

メニュー
盛りだくさん



どこでも
伺います

まちづくり 出前講座

2025



市はどんな仕事
してるの？

暮らしの中で
できる環境の
取り組みって？

福山の歴史って？
どんな文化が
あるの？

協働って
どんなこと？

安心して
暮らせる
地域づくりを
考えたい！！

子育ての
取り組みを
知りたい！！

福山市の取り組みや暮らしに役立つ情報を
市の職員などが皆さんのところに出向いて
分かりやすく説明します。



まちづくり出前講座の申込方法など

□申込できる団体

原則として市内に居住、通勤、通学している10人以上の団体やグループとします。

※次の場合は、出前講座の申込ができません。

- ・ 公の秩序を乱し、または善良な風俗を阻害するおそれのあるとき。
- ・ 政治、宗教または営利を目的とした催しなどを行うおそれのあるとき。
- ・ 受講申込の内容に虚偽があったとき。
- ・ 出前講座の目的に反するとき。

□申込方法

原則として開催する日の14日前までに、講座を主催する団体やグループの代表者の方が、直接講座担当課へお申し込みください。

※お申し込みの際には、事前に講座担当課へご相談ください。

※講座担当課によっては、申込み期限が異なる場合や、所定の申込書がある場合がありますので、事前にご確認ください。

※手話通訳、要約筆記が必要な場合は、お申し込みの際に、講座担当課へお申し出ください。

出前講座の申込書は、市ホームページに掲載しています。

□開催場所

開催場所は、市内に限ります。なお、会場確保や参加者への連絡は、主催者で行ってください。

□開催期間・時間

開催期間は、期間限定の講座を除き、原則として通年とします。（年末年始は除きます。）

※土・日曜日及び祝日に予定される場合は、講座担当課にご相談ください。

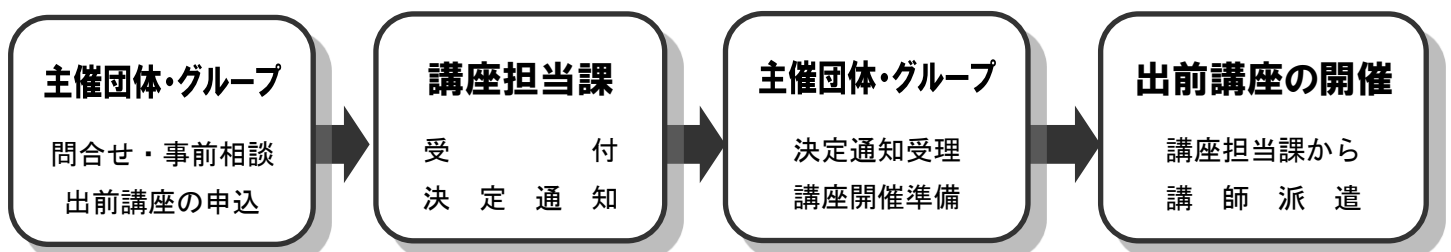
実施時間は、原則として2時間以内とします。（詳細は、講座担当課と調整してください。）

日程調整させていただくなど、ご希望の開催日時に添えないこともありますので、ご了承ください。

□その他

- この講座は、担当業務など専門的な知識を活かし、市民活動や地域の課題解決を支援するもので、説明についての質疑や情報交換を含みますが、苦情や陳情を聞く場ではありません。
- 質問などでその場で回答できない場合は、後日回答します。
- この出前講座に係る講師謝礼は、一部の講座を除き、原則無料です。

□申込から開催までの流れ



〔様式1〕

福山市まちづくり出前講座受講申込書

年 月 日

福 山 市 長 様

団 体 名
代 表 者 名
住 所 〒
連絡先 (TEL) ー

福山市まちづくり出前講座を受講したいので、次のとおり申し込みます。

講 座 番 号		講 座 名			
第 1 希望日時	年 月 日 () 時 分 ~ 時 分				
第 2 希望日時	年 月 日 () 時 分 ~ 時 分				
会 場	会 場 名				
	所 在 地				
学 習 会 等 の 名 称 ・ 目 的	名 称				
	目 的				
参 加 対 象 者				参加予定人数	人
備 考	※受講に当たり、特に要望等があれば記入してください。				

※講座担当課によっては、所定の申込書がある場合がありますので、ご確認ください。

(講座担当課)

主 務	次 長	課長補佐	課 長

※この受講申込書は、コピーをして活用してください。

〔様式3〕

福山市まちづくり出前講座変更・取消承認届出書

年 月 日

福 山 市 長 様

団 体 名
代表者名
住 所 〒
連 絡 先 Tel

年 月 日付けで申込みました福山市まちづくり出前講座について、次のとおり変更・取消します。

	変 更 前	変 更 後
講 座 名		
日 時	年 月 日 時 分～ 時 分	年 月 日 時 分～ 時 分
会 場	会場名	会場名
講 座 内 容		
変更・取消 理 由		
備 考		

目 次

分類	講座番号	講 座 名	ページ
市政のしくみ	1	ふくやまの魅力って何だろう？	1
	2	「福山みらい創造ビジョン」について	1
	3	情報公開と個人情報保護	1
	4	市税出前講座	1
	5	戸籍・住民票について	1
	6	マイナンバー（個人番号）カードについて	1
	7	選挙制度について	1
教育・文化	8	青少年健全育成活動	2
	9	青少年健全育成指導者派遣事業	2
	10	野外活動指導者派遣事業【野外体験学習サポート】	2
	11	野外活動指導者派遣事業【ふれ愛自然体験サポート】	2
	12	読書活動について	2
	13	読み聞かせ講座	2
	14	二上りおどり講座	2
	15	福山市の歴史と文化財について	2
	16	福山の歴史講座	2
	17	美術展に出かけよう！	2
	18	福山市および近隣市町ゆかりの文学者について	2
くらし・環境	19	地産地消推進運動について～地産地消ってなんだろう～	3
	20	獣害ＳＴＯＰセミナー	3
	21	景観まちづくりのススメ！	3
	22	電子地図で見る2050年のまちの姿についてのおはなし会	3
	23	大切さ再発見！知って安心！上下水道	3
	24	環境出前講座	3
	25	備後・井笠のＣＯ２削減『ベスト運動』	3
	26	スポーツデリバリーサービス	4
	27	福山市立動物園出前講座	4
	28	犬のしつけ方教室	4
	29	命の授業	4
健康・福祉・子育て	30	上手な医療機関のかかり方	5
	31	知っていますか？結核	5
	32	食からの健康づくり	5
	33	いのちを守る「ゲートキーパー」研修	5
	34	いきいき百歳体操について	5
	35	フレイル予防講座「フレイルとは？」と「楽しい脳トレ・体操」	5

目 次

分類	講座番号	講 座 名	ページ
健康・福祉・子育て	36	フレイル予防講座「フレイルとは？」と「ロコモ予防体操」	5
	37	フレイル予防講座「フレイルとは？」と「元気印の食生活」	5
	38	フレイル予防講座「フレイルとは？」と「歯とお口の健康」	5
	39	フレイル予防講座「フレイルとは？」と「認知症予防」	5
	40	受けよう！健診 確かめよう！健康	5
	41	地域ですすめる福祉のまちづくり	6
	42	社会福祉協議会って？	6
	43	生活支援コーディネーターの活動について	6
	44	住み慣れた地域で暮らしつづけるために ～社会福祉協議会 地域福祉活動計画 ～	6
	45	参加してみませんか？ボランティア活動	6
	46	高齢者等の見まもり活動のすすめ～私たちにできること～	6
	47	福山市認知症ひとり歩きSOSネットワークについて	6
	48	認知症などになった時の金銭管理、あなたならどうしますか？	6
	49	知っていますか？成年後見制度	6
	50	成年後見制度と市民後見人活動について	6
	51	市民後見人が説明します。市民後見人活動	6
	52	障がいのある人を虐待から守りましょう！	6
	53	障がい者基幹相談支援センターについて	6
	54	発達障がいってなあに？	7
	55	生活困窮者自立支援制度について	7
	56	障がい者福祉制度	7
	57	障害者差別解消法って？	7
	58	手話ってなあ～に？	7
	59	介護予防・生活支援	7
	60	高齢者福祉制度	7
	61	介護保険制度	7
	62	国民健康保険・後期高齢者医療制度について、わかりやすくお話しします	7
	63	「こどもまんなか社会」について	8
	64	子育て支援の概要について	8
	65	児童虐待防止等について	8
	66	「親の力」をまなびあう学習プログラム	8
安心・安全	67	消費者トラブルについて	9
	68	住宅の耐震対策	9
	69	自分を守る！交通安全教室	9
	70	知って安心！防犯教室	9
	71	「地域安全マップ」づくり	9

