

☆ おニューなメニューをご用意しています！ ☆



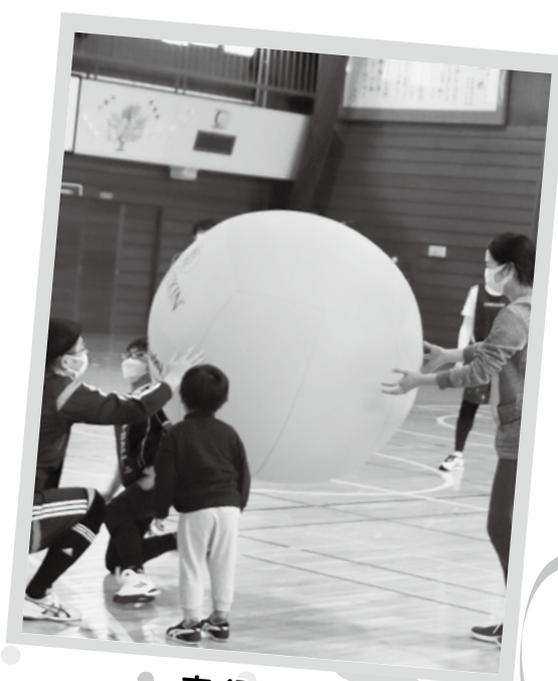
# 千歳学出前講座

令和5年度 メニュー表

ご好評をいただいている『千歳学出前講座』の講座がさらに充実しました。  
皆様の生涯学習活動、人との交流や情報収集の場としてご活用ください。



● 市民編  
～ 輪切りの木で小物をつくろう～



● 市役所編  
～ キンボール～

千歳市教育委員会教育部生涯学習課

〒066-8686 千歳市東雲町2丁目34番地  
電話：0123-24-3153 FAX：0123-27-3743

★ まちづくり

★ 健康づくり

★ 生きがいづくり

## 1、出前講座ってなに？

市民と市民、市民と学校、企業、市民と市職員が顔を合わせて、互いに学び合うものであり、情報の共有や人のネットワークづくりを図り、市民と行政が協働で生涯学習のまちづくりを進めることを目的に実施しています。

## 2、申し込みできる人は？

市内に在住、通学・勤務している  
5名以上のグループで  
申し込みできます。

〇〇講座  
受けてたい!



## 3、講師料は？

無料です。ただし、材料費・  
資料代がかかる講座があります。  
メニュー表でご確認ください。



## 4、申し込み前の準備

- ①実施希望メニュー、②希望日時、③グループ名、④申込者連絡先(住所、氏名、電話番号)
- ⑤参加予定人数(5名以上)、⑥開催会場を申込前に確認してください。

- ※希望日時は第3希望までであると、講師との日程調整の際便利です。
- ※開催時間は、午前9時から午後9時までの2時間以内です。
- ※会場(公共施設、集会場など)の手配は、申込者が行ってください。



## 5、申し込み方法は？

メニュー表から希望する講座を選択してください。  
実施希望日の14日前までにお申し込みください。なお、講師の都合により  
お受けできない場合もありますので、早めにお申し込みをお願いします。

### 申込先

#### <仕事編・市民編のお申込みは>

千歳市教育委員会教育部 生涯学習課 生涯学習推進係  
〒066-8686 千歳市東雲町2丁目34番地 電話 0123-24-3153 FAX 0123-27-3743

<市役所編のお申込みは> メニュー表の担当部署まで直接ご連絡ください。

#### 【千歳市民活動交流センターミナクールでも受付が可能になりました!】

〒066-0062 千歳市千代田町5丁目7番地の1 千歳市民ギャラリー4階 電話 0123-24-0847  
開館時間 9:00~21:00 休館日 毎週月曜日(祝祭日の場合は翌日)、毎月最終金曜日(祝祭日の場合は前日)、年末年始



〇月〇日  
おすがいします

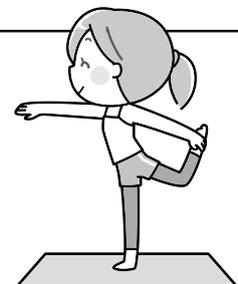


わかりました  
調整します

## 6、申し込み後から講座の実施まで

日程調整が完了しましたら、生涯学習課から「出前講座決定通知書」を送付します。  
講座開催までに講座内容の調整や資料についての確認は、申込者から  
決定通知書に記載している講師に直接連絡を取ってください。

※通知書送付後、日程に変更が発生した場合は、生涯学習課まで連絡願います。  
講座実施日には、団体・事務所・市役所担当部署から講師が会場に派遣されます。



## 利用上の注意事項

- (1)出前講座は、市民と市民、市民と職員が顔を合わせて学ぶ場であり、要望や苦情をお聞きする場ではありません。
- (2)公の秩序を乱し、又は善良な風俗を阻害するおそれのあるときは、利用できません。また、政治・宗教・営利を目的とした催しを行うおそれがあるときも同様に利用できません。

