

令和7年度「ふれあい講座」一覧

【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
●市制・まちづくり		
1	都留市長期総合計画について	都留市の最上位の計画である長期総合計画の策定の背景や構成、都留市が取り組むべき方向性をご説明します。
2	SDGsについて	2030年までに持続可能でよりよい世界を目指す国際目標「SDGs」について、基本的な内容から説明します。
3	地方創生について（生涯活躍のまち・つる）【New】	都留市における地方創生の取り組みについて、生涯活躍のまち・つる事業をはじめとした市のこれまでの施策などを交えてわかりやすく説明します。
4	市の財政状況について	都留市の財政状況についてお話しします。
5	地域公共交通について	市内公共交通機関の現状とこれからについて
6	協働のまちづくりについて	地域の様々な主体が連携して進める「協働のまちづくり」について地域のこれからをみんなで考えましょう。
7	男女共同参画社会の実現に向けて	誰もが差別されことなく、認め支え合う社会を目指して「男女共同参画」について紹介します。
●くらしの制度・デジタル化		
8	マイナンバー制度を学ぼう！！	マイナンバー制度やマイナンバーカードについて、その目的や利用方法、注意点などをわかりやすく説明します。
9	医療保険制度について（国保・後期）	国保制度、後期高齢者医療制度の概要、資格、受けられる給付について、対象年齢に合わせて説明します。
10	情報公開制度について	情報公開制度のしくみと請求の仕方について。
11	選挙管理委員会の仕事	投票だけでは分からない選挙の管理執行について学びましょう。
12	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	一人ひとりに合わせた市民サービスを目指すデジタル市役所の実現に向けた取り組みについて、分かりやすく説明します。
13	デジタルの壁を克服：「アプリ活用術」	スマートフォンやSNSがどのように活用できるか知ってもらい、本市公式LINEサービスをはじめとしたアプリなどの具体的な活用方法を分かりやすく説明します。
14	デジタルの壁を克服：「地図アプリ活用術」	都留市が公開している地図アプリ「みるしるつる」の閲覧、活用方法について分かりやすく説明します。
●環境		
15	ごみについて	ごみ減量・分別・リサイクルについて学んでみませんか。
16	空き家について	山梨県は全国でトップクラスの空き家数です。みなさんで一度考えてみましょう
17	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。
●安全・防犯・防災		
18	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。
19	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。
20	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。
21	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します。
22	消費生活講座	悪質商法・契約・架空請求に関する知っておきたい基礎知識について。

NO	講 座 名	講座内容
23	自然災害に備えて	災害についての基礎知識と地域における災害リスクを考える講座。
24	自主防災組織について	自主防災組織の運営と役割。
25	建築物防災講座	地震災害から生命財産を守るために、正しく恐れて、しっかり備えましょう。
26	住宅用火災警報器 なんでも相談窓口	住宅用火災警報器の設置・点検等、購入方法、維持管理について。
27	消火器・エアソール消火器の使用方法及び処分方法について	消火器の使用方法及び廃棄方法、維持管理について。
●健康づくり		
28	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。
29	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）
30	健康寿命を延ばそう！	感染症対策をしながらフレイルを予防して、いつまでも自分らしくあゆんでいくためのポイントについて学びましょう。自宅のできる体操も紹介します。
31	健康ポイント手帳の活用	はつらつ健康ポイント手帳の発行と活用方法を紹介します。
32	「いーばしょ」って何？	「いーばしょ」とは何か、立ち上げ方法や支え合う仕組みなどについてお話しします。
33	元気なうちにできること ～もしものときのために考えよう～	これからの人生を自分らしく過ごすための準備について考えるきっかけとなります。
34	リハビリ専門職が教える身体のこと	これからも元気で生活するために知っていてほしいこと。
35	骨密度測定 骨粗しょう症について	あなたの骨は大丈夫？骨粗しょう症とはどのような病気？
36	元気の秘訣とは ～健康と生きがいづくり～	生きがいがあると心身が元気になり、健康寿命が延び、健康に繋がります。健康、運動、閉じこもり、フレイル予防など説明を行い、簡単な運動やフレイルチェックなども行います。
37	ウォーキングの効果 ～リハビリの観点から～	ウォーキングによる心、体への効果について説明を行い、効果的な歩き方についてお伝えします。
38	膝の痛みがなぜ起きるのか ～リハビリの観点から～	膝の痛みを引き起こす病気を学び、理解し、予防となる運動を体験します。
39	腰の骨折がなぜ起きるのか ～リハビリの観点から～ 【New】	腰の骨折を引き起こす病気を学び、理解し、予防となる運動を体験します。
40	認知症にならないために。 ～認知症予防体操～ 【New】	認知症について学びながら、簡単にできる予防体操をやっていきます。
41	骨粗鬆症予防のお食事 【New】	骨を強くする栄養素を含む食べ物についてご紹介します！
42	高齢者のフレイル予防の食事	フレイル（虚弱）を予防する食事についてお話しします。
43	いいうんちをつくる食べ物	いいうんちをするための食べ物のお話です。
44	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。
45	水分補給について	水分補給のポイントについてお話しします。
46	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。
●介護・医療・福祉		
47	介護保険制度について	介護保険サービスの利用方法などを学びましょう！
48	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。

NO	講 座 名	講座内容
49	介護支援ボランティアについて学ぼう	自分の経験や知識を活かし、高齢者の健康増進や介護予防を支えるボランティア活動をしてみませんか。未経験の方でもわかりやすくボランティアの方法についてお話しします。
50	誰でもできる介護の基本	オムツの選び方や当て方、車いすの操作方法について。
51	今からはじめる介護の備え ～施設やサービスの選び方～ 【New】	介護が必要になった時に利用する施設やサービスを選ぶポイントについてお話しします。
52	高齢者と薬	薬の種類、飲み合せ、正しい服用方法等を詳しく説明します。
53	妊婦・授乳婦と薬	薬の影響、飲んでよい薬等を詳しく説明します。
54	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。
55	スポーツと薬	スポーツで禁止されている薬について説明します。
56	検査の見方	検査結果についての説明
57	地域と生きる ～ノーマライゼーション について知ろう～	障がいのある人もない人も、誰もがともにいきいきと暮らせるまちを目指して、「ノーマライゼーション」について考えましょう。
58	生活困窮者への支援について 【New】	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。
●体験・子育て・教育		
59	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！
60	森の中のあそびについて	子どもは「あそび」から何を学び、何を経験値にしていくのかを考える講座です。
61	森の利活用について	植生調査・毎木調査手法、調査データをもとに森の診断を行い、管理手法を考える講座です。
62	おうちでできる食育	食を通して生きる力を育もう！子供と一緒に無理なくできる食育について。
63	小中学校適正規模・適正配置について	本市の学校の望ましい規模・配置と今後の方向性について説明します。
64	都留市の歴史について	都留市の歴史について学びましょう！ 例：通史編、領主編、災害史編、教育史編、文化史編、交通史編

【New】 は令和7年度新設講座です。

 の講座は午後のみの実施です。