

令和7年度ふちゅうカレッジ出前講座メニュー

| 区分   | No. | 講座名                                 | 内容・受講条件  | 時間の目安 | 担当課            |
|------|-----|-------------------------------------|--|-------|----------------|
| 市政   | 1   | 府中市総合計画について                         | 総合計画とは、市の将来の長期的な展望の下に、市政のあらゆる分野を対象とした、総合的かつ計画的なまちづくりの指針を定める市の最上位計画です。現在の第7次府中市総合計画では、持続可能で多様性と包摂性のある社会を目指すSDGsの17のゴールと市が行う各施策との関係性を明らかにし、市民や事業者の皆様と意識を共有し、ゴールの達成に寄与していくこととしています。市民の皆様とともに目指すまちの将来像や、それを達成するための施策の方向性などを紹介しながら、総合計画の概要や主な特徴について説明します。 | 30分   | 政策課            |
|      | 2   | 府中市の財政状況                            | 予算の状況、財政運営の状況について  | 40分   | 財政課            |
|      | 3   | 情報公開制度のしくみ                          | 制度の仕組みと市政情報の入手について   | 30分   | 広聴相談課          |
|      | 4   | やさしい住民税の話                           | 住民税における個人所得の課税の仕組みと課税方法等について、分かりやすく説明します。  | 60分   | 市民税課           |
|      | 5   | 固定資産税の話                             | 土地・家屋等の課税の仕組み（評価・課税方法）について<br>固定資産（土地、家屋、償却資産）税は、地方税法、市税条例等を根拠として賦課徴収されています。納税者の皆さんにとって、その仕組みが複雑で専門用語が多いため理解しにくい面があります。当講座は、「固定資産税のしおり」を教材に、固定資産税の仕組みを説明します。   | 60分   | 資産税課           |
|      | 6   | 市議会の仕組みと役割について                      | 市議会の仕組みと役割について<br>市議会とは／市議会の組織／議会の権限／市議会の運営／請願（陳情）の提出方法／その他市議会の構成等について説明します。   | 60分   | 議事課<br>（議会事務局） |
| 市民協働 | 7   | 市民協働について                            | 市民協働の推進について<br>第7次府中市総合計画において基本施策に位置付けられている「市民参加と協働によるまちづくり」を推進するために、府中市市民協働の推進に関する条例（通称「協働しよう。そうしよう。条例」）に基づいて説明をします。<br>※パワーポイントで説明するため、パソコン・プロジェクター・スクリーンが必要です。  | 40分   | 協働共創推進課        |
| 暮らし  | 8   | 安定した医療制度を目指して～国民健康保険と後期高齢者医療制度のしくみ～ | 国民健康保険と後期高齢者医療制度の仕組みと現状について<br>国民健康保険・後期高齢者医療制度の仕組みや運営方法、取り巻く現状、財政状況について説明します。   | 40分   | 保険年金課          |

