

令和8年度

# 青梅市生涯学習 まちづくり出前講座

市職員・官公署職員等が講師となって  
市民の皆様のもとへ出向き、  
市の施策や情報および技術的知識等をいかした  
講座をお届けします。

## 受講対象者

市内に在住・在勤・在学している  
10人以上の方で構成されている  
団体・グループ  
※10人に満たない場合は  
ご相談ください。



## 開催場所

市内に限ります。  
場所の手配や確保は  
主催者側でお願いいたします。



## 費用

**無料**です!



## 実施までの流れ

1. 受講したい講座と日時を決め、開催場所を手配する。  
「青梅市生涯学習まちづくり出前講座申請書」を記入し、社会教育課の窓口へ提出する。  
★申込書は社会教育課窓口、もしくは青梅市教育委員会ホームページから入手できます。  
★提出は窓口へ直接お持ちいただくか、FAXやメールにてお送りください。
2. 担当課と日程調整を行ったのち、実施の可否を申請者様へ通知します。
3. 承認後は講座の開催へむけて担当課と直接やり取りをしていただきます。

## ⚠ 注意点

- ・政治、宗教または営利を目的とした催しを行うおそれがあるときは、講座を利用することができません。
- ・説明に関する質問や意見交換は行いますが、苦情や要望などのご遠慮ください。
- ・講座の申込みが集中したり、担当部署の業務や職員の日程調整などで、ご希望に添えない場合がありますのでご了承ください。

## 📞 お問い合わせ

青梅市教育委員会 生涯学習部 社会教育課  
電話 (22) 1111 内線: 2381~2383  
FAX (22) 9835  
メール: div7510@city.ome.lg.jp



## HPはこちらから

実際の講座の様子を  
紹介した動画も  
ご覧いただけます♪



# 令和8年度 青梅市生涯学習まちづくり出前講座メニュー一覧

★開催可能日時 12月28日から1月4日を除く毎日  
午前9時～午後9時（2時間以内）

分野	No.	講座名	内容	受講対象					担当課
				乳幼児	小学生	中学生	高校生	大人	
地方自治 	1	青梅の姉妹都市 ～ポツバルト市について～	姉妹都市であるドイツ連邦共和国ポツバルト市の様子や両市の交流の歴史について、写真や映像で紹介します。	●	●	●	●	●	秘書広報課
	2	第7次青梅市総合長期計画および青梅市 まち・ひと・しごと創生総合戦略について	第7次青梅市総合長期計画（令和5年度～令和14年度）と第2期青梅市まち・ひと・しごと創生総合戦略（令和2年度～令和9年度）から今後のまちづくりについて説明します。		●	●	●	●	企画政策課
	3	公共施設再編の取組みについて	公共施設の現状と課題、再編等の取組みについて、平成29年3月に策定した公共施設等総合管理計画を中心に説明します。		●	●	●	●	
	4	市の台所事情をのぞいてみよう！ ～青梅市の財政状況について～	青梅市の昨今の財政事情について、図やグラフを用いて分かりやすく説明します。				●	●	財政課
	5	固定資産税のさほん	土地・家屋・償却資産にかかる税金の仕組みと税額の計算方法、課税台帳の縦覧の制度など、固定資産税の要点を解説します。				●	●	課税課
	6	選挙について考えよう！	選挙に関するお話をした上で、希望により模擬投票を行います。		●	●			選挙管理委員会事務局