見 学

No.	講座名	内 容	講座の対応時間	事業所名	★
1	適正飲酒啓発セミナー	・適正な飲酒とは ・自分の体質を知ろう (アルコールパッチテストによるアルコール体質チェック)	平日のみ (9時~16時)	キリンビール㈱ 北海道千歳工場	
2	基礎・しょうゆの科学	しょうゆの工場見学案内、しょうゆができるまでの説明。	要相談	北海道キッコーマン㈱	W
3	ワインのできるまで	ワインの工場見学、ワインができるまでの説明。 ※要ワイン代、9・10月をのぞく	平日 (1時間程度)	北海道中央葡萄酒㈱ 千歳ワイナリー	W
4	ワインてなんだろう	ワインの歴史、楽しみ方などの紹介。 ※要ワイン代、1か月前までに申し込み、9・10月をのぞく	1時間程度		W
5	航空の仕事について	日本航空大学校北海道の施設見学と職種紹介。 (航空整備・グラウンドハンドリング・客室乗務員・グラウンドスタッフ・航空機設計)	平日 相談による	日本航空大学校 北海道 新千歳空港キャンパス	
6	大学施設見学	大学の概要・研究紹介など。※オンラインのみ	相談による	公立千歳科学技術大学	W
7	航空自衛隊千歳基地とは?	基地の概要、役割、「F-15」等の説明 (航空機の見学含む)。 ※10名以上、1か月前までに申し込み	火・水・木 時間は調整	航空自衛隊 千歳基地	
8	牧場見学	美味しい牛乳はどのようにつくられるのか。 牧場で牛は何をするのか (幼稚園児対象)。 ※40名程度まで、1か月前までに申し込み	5月下旬及び7月上旬 10時30分~	Mennonite Dairy Farm	
9	病院・介護福祉施設見学	施設内の見学。	相談による	特定非営利活動法人 ちとせの介護医療連携の会 わかばの会	
10	出張オンライン工場見学 <b>NEW</b>	小さな「ヤクルト」は各工場で「安心・安全」に生産しています。ヤクルト製品がどうやってつくられるかを、動画を交えながら、工場からインターネット生中継でご案内いたします。※オンラインのみ	平日9時~15時の間 (約45分)	札幌ヤクルト販売株式会社	W

仕事紹介

No.	講座名	内 容	講座の対応時間	事業所名	★
11	介護のお仕事	①体験 (介護・福祉体験・車イス体験・食事介助体験・杖体験・疑似体験など) ②説明 (サービス・やりがいや魅力・高齢者や認知症についてなど) ③交流 (従事者とテーマに沿って交流)	相談による	特定非営利活動法人 ちとせの介護医療連携の会 わかばの会	
12	弁護士会教室	弁護士会の活動や司法改革などについて。 ※1か月前までに申し込み	相談による	札幌弁護士会	W

