

# 令和8年度「ふれあい講座」一覧 ※子ども向け

【申込・問合せ】生涯学習課 生涯学習担当（内線88105）

NO	講座名	講座内容	所要時間(目安)	備考
<b>●市制・まちづくり</b>				
3	新たな公共交通について	①公共交通について ②乗り方講座 令和8年4月より本格運行となった「新たな公共交通」について、市の職員が説明に行きます！①②から選ぶことができます。両方の受講でも構いません。	30分～1時間程度	・平日の日中以外の開催については原則不可。
<b>●環境</b>				
9	わが家のごみ、どう減らす？ ～みんなで話そう、捨てない工夫と分別のギモン～	持続可能な社会の実現に向け、ごみの減量や分別、食ロス削減、リサイクル等について、皆さんで学んでみましょう。	1時間程度	・平日の日中以外の開催については原則不可。
10	大切なわが家を空き家にしないために ～みんなで守る、安心・安全な地域の未来～	空き家の問題は決して他人事ではありません。 思い出の詰まった家を空き家にしないためにも、皆さんで考えてみましょう。	1時間程度	・平日の日中以外の開催については原則不可。
11	上下水道のしくみ	水道水を供給する工程から下水道による浄化プロセスまでのしくみについて、分かりやすく説明します。	1時間～1時間半	土日・祝日及び夜間の開催は不可
<b>●安全・防犯・防災</b>				
12	交通安全講座	都留市の交通事故の現状と事故に遭わないためにできることは。	1時間程度	・平日の日中以外の開催については原則不可。
13	セーフコミュニティとは？	国際基準の安全・安心なまちづくり「セーフコミュニティ」について。	1時間程度	・平日の日中以外の開催については原則不可。
14	おうちで・地域で 防犯対策	不安はあるけれど、防犯対策って何をすればいいの？おうちや地域でできることから始めましょう。	1時間程度	・平日の日中以外の開催については原則不可。
15	薬から身を守ろう！	薬物乱用、違法薬物、危険ドラッグ、オーバードーズ等についてお話します。	1時間～1時間半 (時間調整可能)	・平日は月～金曜日の午後 ・午前は火曜日のみ可
16	子どもの消費生活講座	おこづかいの使い方、ゲーム課金やネットの注意点、買い物のルールを学び、子どもが安全にお金や情報と付き合う力を育てます。	90分程度	・土日祝日および夜間の開催はできません。 ・会場は冷暖房完備の場所をご用意ください。 ・3月は繁忙期のため、講座の開催はできません。
19	自然災害に備えて	防災に関する基礎的な講座	30分～1時間 (時間調整可能)	・土日・祝日及び夜間の開催は要相談 ・この講座を受けたことのある場合は、受けてからどのような対応をしたかを必ず確認してもらいたい。
21	防災、私にできることは？	防災への知識や心構えを年齢や属性(女性、子どもなど)に合わせて実施	30分～1時間 (時間調整可能)	・土日・祝日及び夜間の開催は要相談
22	防災×スポーツ	災害時に役立つ知識や動きを、体を動かし、楽しみながら学ぶ。	30分～1時間 (時間調整可能)	・土日・祝日及び夜間の開催は要相談
25	消火器取扱い体験	訓練用の水消火器を使用して取扱い方法を学ぶ講座です。	1時間 (時間調整可能)	・土日・祝日及び夜間の開催は要相談 ・30名まで対応可能。

NEW!

NEW!

NEW!

NO	講座名	講座内容	所要時間(目安)	備考
<b>●健康づくり</b>				
26	健康講座	生活習慣改善のポイント等を知り、健康づくりに取り組みましょう。	1時間程度	・土日・祝日及び夜間の開催は要相談
27	子どもの健康講座	子どもの健康について(乳幼児期～思春期)	1時間～1時間半	・土日・祝日及び夜間の開催は要相談
34	病院のお仕事 診療放射線技師について	診療放射線技師って何??	40分程度	・土日・祝日は不可
42	いいうちをつくる食べ物	いいうちをするための食べ物のお話です。	30分～1時間	・土日・祝日、夜間は不可
43	野菜不足が気になる方へ	1日の野菜摂取量はどれくらい!?上手な摂り方をご紹介します。	30分～1時間	・土日・祝日、夜間は不可
44	水分補給について	「水分は喉が渇いてから飲む」それは違います。「いつ」「どのように」「何を」飲めばいいのかお話しします。	30分～1時間	・土日・祝日、夜間は不可
45	やってみよう!塩分制限	簡単にできる塩分制限について学びましょう。	30分～1時間	・土日・祝日、夜間は不可
46	はじめよう!毎日の鉄分習慣	鉄分ってなあに!?鉄分不足にならない食生活を目指しましょう。	30分～1時間	・土日・祝日、夜間は不可
49	障がいってなんだろう?	「障がい」について、手帳のことや症状や特性などの理解を深めましょう。	1時間	土日・祝日及び夜間の開催は要相談
50	生活困窮者への支援について	生活保護制度や生活困窮者への支援について説明します。	1時間	土日・祝日及び夜間の開催は要相談
<b>●介護・医療・福祉</b>				
52	認知症サポーター養成講座	認知症の知識と対応の仕方などわかりやすく学べます。	1時間半	・平日日中のみ対応可
56	検査の見方	検査結果についての説明	30分～1時間	・平日13時30分～16時の間に実施可能
59	小児と薬	小児への上手な飲ませ方、飲み合せ、保管方法等を詳しく説明します。	1時間～1時間半 (時間調整可能)	・平日は月～金曜日の午後 ・午前は火曜日のみ可
60	病院と薬剤師	都留市立病院と病院で働く薬剤師について説明します。	1時間～1時間半 (時間調整可能)	・平日は月～金曜日の午後 ・午前は火曜日のみ可
61	都留市立病院で働く人たち	いろいろな職種を知り都留市立病院を知ってもらう	1時間～1時間半 (時間調整可能)	・平日は月～金曜日の午後 ・午前は火曜日のみ可
<b>●体験・子育て・教育</b>				
62	生涯スポーツ・レクリエーション体験	だれでも気軽に楽しめるニュースポーツなどを体験しましょう!	・8月～11月は対応不可。 ・土日・祝日及び夜間の開催は要相談	1時間程度
63	都留市の歴史講座	ミュージアム都留の歴史資料などを活用しながら、「都留の歴史」について学びましょう!	1時間～1時間半 (時間調整可能)	・夜間・早朝の開催は要相談 ・企画展準備や発掘調査状況により対応不可。

NEW!は令和8年度新設講座

午後のみ実施可