	7	新病院建設事業について	新病院建設事業の概要、工事の進捗や手順について説明します。		●	●	●	●	新病院建設室
	8	議会のしくみについて学ぼう！ ～青梅市議会のあらまし～	市議会の役割、構成、権限、運営、請願・陳情、傍聴等について、事例を用いてわかりやすく説明します。		●	●	●	●	議会事務局
生活・安全 	9	災害への備え ～自助・共助の大切さ～	地震や風水害などの自然災害の発生に伴う市民の行動や備えなど、自助・共助を基本とした防災対策について説明します。また、青梅市民防災ハンドブック・防災マップについても説明します。		●	●	●	●	防災課
	10	聞いて！知って！だまされない！ ～市民生活を守る消費者相談～	悪質商法の手口と防止方法、消費者相談の事例を分かりやすく紹介します。 ※土・日・祝日不可 ※開催日時・講座内容については事前に御相談ください。			●	●	●	市民安全課
	11	大地震から命を守ろう！ ～住宅の耐震化について～	木造住宅やマンション等の住宅の耐震化について、DVDを交えて説明します。					●	住宅課
	12	考えよう！じぶんちのミライ ～自宅を空き家にしないために～	自分の暮らす思い出のたくさん詰まった大切な住宅を空き家にしないために、今できることを一緒に考えてみませんか？		●	●	●	●	
環境・まちづくり 	13	おうめで実現 My Home, My Ome ～青梅市の移住・定住促進施策～	青梅市が取り組む移住・定住促進施策のこと、自分でもできる取組について、一緒に考えてみませんか？		●	●	●	●	シティプロモーション課
	14	見どころいっぱい、 青梅市の観光について	青梅市を代表する観光名所の数々を紹介します。		●	●	●	●	
	15	見直そう！ 正しい分別とごみ減量・リサイクル	ごみの分別方法やごみの処理、家庭でできるごみ減量への取り組みやリサイクルについて説明します。			●	●	●	清掃リサイクル課
	16	学ぼう！ごみ減量につながる分別方法	青梅市子どもごみ減量資源リサイクルハンドブックを使用したごみ分別の説明や、カードを使用して分別を体験する分別ゲームを行います。		●				
	17	実際に見てみよう！ ごみから資源へのリサイクル	家庭から出されたごみのその後について、実際にリサイクルセンターで現場での作業の様子などを見学しながら説明します。		●	●	●	●	
	18	ふみだそう！ボランティア活動の第一歩	「ボランティアに興味はあるけど何から始めたらいいかわからない。」ボランティア活動をはじめるきっかけを提供します。			●	●	●	市民活動推進課
	19	ネイチャークラフト教室を通じて 緑の大切さについて考えてみよう	みどりりと水の協力会が講師となり、市内森林等でとれた自然素材を活用したネイチャークラフト教室を通じて緑の恵みや大切さについて考えます。 人数：10名以上30名以下、会場については要相談	●	●				公園緑地課
	20	生物多様性ってなあに？	生物多様性について、わかりやすく説明します。		●	●	●	●	環境政策課
	21	はじめよう！地域猫活動	野良猫がゴミをあさっている、敷地内にフンをされる、などといったことでお困りではありませんか？一緒に地域猫活動についてお話します。					●	
	22	カーボンニュートラル実現に向けて わたし達ができること	カーボンニュートラル実現のために、日常生活の中でどのようなことができるのか、一緒に考えてみませんか？		●	●	●	●	