教 養

No.	講座名	内 容	講座の対応時間	事業所名	★
13	身近な法律、裁判入門	刑事裁判・民事裁判のしくみや日常起きている紛争の解決に役立つ基本的な法律知識。 ※1か月前までに申し込み	相談による	札幌弁護士会	W
14	生活習慣病の予防と運動	日常に活かせる、糖尿病、高脂血症、高血圧予防の具体的な運動について。 ※10名以上	平日9時~17時 (1~2時間程度)		
15	腰痛教室	腰痛の基礎知識、日常生活の注意点や予防、治療のための自己管理法を実技を通して体験。 ※10名以上	平日9時~17時 (1~2時間程度)		
16	電磁波って何?	携帯電話や家電製品から医療用温熱治療器まで、幅広く利用されている機器の電磁波について。 ※10名以上	平日9時~17時 (1~2時間程度)		
17	車椅子の介助方法について	車椅子のお手伝いのしかた (車椅子の種類とその調整・介助・操作方法)。 ※10名以上	平日9時~17時 (1~2時間程度)		
18	知っておこう! 認知症の予防と支援	認知症の種類、症状、対応方法、介護サービス、簡単な頭の体操。	平日9時~17時 (1時間)		
19	知っておこう! 自動車運転と健康	自動車運転に必要な体や頭の力、事故予防、免許制度、認知症と運転の関係など。	平日9時~17時 (1時間)	北海道千歳リハビリテーション大学	
20	英語で脳と心を生き生きと!	英語は世界と自分を繋げます。楽しい活動で脳と心を働かせながら、一緒に英語の魅力を味わいませんか。 ※10名以上	平日10時~17時 (1~2時間程度)		
21	生活に役立つ「記憶」の仕組み	我々が、日常で使う記憶について、様々な記憶術や衰えないための方法などを、体験しながらお話しします。 ※10名以上	平日9時~17時 (1時間)		
22	歯科と言語の関わり	歯科医師の先生が、正常な構音のメカニズムと構音障害、また治療法 (改善策) をお話しします。	月曜日または金曜日の 10時~17時 (1時間から1時間30分)		
23	空手で楽しく健康増進	バレー、テニス、フィギュアスケートと様々なスポーツ、芸術に親しんできた先生と空手で汗を流しましょう!	月曜日または金曜日の 10時~17時 (1時間から1時間30分)		
24	身近な東洋医学	①脳卒中 (脳出血、脳梗塞) に対する鍼灸治療、東洋医学的予防 ②認知症に対する鍼灸治療の紹介と、東洋医学的予防 ③鍼灸治療で上がる免疫力とセルフケア	1時間程度	千歳むらた鍼灸院	
25	腰痛教室	腰痛の基礎的な知識、日常生活における注意点、簡単にできる腰痛軽減・予防運動の紹介や実践。 ※内容応相談	平日9時~17時 (1~2時間程度)		W D Y
26	肩こり教室 <b>NEW</b>	肩こりの基礎知識、日常生活や仕事での注意点や予防方法、治療のための自己管理法を実技を通して体験。	平日9時~17時 (1~2時間程度)	医療法人社団いずみ会 北星病院	W D Y
27	転倒予防教室 <b>NEW</b>	転倒予防についての基礎知識、転倒予防のための運動方法の体験、体力測定なども実施予定。	平日9時~17時 (1~2時間程度)		W D Y