令和7年度ふちゅうカレッジ出前講座メニュー

| 区分  | No. | 講座名                          | 内容・受講条件  | 時間の目安   | 担当課                            |
|-----|-----|------------------------------|--|---------|--------------------------------|
| 暮らし | 9   | 府中国際交流サロンの活動紹介               | 国際交流サロンの活動について<br>市民と在住外国人の交流の場、また、在住外国人が生活に必要な日本語を学習する場として機能している府中国際交流サロン。このサロンの活動やボランティアになる方法などについてご紹介します。<br>※パワーポイントで説明するため、パソコン・プロジェクター・スクリーンが必要です。         | 25分     | 多様性社会推進課<br>(多文化共生係)           |
|     | 10  | 姉妹都市佐久穂町・友好都市ウィーン市ヘルナルス区について | 姉妹都市・友好都市の紹介と交流について<br>国内の姉妹都市長野県佐久穂町、海外の友好都市オーストリア共和国ウィーン市ヘルナルス区とはどんなところか、土地・名産・生活について紹介し、府中市との間で行われている交流について説明します。<br>※パワーポイントで説明するため、パソコン・プロジェクター・スクリーンが必要です。 | 25分     | 多様性社会推進課<br>(多文化共生係)           |
|     | 11  | 男女共同参画社会をめざして                | 男女共同参画の推進について<br>府中市は平成11年11月に男女共同参画都市宣言を行いました。男女共同参画社会の実現に向けた取組の普及のため、府中市の男女共同参画施策について説明します。<br>※パワーポイントで説明するため、パソコン・プロジェクター・スクリーンが必要です。                        | 60分     | 多様性社会推進課<br>(男女共同参画推進係)        |
|     | 12  | 消費者相談について                    | 悪質商法や契約などに関する消費者トラブルについて、相談事例、トラブルを防ぐポイントなどを交えてわかりやすくお話しします。<br>高齢者向け、保護者向けなど、対象を絞っての講座も可能です。  | 60～120分 | 産業振興課<br>(消費生活センター・府中市消費生活相談員) |
|     | 13  | 美術品の保管・鑑賞方法について              | 美術資料・作品の保管の仕方と鑑賞方法について説明いたします。<br>※パワーポイントで説明するため、パソコン・プロジェクター・スクリーンが必要です。   | 30～60分  | 美術館<br>(学芸員)                   |
|     | 14  | 家づくりのルール～建物と法律について～          | 家づくりの手続きと関係法規の目的と内容について<br>家を建てるための条件/家をつくるまでの流れ/相隣問題について説明します。  | 60分     | 建築指導課                          |
| 福祉  | 15  | 成年後見制度について                   | 認知症高齢者や知的・精神障害者など、判断能力が不十分な方の利益を保護するための成年後見制度（平成12年4月より施行）について、解説します。<br>成年後見制度の仕組み/申立の流れ/府中市の施策（権利擁護センターふちゅうの紹介など）  | 60分     | 地域福祉推進課<br>(権利擁護センターふちゅう)      |
|     | 16  | 高齢者虐待防止について<br><b>NEW</b>    | 高齢者虐待についての説明<br>高齢者虐待に気付いたら、どのように対応するか説明します。   | 30分     | 高齢者支援課                         |