目 次

分類	講座番号	講 座 名	ページ
安心・安全	72	こども110番「不審者からの危険回避」	9
	73	「避難行動要支援者避難支援制度」について	9
	74	防災のまちづくり	9
協働・人権	75	地域集会施設補助制度について	10
	76	自治会（町内会）などの地縁団体の法人認可制度について	10
	77	ばらづくり出前講座	10
	78	ばらのまちづくり	10
	79	ボランティア・NPO活動について	10
	80	協働のまちづくり	10
	81	人権尊重のまちづくり	11
	82	恒久平和の実現に向けて	11
	83	市内の戦争遺跡めぐり（フィールドワーク）	11
男女共同参画	84	めざせ！コミュニケーションの達人！ ～コミュニケーション能力UP講座～【三原 和子】	12
	85	ワーク・ライフ・バランスのすすめ～見つけよう！仕事と家庭のベストバランスやってみよう！家庭のマネジメント～ 【堀家 美智子】	12
	86	ワーク・ライフ・バランス ～分担表作りから見えてくる私の時間～【中原 幸子】	12
	87	ストレス解消の隠し味！ ～知って試して今日から笑顔生活！！～【中原 幸子】	12
	88	包括的セクシュアリティ教育ってなあに？ ～こどもたちにどう伝える？～【横溝 美佳】	12
	89	ダイバーシティ&インクルージョン、そしてその先へ～ダイバーシティを活かして、地域や家庭での生活をハッピーに～ 【清水 麗子】	12
	90	育児ストレスから解放される幸せ子育て ～私が変われば家族が変わる～【佐藤 勢子・満永 泰江】	13
	91	「べきである」から解き放たれて笑顔の子育てを！！ ～不登校だって大丈夫～【広中 妙】	13
	92	「子育ての男女協働とはどんなこと？」 ～妊娠期からみんなで考えてみよう～【西田 三佳子】	13
	93	これってもしかしてDV？ ～「助けて」っていえる力が生きる力に！～【谷元 絢子】	13
	94	絵本を見ながら話そう！性・s a y・生 ～わたしのいのち わたしのからだ～【藤沢 あけみ】	13
	95	「当たり前」という思い込み、見直してみませんか？ ～「アンコンシャス・バイアス」に気づこう①～【藤沢 あけみ】	13

目 次

分類	講座番号	講 座 名	ページ
	96	「当たり前」という思い込みをはずし、不毛な対立を乗り越えよう！ ～「アンコンシャス・バイアス」に気づこう②～【藤沢 あけみ】	13
	97	男の終活 女の終活 ～自分らしい終活でバラ色人生をゲット！～【生関 くみ】	13
	98	高齢社会と団塊の世代「男の出番」が社会を変える ～家庭で 地域で 自分さがし 生きがいさがし～【東城 宏明】	14
	99	紙芝居「超高齢社会を生き抜くために」～劇的 定年夫（男性）のビ フォーアフターと「おひとりさま」の幸せ人生プラン～ 【能島 美由紀・福島 澄子】	14
	100	物忘れの経験ありませんか？ ～今日から始める認知症予防～【中原 幸子】	14
	101	男女共同参画を意識する中で「老後」の過ごし方を考える 【細戸 昌史】	14
男女共同参画	102	こどもも大人も高齢者も！男女みんなで笑って「健幸」づくり【生関 くみ】	14
	103	人生100年！新しいことに挑戦したいけど・・・モヤモヤ ～男女・年齢隔たりなくだれもが「やりたかったこと」をはじめる キッカケづくり～【横山 忠義】	14
	104	激動の時代、一生涯をかけて学び続けよう！【陶 卓娅】	14

市政のしくみ

講座 番号	講 座 名	内 容	講座担当課 連絡先
1	ふくやまの魅力って 何だろう？	福山の魅力を（再）発見し、福山をもっと好きになってもらえるよう、鞆の浦や福山城などの地域資源をわかりやすく説明します。	情報発信課 084-928-1135
2	「福山みらい創造ビジョン」について	新しい都市づくりの指針となる「福山みらい創造ビジョン」とビジョンに基づく重点政策（当年度特に重点化して進める施策）について、分かりやすく説明します。	企画政策課 084-928-1292
3	情報公開と個人情報保護	情報公開制度及び個人情報保護制度の考え方や、制度の利用方法について説明します。 平日のみ実施。株式会社等の営利団体はお申し込みいただけません。 ※ご希望により、情報公開か個人情報保護のどちらかに、重点を置いた講座内容とすることもできます。	情報管理課 084-928-1138
4	市税出前講座	税金のしくみについて、わかりやすく説明します。 （１）固定資産税のしくみ （２）個人市民税のしくみ （３）市税の納付方法 （４）学生向け講座 ※実施期間は１１月ですが、期間以外で受講希望の場合は、税制課へ相談してください。	税制課 084-928-1018
5	戸籍・住民票について	戸籍・住民票などについて、わかりやすく説明します。 ・戸籍、住民票の概要 ・登録型本人通知制度 実施期間 ８月から１２月	市民課 084-928-1057
6	マイナンバー（個人番号）カードについて	マイナンバー（個人番号）カードについて、わかりやすく説明します。 ・マイナンバー（個人番号）カードの申請、受取方法、コンビニ交付など 実施期間 ８月から１２月	
7	選挙制度について	選挙制度について、わかりやすくお話しします。 小・中・高等学校においては、模擬投票等も行います。 ※ただし、選挙期間中を除きます。	選挙管理委員会 084-928-1121

教育・文化

講座番号	講座名	内 容	講座担当課 連絡先
8	青少年健全育成活動	地域における青少年健全育成活動に関するお話や情報提供を行います。	若者・くらしの悩み相談課 084-928-1046
9	青少年健全育成指導者派遣事業	青少年の健全育成を目的とした地域や団体が行う講演会や研修会に講師を派遣します。	福山市 スポーツ協会 青少年育成課 (ふくやまふれ愛ランド) 084-952-1177
10	野外活動指導者派遣事業 【野外体験学習サポート】	5年生の野外学習のプログラムで実施されるキャンプファイヤー・星空観察等に講師を派遣します。 ※期間 2025年(令和7年)5月～ 2026年(令和8年)3月	
11	野外活動指導者派遣事業 【ふれ愛自然体験サポート】	小学校低学年を対象とした「自然とのふれあい」を目的として、豊かな自然体験をサポートするプログラムに講師を派遣します。 ※期間 2025年(令和7年)10月～ 2026年(令和8年)3月	
12	読書活動について	幼稚園及び小・中学校・義務教育学校の保護者の方を対象に、「読書活動」についてのお話をします。	学びづくり課 084-928-1275
13	読み聞かせ講座	絵本の選び方や読み方について、図書館司書がお話しします。(時間：1時間) ①家庭での読み聞かせ ②大人数への読み聞かせ のどちらかを選んでください。平日のみ実施。日程調整が必要になりますので、1か月前にご連絡ください。	中央図書館 084-932-7222
14	二上りおどり講座	「二上りおどり」は江戸時代中期から福山に伝わる情緒あふれる踊りです。 福山の伝統芸能である「二上りおどり」の踊り方を誰でも楽しく踊れるよう、わかりやすく伝える講座です。 ・四ツ竹の持ち方、鳴らし方 ・足運びの説明と練習 ・両手、両足を使って踊ってみます ・音楽に合わせて踊ってみます ・体が覚えて楽しく踊れるように繰り返し踊ります ※講師派遣にかかる費用が必要です。 (1回につき、5、000円)	(公社)福山観光コンベンション協会 084-926-2649
15	福山市の歴史と文化財について	福山市の歴史と文化財についてお話しします。 ※実施日、時間、内容などについては、事前に文化振興課へお問い合わせください。3月は実施しません。	文化振興課 084-928-1278
16	福山の歴史講座	藩主の水野家・阿部家を中心に福山城と福山の歴史についてお話しします。	福山城博物館 084-922-2117
17	美術展に出かけよう！	ふくやま美術館で開催する展覧会の見所をわかりやすく解説します。	ふくやま美術館 学芸課 084-932-2345
18	福山市および近隣市町ゆかりの文学者について	井伏鱒二、福原麟太郎、小山祐士、木下夕爾、日野啓三、葛原しげるなど、ふくやま文学館が対象とする福山市および近隣市町ゆかりの文学者やその作品について紹介します。	ふくやま文学館 084-932-7010

