

といくもう介護予防



災害に備えて





地域医療について

....



稚内市まちづくり出前講座

市民のみなさんとの対話を基本にしながらまちづくりを進めるために…

稚内市

まちづくり出前講座とは

「グループで都市計画について学びたい」「町内会でごみのリサイクルについて学びたい」などの声にお応えし、市職員がみなさんのところへ出

向いてお話するのが「まちづくり出前講座(学習講座編)」です。市民のみなさんと行政との協働によるまちづくりの推進をねらいとして実施をしています。市の行政のしくみや制度、事業の内容などをメニュー化し、市民のみなさんが興味のある分野、学習したい内容を一覧から選べるようになっています。

また、市内の各種公共施設を実際に説明を聞きながら見学ができるのが、「まちづくり出前講座 (施設見学編)」です。見学可能な施設を掲載しておりますので、是非グループで、地域の集まり で、サークル活動などでご活用ください。

利用の仕方(学習講座編)

利用できる方: 市内に在住、在勤又は在学されている方で概ね5名以上のグループ。

開催時間は?: 午前10時~午後9時までのうち90分以内となっており、申込みされた方と担

当課で相談して決めます。

会場は?: 申込みされた方に、市内の会場を確保していただきます。

講座のメニュー: 出前講座のメニューは、次ページより、「おしながき」として掲載しています。

なお、希望の講座が「おしながき」の中に無い場合は企画調整課へご相談くだ

さい。

講師師: 講座を担当する課の職員等が講師となります。

講 座 の 運 営 : 講座の運営、進行などは申込みされた方でお願いします。

講座の申込方法:「おしながき」一覧から希望の施設を選んでいただき、受講申込書(市内の施

設に備え付け、また、市のホームページからもダウンロードできます)を、講座を希望する20日前までに企画調整課へ提出していただきます。企画調整課は

講座の担当課と協議した上で、申込みをされた方にお返事いたします。

稚内市ホームページアドレス https://www.city.wakkanai.hokkaido.jp

問合せ・申込先: 稚内市役所 広報秘書課 広報・広聴グループ 電話23-6387(直通)



企画調整課と 日程、内容の 調整。その後、 決定通知書を お送りします。

申込者の方は 会場を確保しま す。 講座当日

指定の時間に担当 が伺い、講座を進 めていきます。

おしながき 分類:市政

ΝO	講座名	講座内容	担当課
1	稚内市の総合計画について	総合計画の基本方針、取組みについて説明します。	企画調整課
2	広報紙やテレビ・ラジオによ る広報活動について	市民への情報開示や情報共有のために、日ごろ行っている 行政の広報活動について紹介します。	広報秘書課
3	広報紙ができるまで	毎月発行する「広報わっかない」の企画〜取材〜編集〜発 行までの仕組みや作成過程を紹介します。	広報秘書課
4	市民と行政の協働によるまち づくりについて	まちづくり委員会の仕組みや活動、活動拠点施設の整備等 について説明します。	広報秘書課
5	稚内市人口ビジョンについて	本市の人口推移や人口動態、人口推計、将来展望について 説明します。	企画調整課
6	自治基本条例とは	地方分権や社会環境の変化の中で自治基本条例の意義・内容等を説明します。	総務防災課
7	情報公開制度・個人情報保護 制度の仕組みについて	情報公開条例と個人情報保護条例の概要と仕組みについて 説明します。	総務防災課
8	市の財政状況について	市の財政状況について説明します。	財務課
9	稚内市の都市計画について	都市計画の概要と本市が目指す将来像について説明します。	都市整備課
10	稚内港について	稚内港の概要について説明します。	港湾空港課
11	サハリン交流について	サハリン友好交流、経済交流、定期航路、サハリン事務所 等について説明します。	国際交流課
12	ふるさと納税について	稚内市のふるさと納税に関する取り組みを説明します。	水産商工課
13	中小企業振興基本条例につい て	地域経済の健全な発展と市民生活の向上を目的とした中小 企業振興基本条例について説明します。	水産商工課
14	カーボンニュートラルについ て	地球温暖化対策の取り組みをはじめ、令和4年3月より開始した再エネ電力の自己託送など、ゼロカーボンシティに向けた取り組みについて説明します。	エネルギー対策課