分野	No.	講座名	内容	受講対象					担当課	
				乳幼児	小学生	中学生	高校生	大人		高齢者
健康・福祉	23	知っておきたい！ ～後期高齢者医療制度について～	75歳以上の方が加入する後期高齢者医療制度のしくみと特徴についてお話しします。					●	●	保険年金課
	24	青梅市ヘルス&ウォークアプリ「うめPON」 を使って健康づくりを見える化しよう	保健師がウォーキングの効果について紹介！健康づくりに役立つアプリ「うめPON」の操作および活用方法を実演しながら提案していきます。また特典として、血圧測定等も行えます。気軽にご相談ください。					●	●	健康課
	25	食育講座～食からの健康づくり～	日々の生活に欠かすことのできない『食』を身近に感じてみませんか？年代に合わせた栄養の摂り方、健康づくりを中心に話します。(内容については応相談)					●	●	
	26	健診結果の活かし方	特定健診の結果などを活用した生活習慣病の予防についてお話しします。					●	●	
	27	ご存知ですか？オーラルフレイル 歯と口のお手入れで 健康寿命を延ばそう！	口の中の健康は、全身の健康や高齢者の生活の質に大きく影響を及ぼします。いつまでも、口が健康でいられるようにお話しします。					●	●	
	28	地域共生社会ってなあに？	地域共生社会の実現のための青梅市の取組や地域福祉コーディネーターの役割などを紹介しながら、市民の皆さんとともにこのテーマを考えます。	●	●	●	●	●	●	地域福祉課
	29	高齢者の困りごと お聞きします！お伺いします！	高齢者の相談窓口である地域包括支援センターの紹介、活用方法などについて。	●	●	●	●	●	●	高齢者支援課
	30	みんなで支える老後の安心 介護保険 ～介護保険制度についてお知らせします～	介護保険制度について、わかりやすく説明します。					●	●	介護保険課
	31	院長が解説！市立青梅総合医療センター ～西多摩地域における役割と 新病院について～	西多摩地域の中核病院として、市立青梅総合医療センターが果たす役割と新病院概要について院長が語ります。					●	●	医療センター 事務局総務課
	32	誰でもできる、心肺蘇生法	身近な大事な方が、心停止に陥った際心肺蘇生法を学べます！小学生から、身体が動く方なら誰でも救える命があります！	●	●	●	●	●	●	
	33	<b>NEW</b> 我慢しないで抗がん剤の副作用	抗がん剤の治療は怖いと思いませんか？抗がん剤の副作用との上手な付き合い方をお知らせします。					●	●	
	34	障がいのある方への 支援サービスのあれこれ	障がいのある方への支援制度について概要を説明します。	●	●	●	●	●	●	障がい者 福祉課
	35	青梅市障がい者差別解消条例と 多様性を認め合うまちをめざして	青梅市障がい者差別解消条例の説明と障がい者差別のないまちを目指して、一人ひとりが心がけたいことを事例とともに解説します。					●	●	
	36	青梅市虐待・暴力の防止に関する条例と 虐待のないまちを考える	青梅市虐待・暴力の防止に関する条例の説明と障がい者虐待の実態、背景を解説。虐待を未然に防ぐために心がけることなどを考えます。					●	●	
	37	お子さんのむし歯予防	各年齢に応じたむし歯予防について、エプロンシアターや媒体を使って、お子さんにお話します。また、正しい歯の磨き方を、みんなで練習します。	●				●	●	子ども家庭 センター
38	児童虐待の予防 ～できることはどんなこと～	児童虐待とは、受けることどのような影響があるか、発見したときの相談先、地域でできること等、児童虐待予防に関する話をお話します。(※内容等とはご相談ください。)		●	●	●	●	●		
39	<b>NEW</b> 食がつかなく未来 ～乳幼児期からの健康づくり～	お子さんの健やかな成長には、『食』は欠かせません。お子さんを通して、食の立場から家族みんなが健康で過ごせるお手伝いをします。(※内容、対象等についてはご相談ください)	●				●	●		
教育・文化・スポーツ	40	<b>NEW</b> こんなものもあるよ！ 社会教育課の備品たち	社会教育課では、市民のみなさまが地域の催しなどで使用できる備品の貸し出しを行っています。綿菓子機やポップコーン機、キャンプ用品、16mmフィルムや視聴覚機材…などなど、多様な備品についてご紹介！	●	●	●	●	●	●	社会教育課
	41	正しく楽しく体力アップ！ ～健康体操教室～	受講者の体力に合わせたリズム体操・筋力トレーニング・ストレッチ等を行います。 開催日時：平日の午前9時から午後5時の1時間以内 ※その他は応相談 ※開催日に当たっては、住友金属鉱山アリーナ青梅との調整になります。					●	●	スポーツ推進課 (住友金属鉱山 アリーナ青梅)
	42	おうめ文化財さんぽ2024改訂版から 市内の文化財を学んでみよう！	郷土博物館で発刊した『おうめ文化財さんぽ2024改訂版』に記載している文化財さんぽコースを紹介いたします。 (※講座内容等については事前に御相談ください。)	●	●	●	●	●	●	文化課 (郷土博物館)
	43	吉川英治が愛した青梅を学んでみよう！	吉川英治記念館で開催する展示の内容や、吉川英治が改修した主屋等、国登録有形文化財(建造物)の概要などを紹介いたします。 (※講座内容等については事前に御相談ください。)	●	●	●	●	●	●	文化課 (吉川英治 記念館)
	44	青梅市立美術館の所蔵品にみる花鳥画	日本美術における花鳥画の歴史を概説した後、青梅市立美術館の館蔵品の中から、鳥や花を描いた作品を紹介し、それらの見どころを解説します。	●	●	●	●	●	●	文化課 (美術館)
	45	成長期の食事、どうとればいい？ ～将来の自分のために～	成長期における食は、体の成長を促すだけでなく、成人期以降の体づくりの基礎となり、生活習慣病発症にも関係します。それらを踏まえ、成長期の食事についてお話しします。	●	●			●	●	学校給食 センター