くらし・環境

講座 番号	講 座 名	内 容	講座担当課 連絡先
19	地産地消推進運動について ～地産地消ってなんだろう～	地産地消の意義や取組について、学校や保育所、地域団体等を対象に分かりやすくお話しします。	農林水産課 084-928-1186
20	獣害ＳＴＯＰセミナー	近年多発しているイノシシ等の出没について、その生態や対策方法をわかりやすく説明します。市では「近づけない環境づくり」「侵入防止」「捕獲」を３つの基本対策として推進しており、特に重要である「地域ぐるみでの対策方法」について、参考事例を紹介しながら、各種補助制度も交えてお話しします。	農林水産課 084-928-1033
21	景観まちづくりのススメ！	地域の宝である景観を「守り・育て」、「見つけ・磨く」ことで、もっと魅力的なまちをつくっていく『景観まちづくり』の取組について紹介します。	都市計画課 084-928-1092
22	電子地図で見る2050年のまちの姿についてのおはなし会	地理情報システム（ＧＩＳ）で将来の人口の分布状況を地図にしてみました。この地図をもとに将来のまちがどうなるのかを、わかりやすく説明します。	
23	大切さ再発見！ 知って安心！上下水道	普段何気なく使っている水道水や下水道について、水質の安全性や災害対策、料金のことなど、ご要望に沿った内容をわかりやすく説明します。	上下水道局 上下水道総務課 084-928-1525
24	環境出前講座	※要望に応じてオンライン講座可	環境総務課 084-928-1219
	○地球環境問題全般 ○ごみの減量や分別方法 ○３Ｒの推進 （リデュース・リユース・リサイクル） ○水と環境	みなさんの暮らしに関わるごみの減量・分別方法や３Ｒの推進、水環境や地球温暖化の話など、地球環境問題全般について、体験的な学習もあわせて学校や地域でお話しします。	
	希少野生動植物と外来生物	福山で共に生きている希少野生動植物（スイゲンゼニタナゴなど）・外来生物（アルゼンチンアリなど）の種類や注意すべきことについて、わかりやすく説明します。	
25	備後・井笠のＣＯ２削減 『ベスト運動』	交通渋滞の緩和によるＣＯ２排出量削減運動についてお話しします。	都市交通課 084-928-1161

講座 番号	講 座 名	内 容	講座担当課 連絡先
26	スポーツデリバリーサービス	あなたの住んでいる町（町内会、子ども会）、学校（PTC行事）や職場にお伺いし、各種スポーツ行事・体力測定会など計画・実施します。 ① ニュースポーツ（カローリング、モルック、キンボールなど） ② フレイル予防、健康体操など ③ 体力測定会 ④ 工作教室（クラフト）、ドミノ倒しなど ※その他各競技種目の講師派遣も行います。 ※スポーツデリバリー事業には費用が必要です。（1事業8000円～） ※工作の材料代は別途必要です。 ※事業に係る用具等は原則当協会が準備します。	福山市 スポーツ協会 （スポーツ推進課） 084-927-9912
27	福山市立動物園出前講座	教育普及活動の一環として、教育機関や各種団体向けに動物園や動物に関する講演を実施しています。 ※事前予約は、講座実施希望日の1ヶ月前まで	福山市立動物園 084-958-3200
28	犬のしつけ方教室	動物愛護センターでは、「スワレ・フセ・マテ・コイ」等の基本的なしつけ方の教室を行っています。 子犬のころからのしつけが大切です。将来困らないためにも早いうちから始めましょう！ ◇開催日時 平日 10:00～12:00（約2時間）	生活衛生課 動物愛護センター 084-970-1201
29	命の授業	動物愛護普及啓発の一環として、福山市の現状を話します。人間の都合で捨てられる動物たちがいることを知り、動物に対する人間の責任、命の尊さを伝えます。 ◇対象 小学生～高校生	

健康・福祉・子育て

講座 番号	講 座 名	内 容	講座担当課 連絡先
30	上手な医療機関のかかり方	「休日や夜間に体調が悪くなったらどうしますか？」など医療機関等へのかかり方について、わかりやすくお話しします。	保健部 (保健所) 総務課 084-928-1164
31	知っていますか？ 結核	結核の病気（感染経路・症状・予防法など）についてわかりやすくお話しします。	保健予防課 084-928-1127
32	食からの健康づくり	朝食の大切さ、栄養バランスのとれた食事、減塩の工夫などについて分かりやすくお話しします。	健康推進課 084-928-3421 ※受付期間：実施 希望日のおおむね2 か月前まで
33	いのちを守る「ゲートキーパー」研修	ゲートキーパーとは、自殺の危険を示すサインに気づき、声をかけ、話を聴いて必要な支援につなげ、見守る人のことで、特別な資格は必要ありません。自殺についての正しい知識や自殺の危険を示すサイン、声のかけ方などの対応方法についてわかりやすくお話しします。	健康推進課 084-928-3421 ※松永・北部・東 部・神辺各保健福 祉課 ※受付期間：実施 希望日のおおむね2 か月前まで ※35～39は、1団体 につき、いずれか1 回/年
34	いきいき百歳体操について	いきいき百歳体操についてわかりやすく説明します。	
35	フレイル予防講座 「フレイルとは？」と「楽しい脳トレ・体操」	「なぜ、フレイル予防が大切なのか」のお話と、楽しい脳トレ・体操を行います。	
36	フレイル予防講座 「フレイルとは？」と「ロコモ予防体操」	「なぜ、フレイル予防が大切なのか」のお話と、ロコモティブシンドローム予防の体操を行います。	
37	フレイル予防講座 「フレイルとは？」と「元気印の食生活」	「なぜ、フレイル予防が大切なのか」とシニア世代を元気に過ごすための食生活のポイントについて、わかりやすくお話しします。	
38	フレイル予防講座 「フレイルとは？」と「歯とお口の健康」	「なぜ、フレイル予防が大切なのか」と歯とお口の健康についてのお話や、お口の体操を行います。	
39	フレイル予防講座 「フレイルとは？」と「認知症予防」	「なぜ、フレイル予防が大切なのか」と認知症予防について、わかりやすくお話しします。	
40	受けよう！健診 確かめよう！健康	高血圧症、脂質異常症及び糖尿病等の生活習慣病やがんの早期発見・早期対応・早期治療を目的とした「特定健康診査」や「がん検診」等について、受診方法や健診結果の活用方法等をわかりやすくお話しします。	健康推進課 084-928-3421

講座 番号	講 座 名	内 容	講座担当課 連絡先
41	地域ですすめる福祉のまちづくり「地域福祉計画について」	地域福祉を推進するために策定している「福山市地域福祉計画」について、わかりやすくお話しします。	福祉総務課 084-928-1061
	地域ですすめる福祉のまちづくり「重層的支援体制整備事業について」	地域共生社会の実現に向けた包括的な支援体制の構築を推進する重層的支援体制整備事業について、わかりやすくお話しします。	
42	社会福祉協議会って？	【社会福祉協議会事業】 社会福祉協議会についてわかりやすくお話しします。	福山市 社会福祉協議会 (総務課) 084-928-1330
43	生活支援コーディネーターの活動について	生活支援コーディネーターの活動についてわかりやすくお話しします。	福山市 社会福祉協議会 (地域共生社会推進課) 084-928-1333
44	住み慣れた地域で暮らしつづけるために ～社会福祉協議会 地域福祉活動計画～	地域福祉活動計画をもとに「住み慣れた地域で暮らしつづけるために」私たちに何ができるかを考えてみませんか？	
45	参加してみませんか？ ボランティア活動	【社会福祉協議会事業】 ボランティア活動についてお話しします。	
46	高齢者等の見まもり活動のすすめ ～私たちにできること～	「見まもり支援員」インストラクターが、高齢者等の見まもり活動の大切さや「秘密を守る」「聴く技術」「さりげない見まもり方法」など活動にあたって知っておくこと等をお伝えします。	
47	福山市認知症ひとり歩きSOSネットワークについて	認知症等の原因で行方不明となった場合に、市内の各警察署から連絡を受けて関係団体のネットワークで発見につなげる仕組みや事前登録について、わかりやすくお話しします。	
48	認知症などになった時の金銭管理、あなたならどうしますか？	【社会福祉協議会事業】 認知症などによる判断能力の不十分な方の金銭管理についてお話しします。	福山市 社会福祉協議会 (地域共生社会推進課・権利擁護支援センター) 084-928-1353
49	知っていますか？ 成年後見制度	判断能力が十分でない方の権利と財産を守る「成年後見制度」について、わかりやすくお話しします。	
50	成年後見制度と市民後見人活動について	新しい権利擁護の担い手「市民後見人」の意義についてお話しします。	
51	市民後見人が説明します。 市民後見人活動	市民後見人活動は、身近な生活圏域における支えあいの活動として、成年後見活動に「地域福祉」「市民参画」の視点をもって取り組む活動です。この講座では、市民後見人が市民後見人活動についてご説明します。	
52	障がいのある人を 虐待から守りましょう！	障がい者虐待の現状や防止についてお話しします。	福山市 社会福祉協議会 (地域共生社会推進課・障がい者基幹相談支援センタークローバー) 084-973-0968
53	障がい者基幹相談支援センター について	障がい者基幹相談支援センターの事業や障がいに関する ことについてお話しします。	