おしながき 分類:産業

ΝO	講座名	講座内容	担当課
1	中小企業者の皆さんを応援し ます	中小企業向けの融資や助成などの各種支援制度を紹介します。	水産商工課
2	稚内プランドについて	稚内の農畜産物や水産物、これらの資源を活かして生産された産品や、稚内が誇る文化・自然等の地域資源を認定する制度について説明します。	水産商工課
3	稚内市の水産業について	本市が進める水産施策について説明します。	水産商工課
4	稚内市の観光について	本市が進める観光施策について説明します。	観光交流課
5	稚内市の農業について	本市が進める農業施策について説明します。	農政課

おしながき 分類:暮らしと安全

ΝO	講座名	講座内容	担当課
1	地域医療について	本市の医療の現状について説明します。	健康づくり課
2	市民活動をはじめよう	市民団体等の活動方法などについて説明します。	広報秘書課
3	防災講和	本市の災害の取組、災害に対する備え、津波・洪水ハザードマップ等について説明します。	総務防災課
4	防災訓練	地域の実情にあった防災訓練の方法や実施について支援し ます。	総務防災課
5	新・省エネルギーと地球温暖 化について	新エネルギー及び省エネルギーの取組や地球温暖化対策に 向けた取り組みについて説明します。	エネルギー対策 課
6	住民税の仕組みについて	住民税の仕組みについて説明します。	税務課
7	固定資産税の仕組みについて	固定資産税の仕組みについて説明します。	税務課
8	国民年金について	国民年金の仕組みや内容、保険料の納付、受給資格等につ いて説明します。	総合窓口課
9	国民健康保険について	制度の仕組みや給付の内容、保険税の決め方、納め方について説明します。	総合窓口課
10	医療給付制度について	医療給付制度の概要等について説明します。	総合窓口課
11	後期高齢者医療制度について	後期高齢者医療制度の概要等について説明します。	総合窓口課
12	消費者被害防止講座	年齢に応じた悪質商法の手口と消費者センターの相談事例 による被害の未然防止とクーリング・オフ制度等について 説明します。	生活衛生課
13	交通安全教室	幼児から高齢者まで年代別に交通安全についての指導講習 を実施します。	生活衛生課
14	ゴミの減量とリサイクル	出されたゴミがどのように処理され又は、分別されリサイクルされているかを説明します。	生活衛生課
15	介護保険制度について	介護保険制度の仕組みと概要について説明します。	長寿あんしん課
16	高齢者の福祉サービス	介護保険外の市独自の高齢者サービスを紹介します。	長寿あんしん課
17	認知症サポーター養成講座	認知症について正しく理解できるよう、病気や症状、対処 方法、予防などについて説明します。	長寿あんしん課
	認知症キッズ(ジュニア)サ ポーター養成講座	小中学生向けの認知症サポーター養成講座です。	長寿あんしん課
19	認知症サポーターステップ アップ講座	認知症サポーターからステップアップした、地域で活動で きるサポーターを育成します。	長寿あんしん課
20	障害者福祉サービス	障害者総合支援法の概要や、その他の障害者福祉サービスの概要について説明します。	社会福祉課
21	高齢者の権利を守ろう	認知症の高齢者を悪徳商法から守ったり、本人に代わって 金銭管理を行う成年後見制度や高齢者虐待について説明し ます。	長寿あんしん課
22	要介護認定と介護(介護予防) サービスの利用について	説明します。	長寿あんしん課
23	在宅療養(在宅医療と在宅介 護)について	高齢者が住み慣れた場所で生活し続けられるための在宅療養について、その仕組みや自宅で受けられる医療や介護のサービスについて説明します。	長寿あんしん課
24	除雪説明会	除排雪の実施方法の説明と市民の皆さんとの除雪に関する 意見交換を行う。	土木課