令和7年度ふちゅうカレッジ出前講座メニュー

| 区分  | No. | 講座名                                 | 内容・受講条件   | 時間の目安 | 担当課                               |
|-----|-----|-------------------------------------|---|-------|-----------------------------------|
| 福祉  | 17  | 高齢者のための市のサービスについて<br><br><b>NEW</b> | 暮らしのサービス、仕事・生きがい・集いの場、健康等の市のサービスについて説明します。<br>(説明内容については、受講グループの希望に応じて、対応可能な係で対応します。)   | 60分   | 高齢者支援課                            |
|     | 18  | 介護予防について                            | 府中市の介護予防の取組について説明します。また、介護予防に関する地域の情報発信者としての介護予防コーディネーターの役割や介護予防推進センターの事業等の情報提供を行います。   | 60分   | 高齢者支援課                            |
|     | 19  | 高齢者見守りネットワークについて                    | 全市的に展開する「高齢者見守りネットワーク」とは何かを具体的事例を交えて説明します。<br><br>住み慣れた地域で安心して暮らし続けるためにできること／気になる「きざし」こんなことはありませんか？／さりげない見守りって何？                              | 30分   | 高齢者支援課                            |
|     | 20  | 元気一番！！<br>ふちゅう体操                    | 「府中小唄」を体操用にアレンジした曲に、櫂のポーズ・太鼓や神輿のポーズ・馬の手綱を引くポーズなどをいれ、足の筋力やバランスなどの運動機能高める「元気一番！！ふちゅう体操」を紹介します。立位編、座位編、子ども編があります。<br><br>※参加者の両手が広げられるスペースが必要です。 | 30分   | 高齢者支援課<br>(府中市立介護予防推進センター)        |
|     | 21  | 介護保険制度・介護保険サービスについて                 | 介護保険制度全般についての概要を説明します。  | 60分   | 介護保険課                             |
| 子育て | 22  | 府中市の子ども・子育て支援について                   | 子ども・子育て支援に関する制度の概要や府中市の子育て家庭を取り巻く現状を含めて、府中市の子ども・子育て支援に関する計画や施策、各種の子ども・子育て支援事業について紹介します。   | 60分   | 子育て応援課                            |
|     | 23  | 守ろう！子どもの生命(いのち)防ごう！児童虐待             | 児童虐待の定義や問題を説明します。また、地域で子育て中の家庭や子どもへの見守り・サポートについて説明します。  | 60分   | 子ども家庭支援課(相談担当)                    |
|     | 24  | ヤングケアラーについて知ろう                      | ヤングケアラーの概念や府中市の実態、そして、ケアをしている子どもや若者に気づくポイント、困ったときに相談できるところなどわかりやすく紹介します。  | 60分   | 子ども家庭支援課(相談担当)                    |
|     | 25  | キッズ栄養教室                             | 子どもの食生活について(調理実習も可)<br>※対象は乳幼児とその保護者<br>※調理実習を希望する場合は食材、調理場所を準備してください。  | 応相談   | 子ども家庭支援課<br>(母子保健係・栄養士)           |
|     | 26  | 乳幼児期を大切に                            | 乳幼児期の育児について<br>心と体の基礎は乳幼児期に育つので、子供のすこやかな発達のためには、この時期の育て方はとても大切です。   | 40分   | 子ども家庭支援課<br>(母子保健係・保健師、栄養士、歯科衛生士) |

令和7年度ふちゅうカレッジ出前講座メニュー

| 区分  | No. | 講座名                    | 内容・受講条件   | 時間の目安           | 担当課                        |
|-----|-----|------------------------|---|-----------------|----------------------------|
| 子育て | 27  | 親子のふれあい                | <p>子どもの成長や育児について</p> <p>乳幼児の親子を対象に手遊びや身体を使ったふれあい遊びなどを紹介します。また、乳幼児期の発達と大人の関わりで大切にしたい子育てのポイントなどをお話します。</p> <p>※対象は就学前の乳幼児の保護者など<br/>※実施期間は5月～2月</p> | 40分             | 保育支援課<br>(保育士)             |
|     | 28  | 子どもに絵本を                | 絵本の読み聞かせの仕方や本の選び方について   | 応相談             | 図書館                        |
| 健康  | 29  | 食べるだけじゃない！お口の役割を知って健康に | <p>健やかに生活するための歯と口腔の健康づくりの具体的な方法について、ライフステージに沿って説明します。<br/>う蝕予防／歯周病予防</p> <p>※会場設備があれば、実習可。パワーポイントで説明するため、パソコン・プロジェクター・スクリーンが必要です。</p>             | 応相談             | 健康推進課<br>(成人保健係・<br>歯科衛生士) |
|     | 30  | ステキなあなたを健康に！           | <p>青年期から壮年期にかけての生活習慣病予防（高血圧・糖尿病・がんなど）における健康づくり</p> <p>※対象は概ね64歳以下の方</p> <p>※パワーポイントで説明するため、パソコン・プロジェクター・スクリーンが必要です。</p>                           | 60分             | 健康推進課<br>(成人保健係・<br>保健師)   |
|     | 31  | 大人の食育                  | 生活習慣病予防の食事 等  | 応相談             | 健康推進課<br>(成人保健係・<br>栄養士)   |
|     | 32  | あなたもゲートキーパー宣言          | <p>自殺の現状についての説明や、自殺とうつ病の関係性について話します。<br/>また、相談への対応などについて情報提供します。</p> <p>※パワーポイントで説明するため、パソコン・プロジェクター・スクリーンが必要です。</p>                              | 60分             | 健康推進課（成人保健係・保健師又は看護師）      |
|     | 33  | 季節に応じた健康管理             | <ul style="list-style-type: none"> <li>・熱中症対策</li> <li>・正しい手洗いとマスクの着脱方法</li> </ul> <p>※マスクの着脱方法を希望される方は、マスクをご用意ください。</p>                          | 30分             | 健康推進課<br>(成人保健係・<br>保健師)   |
|     | 34  | 健康づくりを通して地域を元気にしよう     | 府中市の健康づくりと元気いっぱいサポーターの紹介  | 応相談             | 健康推進課<br>(成人保健係・<br>保健師)   |
| 防災  | 35  | 防災知識講座（震災編）            | 地震から自分や家族の命を守るために何をすべきか（自助）、ご近所や地域でどのような準備をすればよいのか（共助）、行政の活動（公助）はどのようなものか、行政と市民の震災時の役割を解説します。   | 60～90分<br>(要相談) | 防災危機管理本部<br>(地域防災担当)       |