講座 番号	講 座 名	内 容	講座担当課 連絡先
54	発達障がいってなあに？	自閉スペクトラム症（ASD）、注意欠如・多動症（ADHD）、限局性学習症（SLD）などの発達障がい（神経発達症）の特性を持つ人が、どんなことで困っているのか、どんな工夫や配慮があったら暮らしやすくなるのかを一緒に考えましょう。	福山市 社会福祉協議会 （地域共生社会推進課・障がい者基幹相談支援センタークローバー） 084-973-0968
55	生活困窮者自立支援制度について	生活困窮者自立支援制度の概要と、生活困窮者自立支援センター（愛称：すまいる・ねっと・ワーク福山）で実施している事業について、わかりやすく説明します。	福山市社会福祉協議会（生活困窮者自立支援センター） 084-928-1241
56	障がい者福祉制度	障がい者福祉制度について、わかりやすくお話しします。	障がい福祉課 084-928-1062 ※松永・北部・東部・神辺町各保健福祉課、新市・沼隈各支所（保健福祉担当）
57	障害者差別解消法って？	障害者差別解消法について、わかりやすくお話しします。	障がい福祉課 084-928-1063
58	手話ってなあ～に？	聴覚障がいや手話について、ろう講師から学びます。実技の時間もある体験型の学習講座です。幅広い年齢層に対応します。 ※申込みは1か月前までとなります。 ※障がい福祉課所定の申込書等がありますので、そちらを提出してください。	障がい福祉課 084-928-1062
59	介護予防・生活支援	介護予防・生活支援、地域包括支援センターについて、わかりやすくお話しします。	高齢者支援課 084-928-1189 ※松永・北部・東部・神辺各保健福祉課、新市・沼隈各支所（保健福祉担当）
60	高齢者福祉制度	高齢者福祉制度について、わかりやすくお話しします。	高齢者支援課 084-928-1064 ※松永・北部・東部・神辺各保健福祉課、新市・沼隈各支所（保健福祉担当）
61	介護保険制度	介護保険制度について、わかりやすくお話しします。	介護保険課 084-928-1166 ※松永・北部・東部・神辺各保健福祉課、新市・沼隈各支所（保健福祉担当）
62	国民健康保険・後期高齢者医療制度について	国民健康保険・後期高齢者医療制度について、わかりやすくお話しします。	保険年金課 084-928-1411

講座 番号	講 座 名	内 容	講座担当課 連絡先
63	「こどもまんなか社会」について	こどもまんなか社会の実現に向けて、「こども基本法」や「福山市こども計画（第2期福山市ネウボラ事業計画）」の概要についてお話しします。	こども企画課 084-928-1296
64	子育て支援の概要について	ひとり親家庭等への支援制度についてお話しします。	ネウボラ推進課 084-928-1053
		ネウボラ相談窓口「あのね」における“妊娠、出産、子育てに関する切れ目のない支援”についてお話しします。	ネウボラ推進課 084-928-1252
		保育所や認定こども園などの保育施設の入所手続きや一時預かり、休日保育、病児・病後児保育などについて、お話しします。	保育施設課 084-928-1140
65	児童虐待防止等について	こどもや家庭を取り巻く課題や児童虐待防止の取組等についてお話しします。	ネウボラ推進課 084-928-1258
66	「親の力」をまなびあう学習プログラム	子育て中の親やこれからおとなになる若い世代を対象に、生活の中での身近なエピソードをもとにした教材「『親の力』をまなびあう学習プログラム」を使用した講座を開催します。参加者は、悩みや不安を話し合いの中で出しあうことで、自ら気づき、学んでいきます。	まちづくり推進課 084-928-1243

安心・安全

講座 番号	講 座 名	内 容	講座担当課 連絡先
67	消費者トラブルについて	悪質商法やインターネット関連トラブルなど、身近な消費生活に関するトラブル事例や被害に遭わないために注意すること、被害に遭った場合の対処方法について説明します。 ※講座は、月～金曜日（年末年始・祝日を除く）の概ね9時～16時30分で企画してください。	消費生活センター 084-928-1188
68	住宅の耐震対策	30年以内の発生確率が80％程度といわれる南海トラフ巨大地震、発生すれば本市に大きな影響が想定される長者ヶ原断層－芳井断層の地震などに対する、わが家の耐震対策の必要性について、スライドやビデオ説明、防災グッズの紹介などを交えながらわかりやすく説明します。	建築指導課 084-928-1167
69	自分を守る！交通安全教室	交通事故を防止するために、実技指導やDVDなどを用いた講座を行います。 ※事前に、電話による予約をしてください。	市民生活課 084-928-1077
70	知って安心！防犯教室	地域における犯罪のないまちづくりについて、わかりやすくお話しします。 ※事前に、電話による予約をしてください。	
71	「地域安全マップ」づくり	家庭や地域、学校等における「地域安全マップ」づくりに必要な用具類の貸出と必要に応じて指導者を派遣します。	若者・くらしの悩み相談課 084-928-1046
72	こども110番 「不審者からの危険回避」	こども110番事業を周知するとともに、不審者発生時を想定した学習や模擬訓練を行い、こどもの危険回避能力の向上を目的として実施します。 ※若者・くらしの悩み相談課所定の申込書がありますので、そちらを提出してください。	
73	「避難行動要支援者 避難支援制度」について	地域における避難行動要支援者の避難支援についてお話しします。	福祉総務課 084-928-1045
74	防災のまちづくり	地域の特性に応じた防災対策を住民で考える防災ワークショップや、自助・共助の大切さの講話など、防災に関する様々な講座を実施します。 なお、講師には、市に登録された福山防災リーダーを派遣します。	危機管理防災課 084-928-1228

協働・人権

講座 番号	講 座 名	内 容	講座担当課 連絡先
75	地域集会施設補助制度について	自治会（町内会）などの地縁団体（住民組織）が集会所などを整備する際の補助金交付制度についてお話しします。	まちづくり推進課 084-928-1051
76	自治会（町内会）などの地縁団体の法人認可制度について	自治会（町内会）などの地縁団体（住民組織）が、資産を登記するために法人認可を受ける際や、認可後の必要な手続きについてお話しします。	
77	ばらづくり出前講座	ばらの接ぎ木、せん定の技術や植え方等を習得するための講習会を実施し、家庭や地域等身近なところでばらづくりが推進できる人材育成を行います。 ※初めての学区（団体）等を優先します。1学区（団体）につき最大２回まで。接ぎ木講習会の場合はナイフの使用を伴うため、参加者がケガをしないよう見回りを行う安全対策員の配置（１人）が必要です。講座内容によっては別途材料費がかかります。	世界バラ会議推進室 084-928-1210
78	ばらのまちづくり	戦後復興のシンボルとして始まった福山におけるばらの歴史や市民と行政が一体となって進めてきたばらのまちづくりの取組、世界バラ会議福山大会についてお話しします。	
79	ボランティア・NPO活動について	ボランティア・NPOなどの市民活動や社会貢献活動についてお話しします。また、これらの活動を支える「まちづくりサポートセンター」についてご紹介します。	まちづくり推進課 084-928-1051
80	協働のまちづくり	「協働のまちづくり」についてお話しします。 ・「協働のまちづくり」について ・まちづくりを考えるワークショップなど ◇まちづくり推進課 084-928-1051 ◇中部地域振興課 084-932-7265 ◇南部地域振興課 084-980-7713 ◇松永地域振興課 084-934-5443 ◇北部地域振興課 084-976-9460 ◇東部地域振興課 084-940-2574 ◇神辺地域振興課 084-962-5026	左記を 参照してください