おしながき 分類:暮らしと安全

ΝO	講座名	講座内容	担当課
25	議会の主な仕事と仕組みについて	議会運営や議員活動等について説明します。	議会事務局
26	選挙の仕組みについて	選挙の仕組み等をわかりやすく説明します。	選挙管理委員会
27	監査制度の仕組みについて	監査制度の仕組みと監査請求等について説明します。	監査事務局
28	安全安心な水道水について	水道水ができるまでの過程や水道の漏水、凍結防止などに ついて説明します。	水道施設課
29	下水道の仕組みについて	下水道の役割と仕組みについて説明します。	水道施設課
30	合併処理浄化槽について	合併処理浄化槽の仕組みについて説明します。	水道施設課
31	受益者負担金について	受益者負担金制度の概要について説明します。	水道施設課
32	子どもたちの安全安心につい て	スクールガードボランティアや子ども110番の家、不審 者情報など、子どもの安全安心に関する取り組みについて 説明します。	生涯学習総合支援センター
33	男女共同参画について	男女共同参画とは何か。稚内市の取り組みの概要を説明します。	企画調整課
34	通学区域について	通学区域の概要や校区外申請手続等について説明します。	学校教育課
35	子育て支援について	稚内市が実施する各種子育て支援サービスについて説明し ます。	こども課
36	救命入門コース (90分講習)	心肺蘇生法・AEDの使用方法などを説明します。	消防署
37	普通救命講習 I (3時間講習)	心肺蘇生法実技・止血法・AED使用方法・異物除去法などを説明します。	消防署
38	普通救命講習Ⅱ (4時間講習)	普通救命講習Ⅰの講習後、筆記・実技試験を実施します。	消防署
39	普通救命講習Ⅲ (3時間講習)	普通救命講習 I の内容と同じですが、主に小児・乳児・新生児の心配蘇生法を中心とした講習です。	消防署
40	上級救命講習 (8時間講習)	普通救命講習Ⅱの内容のほか、傷病者管理法・外傷の手当要領・搬送法などを説明します。	消防署
41	出火の原因と防火対策につい て	どうして火災がおきるのか。火災を未然に防ぐには。消火 器の使い方等について説明します。	消防本部総務予防 課
42	地域包括ケアシステムとは	本市の高齢者を取り巻く状況を紹介し、可能な限り住み慣れた地域で自立して暮らすことができるための方法を一緒に考えます。	地域包括ケア推 進担当主幹
43	認知症に関する取り組み	オレンジカフェ、認知症初期集中支援チーム、SOSネットワークなど、稚内市の認知症に関する取り組みについてお話します。	長寿あんしん課
44	「障がい」への理解を深めよ う	障害者差別解消法の概要解説のほか、社会にある「障がい」を発見し、自分に何ができるのかを一緒に考えていく講座です。	社会福祉課

おしながき 分類:学習と教養

ΝO	講座名	講座内容	担当課
1	文化財について	指定文化財等の保護と活用について説明します。	文化・社会教育課
2	教育研究・相談について	不登校支援や子ども支援指針について、各種教育に関する 相談及び教育に関する事業について説明します。	学校教育課
3	生涯学習について	生涯学習とは、生涯学習によるまちづくりについて説明し ます。	文化•社会教育課
4	南極教室	南極の自然や日本の昭和基地、南極観測隊員の仕事などに ついてご紹介します。	文化•社会教育課
5	稚内市の社会教育について	社会教育の事業内容や計画の中身など、社会教育の現状や 将来像について説明します。	文化•社会教育課
6	子育て平和都市宣言について	平和都市宣言の概要や世界平和・子育て平和の鐘について 説明します。	文化•社会教育課
7	スポーツ都市宣言について	スポーツ都市宣言の概要について説明します。	総務・スポーツ 課
8	レッツ・トライ!レクリエー ション	町内会やサークル等で、何か交流を深めたいけれど・・。 というときに役立つレクリエーションを紹介します。	総務・スポーツ 課



