

令和5年度ふれあい講座一覧

市の職員が自ら身につけた仕事上の内容について、出前で講義を行います。受講は無料です。自治会やサークルの学習会、育成会、いーばしよ、サロンの活動などにご利用ください。

対象者	概ね 10 人以上の市民グループや団体(個人での申し込みはできません)
時間	10 時～21 時の間の 2 時間以内
場所	講座開催場所は、申込者にてご準備ください。
申込方法	下記一覧から受講を希望する講座を選び、 実施希望日の 1 ヶ月前までに 教育委員会生涯学習課へお申し込みください(FAX可)。申込用紙は、生涯学習課、まちづくり交流センター、各地域コミュニティセンターにご用意しています。また、都留市のホームページからもダウンロードできます。
申込・問合せ先	都留市教育委員会 生涯学習課 生涯学習担当 電話:0554-43-1111 FAX:0554-45-5005

令和 5 年度ふれあい講座一覧

市政・まちづくり	
1	都留市長期総合計画について
2	「生涯活躍のまち・つる」について
3	SDGs(エスディーゼズ)について
4	市の財政状況について
5	地域公共交通について
6	協働のまちづくりについて
7	男女共同参画社会の実現に向けて
8	自治体DX(デジタルトランスフォーメーション)の推進について
9	公開型GISシステムの活用について

くらしの制度	
10	マイナンバー制度について
11	医療保険制度(国保・後期)について
12	情報公開制度について
13	選挙のあらまし

環境	
14	ごみについて
15	元気くんを見に行こう
16	食品ロス削減について
17	上下水道のしくみ

安全・防犯・防災	
18	セーフコミュニティとは？
19	交通安全講座
20	おうちで・地域で 防犯対策
21	森の中のリスクマネジメント講座
22	川の中のリスクマネジメント講座
23	消費生活講座
24	自然災害に備えて
25	自主防災組織について
26	建築物防災講座
27	住宅用火災警報器について

健康づくり	
28	健康講座
29	子どもの健康講座
30	健康寿命を延ばそう！
31	健康ポイント手帳の活用
32	「いーばしよ」って何？
33	通いの場運営講座【New】
34	リハビリ専門職が教える身体のこと
35	終活を考えよう
36	お家でできる認知症予防！【New】
37	高齢者のフレイル予防の食事【New】
38	腰痛を起こさないためには～リハビリの観点から～【New】
39	いいうちをつくる食べ物【New】
40	野菜不足が気になる方へ【New】
41	水分補給について【New】
42	やってみよう！塩分制限【New】

体験・子育て	
52	森の中のあそびについて
53	森の利活用について
54	伐採のしくみ
55	製材のしくみ
56	お父さんのための自然塾
57	お母さんのための自然塾
58	生涯スポーツ・レクリエーション体験
59	パラスポーツにチャレンジしよう！
60	らくらく健康教室
61	シェイプアップ教室
62	おうちでできる食育【New】
63	子供の成長と発達～成長に合わせた運動～【New】
64	遊びで運動を楽しもう【New】

介護・医療・福祉	
43	介護保険制度について
44	認知症サポーター養成講座
45	介護支援ボランティアについて学ぼう
46	介護老人保健施設ってどんな所？
47	誰でもできる介護の基本
48	高齢者の医療について
49	高齢者の低栄養について
50	薬についてもっと知ろう！【New】
51	地域と生きる～ノーマライゼーションについて知ろう～【New】

歴史・文化	
65	都留市の歴史について
66	古文書講座(鎌倉編)
67	博物館の機能と役割について

- 講座の内容については、広報6月号とともに配布する「令和5年度生涯学習ガイドブック」をご覧ください。
- 【New】は、令和5年度新設講座です。