講座 番号	講 座 名	内 容	講座担当課 連絡先
81	人権尊重のまちづくり	「人権文化が根づいた地域社会の実現」、「ユニバーサルデザインのまちづくり」、「多様性社会の推進に向けて」など人権啓発についてお話しします。 ◇多様性社会推進課 084-928-1006 ◇中部地域振興課 084-932-7265 ◇南部地域振興課 084-980-7713 ◇松永地域振興課 084-934-5443 ◇北部地域振興課 084-976-9460 ◇東部地域振興課 084-940-2574 ◇神辺地域振興課	左記を 参照してください
82	恒久平和の実現に向けて	「福山空襲の実相」、「平和非核都市福山宣言の趣旨をふまえた福山市の取組」、「恒久平和の希求と人権尊重」など平和に関する幅広い視点から、戦争の惨禍を風化させることなく次世代へ継承し、恒久平和を実現していくための講座とします。	多様性社会推進課
83	市内の戦争遺跡めぐり (フィールドワーク)	風化しつつある戦争（空襲）の悲惨さや平和の尊さを継承していくため、実際に市内に残されている「戦争遺跡・空襲遺跡」を訪ね、戦争のない平和な社会の大切さについて学びます。 ※実施日、時間、内容などについては、事前に人権平和資料館へお問い合わせください。	084-928-1006 人権平和資料館 084-924-6789

男女共同参画

講座 番号	講 座 名	内 容	講座担当課 連絡先
【講座名】 男女共同参画推進員出前講座 【内 容】 個性と能力が生かされる男女共同参画社会の実現を目的としたセミナー・研修会 の講師として、男女共同参画推進員を派遣します。詳細はお問い合わせください。 1団体につき、いずれか2回／年までの利用でお願いします。 【講座番号】 84～104			多様性社会推進課 084-928-1235
84	めざせ！コミュニケーションの 達人！ ～コミュニケーション能力UP 講座～ 【三原 和子】	「コミュニケーションは大切！」と思っている、意外 とコミュニケーションがうまくいかないと感じたことは ありませんか？どこが問題なのか、どう対処すれば通じ 合えるのかについて、体験も交えながら学ぶ講座です。	
85	ワーク・ライフ・バランスのす すめ ～見つけよう！仕事と家庭のベ ストバランスやってみよう！家 庭のマネジメント～ 【堀家 美智子】	現在の働き方や家庭・育児の関わり方を見直し、仕事と 家庭・育児の両立だけでなく、より豊かな人生のための ワーク・ライフ・バランスについて考えてみましょう。 そして、その中で見つけた小さな気づきや発見を、家庭 のマネジメントに生かす工夫をしてみませんか？	
86	ワーク・ライフ・バランス ～分担表作りから見えてくる私 の時間～ 【中原 幸子】	仕事と生活が両立しにくい現実の中でも、子育て・介 護・家庭・地域啓発にかかる個人の時間を大切にし、健 康で豊かな生活を行うために日々で困っていることや身 近なことで取り組んでいることを意見交換しながら学 び、参加された方が簡単に取り入れられる時短アイディ ア等をご紹介します。	
87	ストレス解消の隠し味！ ～知って試して今日から笑顔生 活！！～ 【中原 幸子】	仕事・家庭・近隣との人間関係や、さまざまな情報社会 のなかで、ストレスを感じて疲れていませんか？このイ ライラ・不安がどうすればおさまるのか。この講座は、 ストレス解消法、物事の捉え方、コミュニケーションの 技術・アサーション等を紹介します。	
88	包括的セクシュアリティ教育っ てなあに？ ～子どもたちにどう伝える？～ 【横溝 美佳】	世界で学ばれている包括的セクシュアリティ教育は人権 教育であることを理解しましょう。 包括的セクシュアリティ教育を学び、誰もがかけがいの ない存在であり、大切にされ、愛されるべき存在である ことを子どもたちにどのように伝えるかを考えましょ う。	
89	ダイバーシティ&インクルー ジョン、そしてその先へ ～ダイバーシティを活かして、 地域や家庭での生活をハッピー に～ 【清水 麗子】	ダイバーシティはアメリカで、マイノリティや女性差別 の解消を実現させるために取り入れられた考え方です。 昨今日本でも、人権問題や労働人口減少の対策としてダ イバーシティの推進が求められてきました。私は日本で 十数年暮らしている中でいろんな場面におけるダイバー シティに関する問題に直面し、本講座では企業だけでは なく、地域社会や組織そして家庭などあらゆる場面にお ける人のダイバーシティ（例えば人種や身体の特徴、感 じ方や考え方、文化的な違い、好みの違いなど）に配慮 し、一人ひとりの多様性を認め合い、活用し、対等な関 係を築こうとしながら、新たな価値を作り、誰もがあり のままに自分らしくハッピーに生きられるようにはどう すれば良いのかをお話いたします。	

講座 番号	講 座 名	内 容	講座担当課 連絡先
90	育児ストレスから解放される幸 せ子育て ～私が変われば家族が変わる～ 【佐藤 勢子・満永 泰江】	日常を振り返り、明日からの活力を養うひとときを。あ なたが幸せでいることが、こどもや家族にとっての幸せ につながります。みんなで楽しく情報交換をすることか ら始めましょう。	多様性社会推進課 084-928-1235
91	「べきである」から解き放たれ て笑顔の子育てを！！ ～不登校だって大丈夫～ 【広中 妙】	わが子たちの「不登校」は、それまでの私が抱いていた 母親としての価値観をみごとにひっくり返してくれました。 「こうあるべき」というひとつの形にとらわれたま ま、しんどい思いをしていませんか。自身の子育てをふ り返りながら「だいじょうぶだよ」を贈ります。	
92	「子育ての男女協働とはどんな こと？」 ～妊娠期からみんなで考えてみ よう～ 【西田 三佳子】	こどもが生まれることで、それまでの夫婦関係や周囲の 環境も変化します。その変化にうまく対応しながら、楽 しく子育てしていくために、必要なことはなにかを一 緒に考えていく講座です。	
93	これってもしかして DV？ ～「助けて」っていえる力が生 きる力に！～ 【谷元 絢子】	DV（パートナーからの暴力）は犯罪となる行為をも含 む重大な人権侵害です。DVについて理解を深め、DV によって起こる影響を知り、あなたや、あなたの身近な 人の力になれるように講座をお届けします。	
94	絵本を見ながら話そう！ 性・say・生 ～わたしのいのち わたしのか らだ～ 【藤沢 あけみ】	様々な絵本を紹介することによって「いのち」や「性」 について親子で語れるきっかけを作ります。いのちの誕 生や自分のからだの素晴らしさを知り、自分を大切に思 う気持ちを育みましょう。「子育て」と「ジェンダーバ イアス」の関わりについても考えます。	
95	「当たり前」という思い込み、 見直してみませんか？ ～「アンコンシャス・バイア ス」に気づこう①～ 【藤沢 あけみ】	日ごろ私たちが何気なく当たり前と思っていることのな かには、他の人にとって押しつけとなり「生きづらさ」 を生み出していることもあります。無自覚な偏った見方 （ジェンダーバイアスをはじめとしたアンコンシャス・ バイアス）について見つめ直す機会を持ち、一人ひとり が大切にされ、多様性を認め合う地域社会作りのために 何ができるかを考える講座です。	
96	「当たり前」という思い込みを はずし、不毛な対立を乗り越え よう！ ～「アンコンシャス・バイア ス」に気づこう②～ 【藤沢 あけみ】	無自覚な偏った見方（アンコンシャス・バイアス）に気 づくこととあわせて、人と意見が対立した時、どう対処 していくか、対立を恐れずに前向きに解決していく方法 を考える講座です。	
97	男の終活 女の終活 ～自分らしい終活でバラ色人生 をゲット！～ 【生関 くみ】	自分の人生の主演は自分自身です。高齢社会における問 題・不安を自分のことに置き換えて、今感じている不安 を明確にし、これからの人生の目標・生きがいを見つけ て一歩前に進むことで自分らしく生き活きとより良いバ ラ色の人生を送る「終活」について考えましょう。	