ΝO	講座名	講座内容	担当課
1	マタニティ教室	妊娠中の健康、出産、赤ちゃんを迎える準備等について説 明します。	健康づくり課
2	パパ・ママ教室	妊婦擬似体験、沐浴指導、赤ちゃんの育て方等について説 明します。	健康づくり課
3	乳幼児健康教室	乳幼児の健康や発育・発達、かかり易い感染症やその他の 疾病、それらの対応、予防について説明します。	健康づくり課
4	むし歯予防教室	歯の重要性、むし歯の原因及び予防のための生活習慣や具体的な予防方法について説明します。	健康づくり課
5	親子栄養教室	乳幼児の食、栄養について簡単にできる食事やおやつ作り を調理実習等を通して説明します。	健康づくり課
6	性について・あれこれ	性感染症の疾病や治療、予防方法、避妊等について説明し ます。	健康づくり課
7	メンタルヘルス	心の病気について精神障害者の特徴やその対応について説明します。	健康づくり課
8	感染症予防	感染症の原因や疾病の症状及びその対応、予防方法等について説明します。	健康づくり課
9	健康づくり教室	健康づくりや生活習慣病予防について説明します。	健康づくり課
10	生活習慣病予防栄養教室	生活習慣病予防の中でも特に栄養編として、調理実習等を 取り入れながら疾病別の栄養管理について説明します。	健康づくり課
11	生活習慣病予防運動教室	生活習慣病予防の中でも特に運動編として疾病別の運動に ついて運動実技を交えて説明します。	健康づくり課
12	8020(ハチマルニイマル)教室	8020運動推進のため口腔ケアについてや歯周疾病予防のための知識やブラッシング方法について説明します。	健康づくり課
13	予防接種のあれこれ	定期及び任意予防接種の種類と注意事項について説明します。	健康づくり課
14	健康・食生活について	栄養士が健康な食生活について説明します。	学校給食課
15	とりくもう介護予防 〜全体編〜	要介護状態にならないための、日常生活の過ごし方等について説明します。	長寿あんしん課
16	とりくもう介護予防 〜運動編〜	運動機能低下防止のため筋力低下予防の運動実技を交えて 説明します。	健康づくり課
17	とりくもう介護予防 〜栄養編〜	高齢期の食事や栄養について、調理実習等を取り入れながら説明します。	健康づくり課
18	とりくもう介護予防 ~口腔編~	口腔機能低下防止のための口腔ケアや、気道・呼吸器の低下防止について説明します。	健康づくり課
19	とりくもう介護予防 〜認知症編〜	現在わかっている範囲での認知症の予防について、認知症 の病気も含め、脳トレーニングやコグニサイズなどの紹介 や実技を行います。	長寿あんしん課
20	知ろう!あなたの体力年齢	筋力、持久力などを新体力テストで測定し、体力年齢を判定します。判定結果は、健康の維持増進にお役立てください。	総務・スポーツ 課
21	Let's ニュースポーツ	ニュースポーツの紹介とアドバイスを実技指導を交えなが ら説明します。	総務・スポーツ 課

利用の仕方(施設見学編)

利用できる方: 市内に在住、在勤又は在学されている方で概ね10名~20名までのグループ。

開催日は?: ①毎月第1火曜日 ②毎月第2木曜日 ③毎月第3日曜日 ④毎月第4金曜日

開催時間は?: 午前10時~午後5時までのうち4時間以内となっています。

施設メニュー: 施設見学のメニューは、次ページより、「おしながき」として掲載しています。

「おしながき」の中から、見学してみたい施設を自由に選ぶことができ、上記の「開催時間」にある4時間以内に行くことのできる行程であれば、複数の施

設を選ぶことができます。

講師: 施設見学では、施設所管課の職員が講師となります。

講 座 の 運 営 : 各施設においては、所管の職員が説明いたしますが、講座の運営、進行などは

申込みされた方でお願いします。

費用について: 施設見学に使用するバスの使用料は無料です。ただし次の5つの施設の入場料等

は、申込みされた皆さんに負担していただきます。

①青少年科学館 ②ノシャップ寒流水族館

③百年記念塔(北方記念館) ④旧瀬戸邸

⑤みどりスポーツパーク(見学のみは無料ですが、各種競技の体験・用具貸出は

有料です。)