分野	No.	講座名	内容	受講対象					担当課	
				乳幼児	小学生	中学生	高校生	大人		高齢者
官公署 他	46	地震への備え	～大地震が起きる前に～ いつかくる首都直下地震への備えについて説明します。(1時間程度)		●	●	●	●	東京消防庁 青梅消防署	
	47	<b>NEW</b> 持っていますか？マイ消火器 使えますか？マイ消火器	初期段階での消火が火災を最小限に抑えるのに非常に重要です。消火器を家庭に備える重要性と使い方、スタンドパイプの使い方等、対象に合わせて説明します。(30-45分程度)		●	●	●	●		
	開催日時:午前10時～午後3時30分・土日祝不可									
	48	特殊詐欺被害を防止するために	特殊詐欺の手法を交えて、被害に遭わないための対策を説明します。(30分程度) ・開催希望日の約1か月前から申込受付、それ以外は要相談 ・DVD放映機器をご準備いただくと、警視庁作成の映像をご覧になれます。					●	●	警視庁 青梅警察署
	開催日時:午前9時～午後4時・土日祝不可									
	49	「それ 誤解です！」 ～意外と知らない自衛隊のお仕事～	災害派遣だけではない。自衛官の普段のお仕事等について解りやすくご説明いたします。		●	●	●	●	●	自衛隊東京地方 協力本部福生 募集案内所
	開催日時:時間要相談・土日祝不可									
	50	「更生保護」ってなあに？	過去に犯罪や非行をした人の立ち直りを支援する「更生保護制度」についてお話しします。			●	●	●		東京保護観察所 立川支部
	開催日時:午前9時～午後5時									
	51	検察庁ふれあい広報	検察の意義や役割について、職員が分かりやすく説明します。 ①広報用DVDの上映 ②説明 ③模擬裁判、模擬取調べ ④質疑応答		●	●	●	●	●	東京地方検察庁 立川支部
	開催日時:午前10時～午後5時・土日祝不可									
	52	社会で子どもを育てる－里親制度について	東京都内には、様々な理由で家族と離れて生活している子どもが約4,000人います。その子どもたちは施設や里親家庭で暮らしています。全ての子どもが健やかに育つためにできることを、一緒に考えてみませんか。				●	●	●	立川児童相談所
	開催日時:要相談									
	53	日本の財政の現状について	日本の財政状況や将来の課題について、分かりやすくお話しします。(オンライン開催可)						●	関東財務局 東京財務事務所
54	子育て世代のための「マネー講座」	子育て中は、さまざまな面で出費が増え、家計への不安もでてくる時期です。将来のお金のことについて、一緒に考えていきます。(子育て世代向け・オンライン開催可) (テーマ例) ・ライフプランの実現のために必要なこと ・安定的な資産形成の実現について ・子育て世代の皆さまに知ってほしい日本の財政						●		
55	最近の経済情勢	東京都内の経済動向について、直近のデータを基に分かりやすく説明します。(オンライン開催可)						●		
56	借りる？借りない？あなたは大丈夫？ 知っておきたいお金の話(若者編)	多重債務に陥らないための知識を、分かりやすくお話しします。(オンライン開催可)						●		
57	楽しく学ぼう世界のお金	お金に興味を持ってもらうことを目的に、日本と外国のお金や国旗の成り立ちについてゲームを交えて楽しく学びます。		●						
58	キャッシュレスって何だ？	キャッシュレス決済について学び、地域通貨(電子マネー)を活用して自分の住む街をどのような街にしたいかをグループで考え・発表します。			●					
59	金融トラブル被害防止に向けて	「もうかります」のトラブルや被害にあわないために大事なポイントをお教えします。(オンライン開催可)						●		
開催日時:午前10時～午後5時・土日祝不可										
60	知っておきたい年金のはなし	難しい年金制度について、分かりやすくご説明します。 ～日本に住む全ての人にかかわるお話です～				●	●	●	青梅年金事務所	
開催日時:時間要相談・土日祝不可										
61	相続暮らしの相談 ～争族にならないために～	突然身内が亡くなった！さて、相続手続きは？						●	●	東京都行政書士 会多摩西部支部
62	遺言書の作成 ～有効な遺言書の作成方法～	自筆証書遺言・公正証書遺言、その決まりやルール等を解説します。						●	●	
開催日時:午前9時～午後9時										
63	相続と遺言	所有者不明土地問題が深刻にならないよう、高齢者の方にも分かる相続制度のしくみや遺言書の作成方法についてお話します。						●	●	東京公共嘱託登 記司法書士協会
開催日時:午前9時～午後9時										
64	東京都水道局の災害対策	災害時の飲料水の確保について、災害時給水ステーションの紹介		●	●	●	●	●	東京都水道局 青梅SS	
開催日時:要相談										

リモートで実施できる講座もあります！御相談ください。  
※主催者側のパソコン端末等は各自で御用意ください。  
また、通信料は自己負担となります。