講座 番号	講 座 名	内 容	講座担当課 連絡先
98	高齢社会と団塊の世代 「男の出番」が社会を変える ～家庭で 地域で 自分さがし 生きがいさがし～ 【東城 宏明】	定年前、また、定年後の男性の「自立」と新しい「自分づくり」がキーワードです。女性の「暮らしの知恵」を男性も身につける大切さから地域への進出や力強く生きていくことについてお話しします。自分の人生を生きるヒントに気づくことができます。共に考え、一緒に楽しみましょう。	多様性社会推進課 084-928-1235
99	紙芝居「超高齢社会を生き抜くために」 ～劇的 定年夫（男性）のビフォーアフターと「おひとりさま」の幸せ人生プラン～ 【能島 美由紀・福島 澄子】	定年後の長い人生をどう過ごすのか、紙芝居をご覧ください。男女共同参画の視点から、夫と妻の関係を考えます。お互いが自立し、自由を尊重し合って、明るくはつらつと過ごすためのヒントとして、“アッこれって我が家にも・・・”と思われる人もあるでしょう。	
100	物忘れの経験ありませんか？ ～今日から始める認知症予防～ 【中原 幸子】	物忘れが気になり「もしかして認知症？」と考えたことはありませんか？この講座は、年齢を重ねる事や若くても誰もが経験する『物忘れ』について学び、認知症の正しい理解、予備軍と言われるMC I（軽度認知障がい）から認知症へならない予防法の実践・家族の対応等をわかりやすくご紹介します。	
101	男女共同参画を意識する中で 「老後」の過ごし方を考える 【細戸 昌史】	人生には、学生、社会人時代など、いろいろな時期があり、その中で、定年退職後に訪れる「老後」は、学業、仕事、子育てなどを終えて、自分の時間が増え、本人次第でとても楽しく素敵なものになります。そんな第二の人生「老後」の生活を楽しむ方法を考えてみませんか。	
102	子どもも大人も高齢者も！男女 みんなで笑って「健幸」づくり 【生関 くみ】	ストレス社会を生きるうえで、ストレスセルフケアについて学びましょう。そして、ストレスセルフケアの方法の一つとして、いつでも、どこでも、誰でも出来る「笑いヨガ」を日常に取り入れてみませんか。人生100年と言われる時代に、笑って心身ともに「健幸」に暮らしましょう。	
103	人生100年！新しいことに挑戦したいけど・・・モヤモヤ ～男女・年齢隔たりなくだれもが「やりたかったこと」をはじめるキッカケづくり～ 【横山 忠義】	男女ともに平均寿命が延び、人生100年と言われる時代になりました。趣味の時間の使い方や働き方も変化し多様化しており、まだまだ課題はあるものの、男女や年齢の壁はなくしていこうという風が吹いています。長い人生をイキイキと過ごすために、日々の生活に「学び」を取り入れていきましょう。この講座では、気軽に始められる学び方の紹介や、一歩踏み出し、続けていくためのコツ、そして、地域の交流への活用についてお伝えします。	
104	激動の時代、一生涯をかけて学び続けよう！ 【陶 卓娅】	こんにちのように変動が激しく、未来社会への見通しがはっきりしない社会では、学習することを重要視すべきだと思います。また、その学習成果が自分への励みにもなり、生きる原動力にもなり、更に自分の生き方と結びつける中核（芯）になると思います。人生の諸段階で学習したことは違う体験と生きがいも得られることをこの講座を通して、皆様に告げたいです！	

メニュー
盛りだくさん



どこでも
伺います

まちづくり 出前講座

2025



市はどんな仕事
してるの？

暮らしの中で
できる環境の
取り組みって？

福山の歴史って？
どんな文化が
あるの？

協働って
どんなこと？

安心して
暮らせる
地域づくりを
考えたい！！

子育ての
取り組みを
知りたい！！

福山市の取り組みや暮らしに役立つ情報を
市の職員などが皆さんのところに出向いて
分かりやすく説明します。



まちづくり出前講座の申込方法など

□申込できる団体

原則として市内に居住、通勤、通学している10人以上の団体やグループとします。

※次の場合は、出前講座の申込ができません。

- ・ 公の秩序を乱し、または善良な風俗を阻害するおそれのあるとき。
- ・ 政治、宗教または営利を目的とした催しなどを行うおそれのあるとき。
- ・ 受講申込の内容に虚偽があったとき。
- ・ 出前講座の目的に反するとき。

□申込方法

原則として開催する日の14日前までに、講座を主催する団体やグループの代表者の方が、直接講座担当課へお申し込みください。

※お申し込みの際には、事前に講座担当課へご相談ください。

※講座担当課によっては、申込み期限が異なる場合や、所定の申込書がある場合がありますので、事前にご確認ください。

※手話通訳、要約筆記が必要な場合は、お申し込みの際に、講座担当課へお申し出ください。

出前講座の申込書は、市ホームページに掲載しています。

□開催場所

開催場所は、市内に限ります。なお、会場確保や参加者への連絡は、主催者で行ってください。

□開催期間・時間

開催期間は、期間限定の講座を除き、原則として通年とします。（年末年始は除きます。）

※土・日曜日及び祝日に予定される場合は、講座担当課にご相談ください。

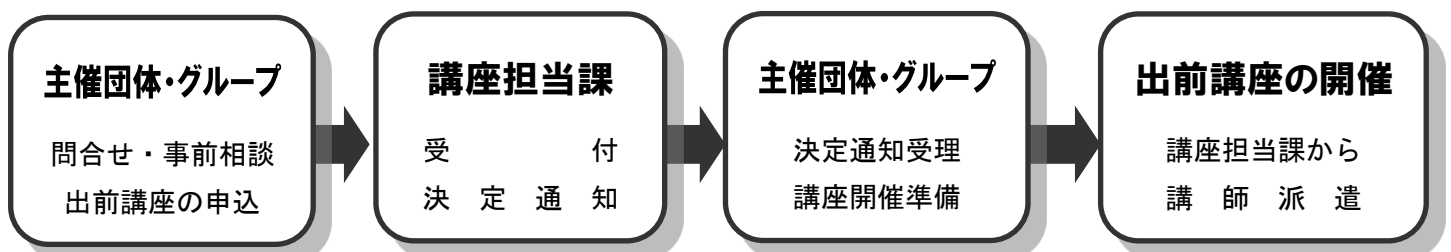
実施時間は、原則として2時間以内とします。（詳細は、講座担当課と調整してください。）

日程調整させていただくなど、ご希望の開催日時に添えないこともありますので、ご了承ください。

□その他

- この講座は、担当業務など専門的な知識を活かし、市民活動や地域の課題解決を支援するもので、説明についての質疑や情報交換を含みますが、苦情や陳情を聞く場ではありません。
- 質問などでその場で回答できない場合は、後日回答します。
- この出前講座に係る講師謝礼は、一部の講座を除き、原則無料です。

□申込から開催までの流れ



〔様式1〕

福山市まちづくり出前講座受講申込書

年 月 日

福 山 市 長 様

団 体 名
代 表 者 名
住 所 〒
連絡先 (TEL) ー

福山市まちづくり出前講座を受講したいので、次のとおり申し込みます。

講 座 番 号		講 座 名			
第 1 希望日時	年 月 日 () 時 分 ~ 時 分				
第 2 希望日時	年 月 日 () 時 分 ~ 時 分				
会 場	会 場 名				
	所 在 地				
学 習 会 等 の 名 称 ・ 目 的	名 称				
	目 的				
参 加 対 象 者				参加予定人数	人
備 考	※受講に当たり、特に要望等があれば記入してください。				

※講座担当課によっては、所定の申込書がある場合がありますので、ご確認ください。

(講座担当課)

主 務	次 長	課長補佐	課 長

※この受講申込書は、コピーをして活用してください。

〔様式3〕

福山市まちづくり出前講座変更・取消承認届出書

年 月 日

福 山 市 長 様

団 体 名
代表者名
住 所 〒
連 絡 先 Tel

年 月 日付けで申込みました福山市まちづくり出前講座について、次のとおり変更・取消します。

	変 更 前	変 更 後
講 座 名		
日 時	年 月 日 時 分～ 時 分	年 月 日 時 分～ 時 分
会 場	会場名	会場名
講 座 内 容		
変更・取消 理 由		
備 考		

目 次

分類	講座番号	講 座 名	ページ
市政のしくみ	1	ふくやまの魅力って何だろう？	1
	2	「福山みらい創造ビジョン」について	1
	3	情報公開と個人情報保護	1
	4	市税出前講座	1
	5	戸籍・住民票について	1
	6	マイナンバー（個人番号）カードについて	1
	7	選挙制度について	1
教育・文化	8	青少年健全育成活動	2
	9	青少年健全育成指導者派遣事業	2
	10	野外活動指導者派遣事業【野外体験学習サポート】	2
	11	野外活動指導者派遣事業【ふれ愛自然体験サポート】	2
	12	読書活動について	2
	13	読み聞かせ講座	2
	14	二上りおどり講座	2
	15	福山市の歴史と文化財について	2
	16	福山の歴史講座	2
	17	美術展に出かけよう！	2
	18	福山市および近隣市町ゆかりの文学者について	2
くらし・環境	19	地産地消推進運動について～地産地消ってなんだろう～	3
	20	獣害ＳＴＯＰセミナー	3
	21	景観まちづくりのススメ！	3
	22	電子地図で見る2050年のまちの姿についてのおはなし会	3
	23	大切さ再発見！知って安心！上下水道	3
	24	環境出前講座	3
	25	備後・井笠のＣＯ２削減『ベスト運動』	3
	26	スポーツデリバリーサービス	4
	27	福山市立動物園出前講座	4
	28	犬のしつけ方教室	4
	29	命の授業	4
健康・福祉・子育て	30	上手な医療機関のかかり方	5
	31	知っていますか？結核	5
	32	食からの健康づくり	5
	33	いのちを守る「ゲートキーパー」研修	5
	34	いきいき百歳体操について	5
	35	フレイル予防講座「フレイルとは？」と「楽しい脳トレ・体操」	5