令和7年度ふちゅうカレッジ出前講座メニュー

| 区分    | No. | 講座名  | 内容・受講条件  | 時間の目安           | 担当課                                |
|-------|-----|--|--|-----------------|------------------------------------|
| 防災    | 36  | 防災知識講座<br>(風水害編)                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>風水害時における自助・共助・公助の役割と連携について<br/>風水害から自分や家族の命を守るために何をすべきか(自助)、ご近所や地域でどのような準備をすればよいのか(共助)、行政の活動(公助)はどのようなものか、行政と市民の風水害時の役割を解説します。</li> <li>マイ・タイムラインの作成について<br/>台風や大雨などの気象現象は予測ができます。<br/>自分や家族の逃げ時を知り、早めの避難につなげる自分自身の避難計画「マイ・タイムライン」を作ってみよう。</li> </ul> | 60～90分<br>(要相談) | 防災危機管理本部<br>(地域防災担当)               |
|       | 37  | 要配慮者施設の避難確保計画・避難訓練について                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>多摩川の浸水想定区域に所在する要配慮者利用施設は、利用者の安全な避難を確保するための避難確保計画の作成と訓練の実施、報告が義務となります。風水害の発生が予想されるときに施設管理者や責任者、職員として意識しておくべきこと、何をすべきかについて説明します。</li> </ul>   | 60～90分<br>(要相談) | 防災危機管理本部<br>(地域防災担当)               |
| 安全対策  | 38  | ストップ・ザ交通事故<br>～交通安全教室～                       | <p>運転シミュレータによる交通安全対策について<br/>※対象は運転免許証をお持ちの方(免許返納を考えている方・しばらく運転から離れ、運転に自信がない方)</p> <p>※機器設置のための机・椅子</p>  | 60分             | 地域安全対策課                            |
|       | 39  | 防犯講座   | 空き巣・特殊詐欺対策等について  | 30分             | 地域安全対策課<br>(内容によっては警察に依頼する場合があります) |
|       | 40  | あなたの家は安全ですか<br>～わが家の耐震診断～                    | 平成12年5月31日までに建築された木造住宅について、誰でもできる耐震診断方法や耐震改修の補強方法など、地震に強い住まいづくりについて説明します。  | 60分             | 住宅課                                |
| 環境    | 41  | 私たちの暮らしと環境問題<br>～調べてみよう身近な環境～                | <ol style="list-style-type: none"> <li>良好で快適な環境に触れ合うことにより、豊かな感性と生態系の一員として自然と親しみ、また、環境を大切にする必要性について説明します。</li> <li>地球環境問題(地球温暖化)について説明するとともに、地球温暖化防止をするために、市職員の環境保全行動と、市民が毎日の暮らしの中で積極的に省エネ、省資源などの環境保全行動をしていくことの大切さを説明します。</li> </ol>  | 60分             | 環境政策課                              |
|       | 42  | 府中市まちの環境美化活動                                 | <ol style="list-style-type: none"> <li>府中市まちの環境美化条例について</li> <li>地域・企業・自治体との連携の必要性について</li> <li>今後の課題と方針について</li> </ol>  | 30分             | 環境政策課                              |
| まちづくり | 43  | 公共施設マネジメント入門講座<br>「私たちの公共施設(建物)について今と未来を考える」 | 府中市の多くの公共施設(建物)は、建設後、約30年以上が経過しました。今後、これらの建物の老朽化に対応すべき時期が一斉に訪れ、多額の費用が必要となります。この危機的な状況を乗り越えるため、府中市では「公共施設マネジメント」に取り組んでいます。府中市の公共施設の課題とは何か、「公共施設マネジメント」とはどのようなものなのかということをお説明します。   | 60分             | 建築施設課                              |