講座の申込方法:「おしながき」一覧から希望の施設を選んでいただき、受講申込書(市内の施

設に備え付け、また、市のホームページからもダウンロードできます)を、講座を希望する20日前までに企画調整課へ提出していただきます。広報秘書課は講座の担当課と協議した上で、申込みをされた方にお返事いたします。

稚内市ホームページアドレス https://www.city.wakkanai.hokkaido.jp

問合せ・申込先: 稚内市役所 広報秘書課 広報・広聴グループ 電話23-6387(直通)



企画調整課と 日程、内容の 調整 企画調整課より、 決定通知書をお 送りします。 指定の集合場所にバスが伺います。 講座終了後、簡単なアンケートにご協力いただくことがあります。

講座当日

おしながき 分類:市民活動関連施設

ΝO	施設名	住 所	担当課
1	宝来地区活動拠点センター	宝来4丁目7-27	広報秘書課
2	東地区活動拠点センター	潮見3丁目1-1	広報秘書課
3	富岡・はまなす地区活動拠点センター	富岡5丁目1-1	広報秘書課
4	南地区活動拠点センター	緑2丁目4-27	広報秘書課
5	ノシャップ寒流水族館	/シャップ2丁目2-16	科学振興課
6	青少年科学館	/シャップ2丁目2-16	科学振興課
7	稚内市生涯学習総合支援センター	富岡1丁目1-2	生涯学習総合支援センター
8	北コミュニティセンター	恵比須4丁目4-7	文化•社会教育課
9	声問コミュニティセンター	声問3丁目4-37	文化•社会教育課
10	増幌コミュニティセンター	増幌	文化•社会教育課
11	富士見コミュニティセンター	富士見5丁目	文化•社会教育課
12	宗谷岬コミュニティセンター	宗谷岬	文化•社会教育課
13	沼川コミュニティセンター	声問村沼川	文化•社会教育課
14	わんぱく冒険広場	緑3丁目	文化•社会教育課
15	自然体験施設	上声問	文化•社会教育課
16	こまどり野外活動休憩施設	こまどり4丁目	総務・スポーツ課
17	青少年会館	恵比須2丁目2	文化•社会教育課
18	少年自然の家	富士見4丁目	文化•社会教育課
19	百年記念塔(北方記念館)	稚内公園内	文化•社会教育課
20	総合文化センター	中央3丁目13-23	文化•社会教育課
21	図書館	大黒4丁目1	図書館
22	総合勤労者会館	大黒3丁目4-30	水産商工課
23	地域交流センター	中央3丁目6-1 (キタカラ内)	水産商工課
24	樺太記念館	港1丁目6-28 (副港市場2階)	文化•社会教育課
25	旧瀬戸邸	中央4丁目8-37	文化•社会教育課

おしながき

分類:產業関連施設

NO	施設名	住所	担当課
1	浜勇知展望休憩施設(こうほねの家)	勇知	観光交流課
2	大沼野鳥観察館(大沼バードハウス)	声問村声問原野	観光交流課
3	沼川みのり公園	声問村沼川	農政課
4	ポートサービスセンター	開運2丁目	港湾空港課
5	稚内港		港湾空港課
6	稚内港国際旅客ターミナル	開運2丁目	港湾空港課

おしながき 分類:健康・福祉関連施設

NO	施設名	住所	担当課
1	健康増進センター「童夢」	富士見4丁目1487	社会福祉課
2	保健福祉センター	中央4丁目16-2	健康づくり課



おしながき

分類:児童館

ΝO	施設名	住 所	担当課
1	東児童館	潮見3丁目1-1	こども課
2	富岡児童センター	富岡5丁目1-1	こども課
3	南児童館	緑2丁目4-27	こども課
4	港ふれあいセンター	港3丁目5	こども課