目 次

分類	講座番号	講 座 名	ページ
健康・福祉・子育て	36	フレイル予防講座「フレイルとは？」と「ロコモ予防体操」	5
	37	フレイル予防講座「フレイルとは？」と「元気印の食生活」	5
	38	フレイル予防講座「フレイルとは？」と「歯とお口の健康」	5
	39	フレイル予防講座「フレイルとは？」と「認知症予防」	5
	40	受けよう！健診 確かめよう！健康	5
	41	地域ですすめる福祉のまちづくり	6
	42	社会福祉協議会って？	6
	43	生活支援コーディネーターの活動について	6
	44	住み慣れた地域で暮らしつづけるために ～社会福祉協議会 地域福祉活動計画 ～	6
	45	参加してみませんか？ボランティア活動	6
	46	高齢者等の見まもり活動のすすめ～私たちにできること～	6
	47	福山市認知症ひとり歩きSOSネットワークについて	6
	48	認知症などになった時の金銭管理、あなたならどうしますか？	6
	49	知っていますか？成年後見制度	6
	50	成年後見制度と市民後見人活動について	6
	51	市民後見人が説明します。市民後見人活動	6
	52	障がいのある人を虐待から守りましょう！	6
	53	障がい者基幹相談支援センターについて	6
	54	こんなときどうするの？～障がいがある方への配慮について～	6
	55	発達障がいってなあに？	7
	56	生活困窮者自立支援制度について	7
	57	障がい者福祉制度	7
	58	障害者差別解消法って？	7
	59	手話ってなあ～に？	7
	60	介護予防・生活支援	7
	61	高齢者福祉制度	7
	62	介護保険制度	7
	63	国民健康保険・後期高齢者医療制度について、わかりやすくお話しします	7
	64	「こどもまんなか社会」について	8
	65	子育て支援の概要について	8
	66	児童虐待防止等について	8
	67	「親の力」をまなびあう学習プログラム	8
安心・安全	68	消費者トラブルについて	9
	69	住宅の耐震対策	9
	70	自分を守る！交通安全教室	9
	71	知って安心！防犯教室	9
	72	「地域安全マップ」づくり	9

目 次

分類	講座番号	講 座 名	ページ
安心・安全	73	こども110番「不審者からの危険回避」	9
	74	「避難行動要支援者避難支援制度」について	9
	75	防災のまちづくり	9
協働・人権	76	地域集会施設補助制度について	10
	77	自治会（町内会）などの地縁団体の法人認可制度について	10
	78	ばらづくり出前講座	10
	79	ばらのまちづくり	10
	80	ボランティア・NPO活動について	10
	81	協働のまちづくり	10
	82	人権尊重のまちづくり	11
	83	恒久平和の実現に向けて	11
	84	市内の戦争遺跡めぐり（フィールドワーク）	11
男女共同参画	85	めざせ！コミュニケーションの達人！ ～コミュニケーション能力UP講座～【三原 和子】	12
	86	ワーク・ライフ・バランスのすすめ～見つけよう！仕事と家庭のベストバランスやってみよう！家庭のマネジメント～ 【堀家 美智子】	12
	87	ワーク・ライフ・バランス ～分担表作りから見えてくる私の時間～【中原 幸子】	12
	88	ストレス解消の隠し味！ ～知って試して今日から笑顔生活！！～【中原 幸子】	12
	89	包括的セクシュアリティ教育ってなあに？ ～こどもたちにどう伝える？～【横溝 美佳】	12
	90	ダイバーシティ&インクルージョン、そしてその先へ～ダイバーシティを活かして、地域や家庭での生活をハッピーに～ 【清水 麗子】	12
	91	育児ストレスから解放される幸せ子育て ～私が変われば家族が変わる～【佐藤 勢子・満永 泰江】	13
	92	「べきである」から解き放たれて笑顔の子育てを！！ ～不登校だって大丈夫～【広中 妙】	13
	93	「子育ての男女協働とはどんなこと？」 ～妊娠期からみんなで考えてみよう～【西田 三佳子】	13
	94	これってもしかしてDV？ ～「助けて」っていえる力が生きる力に！～【谷元 絢子】	13
	95	絵本を見ながら話そう！性・say・生 ～わたしのいのち わたしのからだ～【藤沢 あけみ】	13
	96	「当たり前」という思い込み、見直してみませんか？ ～「アンコンシャス・バイアス」に気づこう①～【藤沢 あけみ】	13

目 次

分類	講座番号	講 座 名	ページ
	97	「当たり前」という思い込みをはずし、不毛な対立を乗り越えよう！ ～「アンコンシャス・バイアス」に気づこう②～【藤沢 あけみ】	13
	98	男の終活 女の終活 ～自分らしい終活でバラ色人生をゲット！～【生関 くみ】	13
	99	高齢社会と団塊の世代「男の出番」が社会を変える ～家庭で 地域で 自分さがし 生きがいさがし～【東城 宏明】	14
	100	紙芝居「超高齢社会を生き抜くために」～劇的 定年夫（男性）のビ フォーアフターと「おひとりさま」の幸せ人生プラン～ 【能島 美由紀・福島 澄子】	14
	101	物忘れの経験ありませんか？ ～今日から始める認知症予防～【中原 幸子】	14
	102	男女共同参画を意識する中で「老後」の過ごし方を考える 【細戸 昌史】	14
男女共同参画	103	こどもも大人も高齢者も！男女みんなで笑って「健幸」づくり【生関 くみ】	14
	104	人生100年！新しいことに挑戦したいけど・・・モヤモヤ ～男女・年齢隔たりなくだれもが「やりたかったこと」をはじめる キッカケづくり～【横山 忠義】	14
	105	激動の時代、一生涯をかけて学び続けよう！【陶 卓娅】	14

男女共同参画

講座番号	講座名	内 容	講座担当課 連絡先
【講座名】 男女共同参画推進員出前講座 【内 容】 個性と能力が生かされる男女共同参画社会の実現を目的としたセミナー・研修会の講師として、男女共同参画推進員を派遣します。詳細はお問い合わせください。 1団体につき、いずれか2回／年までの利用でお願いします。 【講座番号】 85～105			多様性社会推進課 084-928-1235
85	めざせ！コミュニケーションの達人！ ～コミュニケーション能力UP講座～ 【三原 和子】	「コミュニケーションは大切！」と思っている、意外とコミュニケーションがうまくいかないと感じたことはありませんか？どこが問題なのか、どう対処すれば通じ合えるのかについて、体験も交えながら学ぶ講座です。	
86	ワーク・ライフ・バランスのすすめ ～見つけよう！仕事と家庭のベストバランスやってみよう！家庭のマネジメント～ 【堀家 美智子】	現在の働き方や家庭・育児の関わり方を見直し、仕事と家庭・育児の両立だけでなく、より豊かな人生のためのワーク・ライフ・バランスについて考えてみましょう。そして、その中で見つけた小さな気づきや発見を、家庭のマネジメントに生かす工夫をしてみませんか？	
87	ワーク・ライフ・バランス ～分担表作りから見えてくる私の時間～ 【中原 幸子】	仕事と生活が両立しにくい現実の中でも、子育て・介護・家庭・地域啓発にかかる個人の時間を大切に、健康で豊かな生活を行うために日々で困っていることや身近なことで取り組んでいることを意見交換しながら学び、参加された方が簡単に取り入れられる時短アイデア等をご紹介します。	
88	ストレス解消の隠し味！ ～知って試して今日から笑顔生活！！～ 【中原 幸子】	仕事・家庭・近隣との人間関係や、さまざまな情報社会のなかで、ストレスを感じて疲れていませんか？このイライラ・不安がどうすればおさまるのか。この講座は、ストレス解消法、物事の捉え方、コミュニケーションの技術・アサーション等を紹介します。	
89	包括的セクシュアリティ教育ってなあに？ ～子どもたちにどう伝える？～ 【横溝 美佳】	世界で学ばれている包括的セクシュアリティ教育は人権教育であることを理解しましょう。包括的セクシュアリティ教育を学び、誰もがかけがいの存在であり、大切にされ、愛されるべき存在であることを子どもたちにどのように伝えるかを考えましょう。	
90	ダイバーシティ&インクルージョン、そしてその先へ ～ダイバーシティを活かして、地域や家庭での生活をハッピーに～ 【清水 麗子】	ダイバーシティはアメリカで、マイノリティや女性差別の解消を実現させるために取り入れられた考え方です。昨今日本でも、人権問題や労働人口減少の対策としてダイバーシティの推進が求められてきました。私は日本で十数年暮らしている中でいろんな場面におけるダイバーシティに関する問題に直面し、本講座では企業だけではなく、地域社会や組織そして家庭などあらゆる場面における人のダイバーシティ（例えば人種や身体の特徴、感じ方や考え方、文化的な違い、好みの違いなど）に配慮し、一人ひとりの多様性を認め合い、活用し、対等な関係を築こうとしながら、新たな価値を作り、誰もがありのままに自分らしくハッピーに生きられるようにはどうすれば良いのかをお話いたします。	

