
135	医療保険と介護保険	136	公的年金と個人年金	137	セカンドライフと生命保険 【60代以上対象】	138	新入社員向け研修	139	定年退職準備【40～50代対象】
140	生命保険と税金の知識	141	ご存じですか?行政相談						