おしながき 分類:スポーツ・体育施設

ΝO	施設名	住所	担当課
1	総合体育館	富士見4丁目	総務・スポーツ課
2	稚内市体育館	宝来4丁目	総務・スポーツ課
3	緑体育館	緑2丁目	総務・スポーツ課
4	市営球場	緑4丁目	総務・スポーツ課
5	若葉球場	若葉台1丁目	総務・スポーツ課
6	大沼球場	声問	総務・スポーツ課
7	温水プール「水夢館」	開運1丁目	総務・スポーツ課
8	富士見球技場	富士見4丁目	総務・スポーツ課
9	若葉球技場	若葉台1丁目	総務・スポーツ課
10	ソフトボール場	ノシャップ	総務・スポーツ課
11	緑庭球場	緑3丁目	総務・スポーツ課
12	宝来庭球場	宝来4丁目	総務・スポーツ課
13	こまどりパークゴルフ場	こまどり4丁目	総務・スポーツ課
14	ノシャップ公園パークゴルフ場	ノシャップ	総務・スポーツ課
15	みどりスポーツパーク	緑3丁目14-1	総務・スポーツ課

おしながき

分類:小・中学校

ΝO	施設名	住所	担当課
1	稚内中央小学校	宝来4丁目1-35	学校教育課
2	稚内南小学校	緑1丁目11-8	学校教育課
3	稚内東小学校	潮見5丁目1-5	学校教育課
4	声問小学校	声問5丁目7-21	学校教育課
5	增幌小中学校	声問村恵北	学校教育課
6	宗谷小学校	宗谷村宗谷	学校教育課
7	大岬小学校	稚内市宗谷岬	学校教育課
8	富磯小学校	稚内市富磯	学校教育課
9	稚内港小学校	港4丁目94	学校教育課
10	潮見が丘小学校	富岡4丁目3-3	学校教育課
11	天北小中学校	声問村沼川	学校教育課
12	稚内中学校	宝来5丁目7-31	学校教育課
13	稚内南中学校	緑1丁目2561	学校教育課
14	稚内東中学校	潮見5丁目1-29	学校教育課
15	宗谷中学校	宗谷村清浜	学校教育課
16	潮見が丘中学校	若葉台1	学校教育課
17	学校給食センター	潮見5丁目1-1	学校給食課

おしながき 分類:その他の施設

ΝO	施設名	住所	担当課
1	萩ヶ丘浄水場	富岡5丁目5	水道施設課
2	北辰ダム	上声問	水道施設課
3	萩ヶ丘浄水場風力発電施設	富岡5丁目5	水道施設課
4	終末処理場	末広3丁目4-30	水道施設課
5	リサイクルセンター	若葉台	生活衛生課
6	一般廃棄物最終処分場	新光町	生活衛生課
7	稚内市バイオエネルギーセンター	新光町	生活衛生課
8	稚内メガソーラー発電所	声問	エネルギー対策 課
9	消防合同庁舎	港5丁目1-37	消防署
10	宗谷丘陵周氷河地形(北海道遺産認定)	宗谷岬	企画調整課
11	稚内港北防波堤ドーム(北海道遺産認定)	開運	港湾空港課
12	動物ふれあいランド	大字声問村字下声問 「メグマ沼自然公園内」	都市整備課
13	映画「北の桜守」資料展示施設(北の桜守パーク)	大字声問村字下声問 「メグマ沼自然公園内」	観光交流課

お問合せ: 〒097-8686 稚内市中央3丁目13番15号

稚内市企画総務部 広報秘書課 広報・広聴グループ

電 話:0162-23-6387(直通)

FAX: 0162-23-3281

ホームページ: https://www.city.wakkanai.hokkaido.jp/