講座 番号	講 座 名	内 容	講座担当課 連絡先
91	育児ストレスから解放される幸 せ子育て ～私が変われば家族が変わる～ 【佐藤 勢子・満永 泰江】	日常を振り返り、明日からの活力を養うひとときを。あ なたが幸せでいることが、こどもや家族にとっての幸せ につながります。みんなで楽しく情報交換をすることか ら始めましょう。	多様性社会推進課 084-928-1235
92	「べきである」から解き放たれ て笑顔の子育てを！！ ～不登校だって大丈夫～ 【広中 妙】	わが子たちの「不登校」は、それまでの私が抱いていた 母親としての価値観をみごとにひっくり返してくれました。 「こうあるべき」というひとつの形にとらわれたま ま、しんどい思いをしていませんか。自身の子育てをふ り返りながら「だいじょうぶだよ」を贈ります。	
93	「子育ての男女協働とはどんな こと？」 ～妊娠期からみんなで考えてみ よう～ 【西田 三佳子】	こどもが生まれることで、それまでの夫婦関係や周囲の 環境も変化します。その変化にうまく対応しながら、楽 しく子育てしていくために、必要なことはなにかを一緒 に考えていく講座です。	
94	これってもしかして DV？ ～「助けて」っていえる力が生 きる力に！～ 【谷元 絢子】	DV（パートナーからの暴力）は犯罪となる行為をも含 む重大な人権侵害です。DVについて理解を深め、DV によって起こる影響を知り、あなたや、あなたの身近な 人の力になれるように講座をお届けします。	
95	絵本を見ながら話そう！ 性・say・生 ～わたしのいのち わたしのか らだ～ 【藤沢 あけみ】	様々な絵本を紹介することによって「いのち」や「性」 について親子で語れるきっかけを作ります。いのちの誕 生や自分のからだの素晴らしさを知り、自分を大切に思 う気持ちを育みましょう。「子育て」と「ジェンダーバ イアス」の関わりについても考えます。	
96	「当たり前」という思い込み、 見直してみませんか？ ～「アンコンシャス・バイア ス」に気づこう①～ 【藤沢 あけみ】	日ごろ私たちが何気なく当たり前と思っていることのな かには、他の人にとって押しつけとなり「生きづらさ」 を生み出していることもあります。無自覚な偏った見方 （ジェンダーバイアスをはじめとしたアンコンシャス・ バイアス）について見つめ直す機会を持ち、一人ひとり が大切にされ、多様性を認め合う地域社会作りのために 何ができるかを考える講座です。	
97	「当たり前」という思い込みを はずし、不毛な対立を乗り越え よう！ ～「アンコンシャス・バイア ス」に気づこう②～ 【藤沢 あけみ】	無自覚な偏った見方（アンコンシャス・バイアス）に気 づくこととあわせて、人と意見が対立した時、どう対処 していくか、対立を恐れずに前向きに解決していく方法 を考える講座です。	
98	男の終活 女の終活 ～自分らしい終活でバラ色人生 をゲット！～ 【生関 くみ】	自分の人生の主演は自分自身です。高齢社会における問 題・不安を自分のことに置き換えて、今感じている不安 を明確にし、これからの人生の目標・生きがいを見つけ て一歩前に進むことで自分らしく生き活きとより良いバ ラ色の人生を送る「終活」について考えましょう。	

講座 番号	講 座 名	内 容	講座担当課 連絡先
99	高齢社会と団塊の世代 「男の出番」が社会を変える ～家庭で 地域で 自分さがし 生きがいさがし～ 【東城 宏明】	定年前、また、定年後の男性の「自立」と新しい「自分づくり」がキーワードです。女性の「暮らしの知恵」を男性も身につける大切さから地域への進出や力強く生きていくことについてお話しします。自分の人生を生きるヒントに気づくことができます。共に考え、一緒に楽しみましょう。	多様性社会推進課 084-928-1235
100	紙芝居「超高齢社会を生き抜くために」 ～劇的 定年夫（男性）のビフォーアフターと「おひとりさま」の幸せ人生プラン～ 【能島 美由紀・福島 澄子】	定年後の長い人生をどう過ごすのか、紙芝居をご覧ください。男女共同参画の視点から、夫と妻の関係を考えます。お互いが自立し、自由を尊重し合って、明るくはつらつと過ごすためのヒントとして、“アッこれって我が家にも・・・”と思われる人もあるでしょう。	
101	物忘れの経験ありませんか？ ～今日から始める認知症予防～ 【中原 幸子】	物忘れが気になり「もしかして認知症？」と考えたことはありませんか？この講座は、年齢を重ねる事や若くても誰もが経験する『物忘れ』について学び、認知症の正しい理解、予備軍と言われるMC I（軽度認知障がい）から認知症へならない予防法の実践・家族の対応等をわかりやすくご紹介します。	
102	男女共同参画を意識する中で 「老後」の過ごし方を考える 【細戸 昌史】	人生には、学生、社会人時代など、いろいろな時期があり、その中で、定年退職後に訪れる「老後」は、学業、仕事、子育てなどを終えて、自分の時間が増え、本人次第でとても楽しく素敵なものになります。そんな第二の人生「老後」の生活を楽しむ方法を考えてみませんか。	
103	子どもも大人も高齢者も！男女 みんなで笑って「健幸」づくり 【生関 くみ】	ストレス社会を生きるうえで、ストレスセルフケアについて学びましょう。そして、ストレスセルフケアの方法の一つとして、いつでも、どこでも、誰でも出来る「笑いヨガ」を日常に取り入れてみませんか。人生100年と言われる時代に、笑って心身ともに「健幸」に暮らしましょう。	
104	人生100年！新しいことに挑戦したいけど・・・モヤモヤ ～男女・年齢隔たりなくだれもが「やりたかったこと」をはじめるキッカケづくり～ 【横山 忠義】	男女ともに平均寿命が延び、人生100年と言われる時代になりました。趣味の時間の使い方や働き方も変化し多様化しており、まだまだ課題はあるものの、男女や年齢の壁はなくしていこうという風が吹いています。長い人生をイキイキと過ごすために、日々の生活に「学び」を取り入れていきましょう。この講座では、気軽に始められる学び方の紹介や、一歩踏み出し、続けていくためのコツ、そして、地域の交流への活用についてお伝えします。	
105	激動の時代、一生涯をかけて学び続けよう！ 【陶 卓娅】	こんにちのように変動が激しく、未来社会への見通しがはっきりしない社会では、学習することを重要視すべきだと思います。また、その学習成果が自分への励みにもなり、生きる原動力にもなり、更に自分の生き方と結びつける中核（芯）になると思います。人生の諸段階で学習したことは違う体験と生きがいも得られることをこの講座を通して、皆様に告げたいです！	



＜発 行＞

2025年（令和7年）4月

福山市市民局まちづくり推進部 まちづくり推進課

〒720-8501 福山市東桜町3番5号

電話（084）928-1243（直通）

メール:machidukuri-suishin@city.fukuyama.hiroshima.jp



＜発 行＞

2025年（令和7年）4月

福山市市民局まちづくり推進部 まちづくり推進課

〒720-8501 福山市東桜町3番5号

電話（084）928-1243（直通）

メール:machidukuri-suishin@city.fukuyama.hiroshima.jp