令和7年度ふちゅうカレッジ出前講座メニュー

| 区分    | No. | 講座名                     | 内容・受講条件  | 時間の目安  | 担当課                 |
|-------|-----|-------------------------|--|--------|---------------------|
| まちづくり | 44  | 景観づくり                   | 景観法に基づく景観行政団体としての府中市の景観まちづくりについて、景観計画の内容を中心に説明します。   | 60分    | 計画課                 |
|       | 45  | 都市計画                    | まちづくりと都市計画について<br>都市計画の体系、手続き、地域地区などの専門的な内容と地域のまちづくりについて幅広く説明します。  | 60分    | 計画課                 |
|       | 46  | インフラマネジメントについて          | 府中市では、高度経済成長期に整備した道路、橋りょう、公園、下水道など多くのインフラを管理してきました。しかし、インフラの多くが老朽化し、一斉に更新を要するため、今後のインフラの管理に係る経費が膨大なものになり、これまでと同様の管理をしていくことはできません。よって、市民生活の安全確保を目的として、「府中市インフラマネジメント計画」を策定し、インフラマネジメントに取り組んできました。この講座では、府中市のインフラマネジメントについての方針、具体的な取組、効果などについて説明します。 | 40分    | 道路課                 |
|       | 47  | 狭あい道路拡幅整備事業について         | 幅が4メートルに満たない狭い道路（狭あい道路）の拡幅の必要性や令和4年度より条例化された狭あい道路拡幅整備事業について説明します。  | 40分    | 建築指導課               |
| 学習・教育 | 48  | 一人ひとりの人生を豊かにする生涯学習      | 豊かな人生を送る上で大切な生涯学習。「みんなが学び地域に返す 人と地域がともに育つ『学び返し』のまち府中」をめざす、本市の生涯学習の取組について説明します。   | 30～60分 | 文化生涯学習課             |
|       | 49  | 知っているとおトクな図書館の上手な使い方    | 利用者用開放端末（OPAC）等を利用した図書館の上手な活用について<br>※会場は府中市立中央図書館となります。<br>※端末等を使用するため、一度に10人までとさせていただきます。  | 60分    | 図書館                 |
|       | 50  | 府中市の学校給食について            | 学校給食を通して見えてくる子どもの食の傾向、安全・安心でおいしい給食を維持するための工夫について<br>※対象は児童・生徒とその保護者  | 60分    | 学務保健課<br>(栄養教諭・栄養士) |
| 郷土史   | 51  | 郷土の森博物館の活用法<br>～楽しく学ぼう～ | 府中の歴史・民俗・自然を紹介し体感する郷土の森博物館の学習マニュアルを紹介します。  | 60分    | ふるさと文化財課<br>(学芸員)   |
|       | 52  | 府中と多摩川の自然誌              | バードウォッチング等の自然観察を通じて養われる自然観の重要性も紹介。都市化が進む市街地をはじめ、段丘崖、浅間山、多摩川の自然を考えます。<br>※パワーポイントで説明するため、パソコン・プロジェクター・スクリーンが必要です。   | 60分    | ふるさと文化財課<br>(学芸員)   |
|       | 53  | 国府と宿場の町・府中              | 古代には武蔵国府がおかれ、近世には甲州街道の宿場町として発展した歴史を持つ府中について、各時代に焦点をあてながら紹介します。<br>※パワーポイントで説明するため、パソコン・プロジェクター・スクリーンが必要です。   | 60分    | ふるさと文化財課<br>(学芸員)   |
|       | 54  | 府中の発掘を学ぼう！              | 府中市内での発掘調査の様子や成果、発掘調査の方法などについて、わかり易く解説します。   | 60分    | ふるさと文化財課            |

## 令和7年度ふちゅうカレッジ出前講座メニュー

| 区分  | No. | 講座名              | 内容・受講条件  | 時間の目安 | 担当課                     |
|-----|-----|------------------|--|-------|-------------------------|
| 郷土史 | 55  | 『新 府中市史』で学ぶ府中の歴史 | <p>『新 府中市史』の市史刊行物に掲載されている資料を活用して、各時代・分野の専門職員がお話しします。お話を聞いてみたいテーマ、時代、内容についてはリクエストを受け、専門の職員を講師として派遣します。</p> <p>※対象は小学生以上<br/>                     ※テキストとして『新 府中市史』の刊行物原本を使用しますので、指定の刊行物のご用意をお願いします。有償頒布もいたします。<br/>                     ※パワーポイントで説明するため、パソコン・プロジェクター・スクリーンが必要です。</p> | 60分   | ふるさと文化財課（学芸員又は文化財活用専門員） |

■前年度からの変更点

【講座新規】・No.16 高齢者虐待防止について

・No.17 高齢者のための市のサービスについて

### ◆出前講座以外の説明会等◆

市では、出前講座以外にも、市民からの要望に応じて講師を派遣する事業を実施しています。

申込みの手続きなど、詳しくは、それぞれの担当課に直接お問合せください。

|   | 担当課                   | 問合せ先         | 説明会等の名称                                   | 内容・受講条件   |
|---|-----------------------|--------------|---|---|
| 1 | 資源循環推進課               | 042-335-4437 | 循環型社会をめざしてローラー作戦                          | ごみの出し方、3Rの必要性、みんなができる取組について<br>※受講日は、月曜日から日曜日<br>※説明開始は、10時から説明終了は20時の範囲内といたします。  |
| 2 | 防災危機管理本部              | 042-335-4098 | 起震車マグマⅡ地震体験                               | 起震車マグマⅡによる地震体験学習及び防災訓練の実施<br>※予約申込は訓練の実施を予定する日の4か月前の月の月末までに行ってください。予約が重なった場合は、訓練の実施を予定する日の3か月前の月の1日に抽選を行います。（1日が休日の場合、次の平日から）<br>※申込方法は電話及び電子メール、専用フォームから |
| 3 | 高齢者支援課                | 042-335-4106 | 認知症サポーター養成講座                              | 認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守る応援者（認知症サポーター）を養成する。   |
| 4 | スポーツタウン推進課            | 042-335-4499 | スポーツ指導者派遣                                 | 運動不足の解消、健康維持・増進を図れるように、手軽にできる体操等の指導者の派遣を行う。<br>※謝礼等の経費については、原則、団体に負担していただきます。   |
| 5 | 協働共創推進課<br><b>NEW</b> | 042-335-4414 | 市民協働の推進に関する条例（通称「協働しよう。そうしよう。条例」）の解説（説明会） | 条例を制定した背景のほか、市民等に求められる役割を解説し、府中市の市民協働の理解促進を図るもの<br>※受講日は土日・祝日を除く午前9時～午後5時までの範囲内とします。  |