28	産後ケア教室 <b>NEW</b>	産後の身体チェックとボディメンテナンス。	平日9時～17時 (1～2時間程度)		W D Y
29	介護支援車いす講座 <b>NEW</b>	車いすの基礎知識、介護のポイント、快適に車いすへ座るための調整について。	平日9時～17時 (1～2時間程度)	医療法人社団いすみ会 北星病院	W D Y
30	スポーツ教室 <b>NEW</b>	スポーツの怪我予防についての基礎知識、パフォーマンスをあげる方法等を実技を通して体験。	平日9時～17時 (1～2時間程度)		W D Y
31	着付教室	①ゆかた着付け(2回で簡単に結べるゆかたの着付け、半幅帯で前結び ※ゆかた・半幅帯・ひも類を持参) ②半幅帯の結び方(貝の口、男結び ※ゆかた小紋で半幅帯を持参) ③きもの着付けと簡単な帯結び(小紋、紬、ゆかた、お太鼓を簡単に結ぶ方法 ※きもの・帯・ひも・伊達締めを持参)	2時間程度	小林豊子きもの学院 すずらん教室 豊真弓の会	
32	タンスの中にある風呂敷をバッグに	・100円均一で売っているザルや箱を“きもの”に似合うバッグに変身。 ・ワイン、ペットボトル、箱の素敵な包み方。	2時間程度		
33	ゆかたの着付け	①ゆかた、小紋の着付けと帯結び ②人に結ぶ半幅帯とゆかたの着付け ※ゆかた(小紋)・半幅帯を持参、帯結び無料テキスト付	2時間程度	NPO法人 尚美流全日本和装協会	
34	我が国財政の現状と課題	財政健全化、経済対策、社会保障等各種政策の概要など。 ※10名以上(その他応相談)、1か月前までに申し込み	平日9時～17時 他は相談による		W D
35	金融犯罪被害にあわないために	ヤミ金融、振り込み詐欺、未公開株によるトラブル等。 ※10名以上(その他応相談)、1か月前までに申し込み	平日9時～17時 他は相談による		W D
36	最近の経済情勢	北海道の経済情勢等。 ※10名以上(その他応相談)、1か月前までに申し込み	平日9時～17時 他は相談による		W D
37	北海道の国有財産	国有財産制度、利用や活用状況等。 ※10名以上(その他応相談)、1か月前までに申し込み	平日9時～17時 他は相談による		W D
38	金融教育・金融取引の基礎知識	小学生・中学生・高校生・大学生等これから社会に出る方向けの、金融教育・金融取引の基礎知識。 ※10名以上(その他応相談)、1か月前までに申し込み	平日9時～17時 他は相談による	財務省北海道財務局	W D
39	これからの地域金融について	地域経済発展のための地域金融について。 ※10名以上(その他応相談)、1か月前までに申し込み	平日9時～17時 他は相談による		W D
40	財政教育プログラム <b>NEW</b>	小・中・高・大学生向けに、日本の財政に関する知識の付与のほか、グループワークによる日本の未来を考えた予算案の策定、発表、意見交換等。 ※10名以上(その他応相談)、1か月前までに申し込み	平日9時～17時 他は相談による		W D
41	金融経済教育プログラム <b>NEW</b>	高・大学生向けに、金融経済に関する基礎的な知識の付与のほか、グループワークによる架空の企業に対する模擬投資等。 ※10名以上(その他応相談)、1か月前までに申し込み	平日9時～17時 他は相談による		W D
42	金融教育「出前講座」 <b>NEW</b>	「ライフプランと資産形成」「ローンとクレジット」等、ご要望に応じたカリキュラムを提供します。 ※高校生全学年対象 ※学校からの申し込みを対象	相談による	北海道銀行千歳支店	
43	おこづかい教室「おこづかい」が子どもの人生を変える	日本PTA全国協議会の推薦図書をベースに、子どもの「お金力」を高め、賢く生きる力を養う、家庭での「おこづかい教育」の秘訣を学ぶ。 ※お子様のいる保護者向け、テキスト配布(無料)	1時間	ジブラルタ生命保険株式会社 千歳第一営業所	W
44	健腸長寿	腸を丈夫にすることが健康を支えるのに重要という事を中心に内容を深く説明。 ①高齢者向け ②一般成人(30～50代)向け ③子育て世代の親向け	平日		W
45	幼児版 おなか元気教室	食育紙芝居とおなか体操。 ※15名以上、2歳以上	平日 (30分～1時間程度)	札幌ヤクルト販売株式会社	
46	より良い睡眠のために	不眠を予防し、睡眠の質を高めるためにどのようにすれば良いか、また、腸の意外な働きと乳酸菌の新たな可能性について説明いたします。	平日		W
47	コミュニケーション能力の向上を図るために(セカンドステップ講座)	衝動的、攻撃的な行動を和らげ、コミュニケーション能力の向上を図ることに。 ※成人のみ	平日9時～17時 (1～2時間程度)	北海少年院	
48	怒りに振り回されないために(アンガーマネジメント講座)	怒りに振り回されるのではなく、怒りと上手に付き合う方法。	平日9時～17時 (1～2時間程度)		
49	気持ちの上手な伝え方(アサーション・トレーニング講座)	周囲の人と良い人間関係を築くための、気持ちの伝え方について。	平日9時～17時 (1～2時間程度)	紫明女子学院	
50	心を穏やかに、元気に過ごすために(マインドフルネス講座)	過去や未来にとらわれ、心や体が疲れてしまわないように、「今」に目を向けることの大切さについて。	平日9時～17時 (1～2時間程度)	北海少年院/ 紫明女子学院	
51	花王ビューティセミナー <b>NEW</b>	①基礎化粧品使い方確認 ②好印象メイク ③目元・口元・ヘアアドバイス(要相談) ※15名以上、1か月前までに申し込み	90分程度 実施日は相談による	花王グループカスタマー マーケティング株式会社	
52	お家のお掃除・お洗濯講座 <b>NEW</b>	①家の汚れについて ②季節に合わせた対処方法 ③衣類を洗う際のポイント ④絵表示の見方 ※20名以上、1か月前までに申し込み	60分程度 実施日は相談による		
53	スマホの基本とLINE体験教室 <b>NEW</b>	まだ持っていない方やスマホ初心者の方向けに、スマホの基本的な使い方を楽しく体験できます。 スマートフォンをお持ちでない方は無料で貸出します。 ご利用の携帯会社に関係なく参加可能です。 ※定員5～10名	開催曜日：平日限定 講座時間：90分から 120分 開催目安：申し込みから 2か月後	ソフトバンク株式会社	

書道

No.	講座名	内容	講座の対応時間	事業所名	★
101	書と人生 <b>NEW</b>	書と人生についての講義。 書の素晴らしさ、文字の表現とはの講義。	月(午後)・土曜日午後・ 日曜日 お話しと実技で2時間	隆光書道会	
102	書道入門講座	「書」を趣味とされている方、苦手な方、独学に不安を感じている方を対象とした・毛筆(楷行草)・かな・実用書(小筆)・条幅等。 ※教材費620円	相談による	静山会	
103	書道入門講座	初心者のための基本講座(楷書・行書・実用細字等)。 ※少額の手紙費	火・水曜日以外 相談による	村上 彩香	

文学・語学

No.	講座名	内容	講座の対応時間	事業所名	★
104	文芸教室	やさしい短歌教室(自由に作歌・鑑賞)。	相談による	千歳市民文芸の会	
105	英語の基本からやり直してみませんか	久しぶりに英語に接する方も学べる基礎英語。Hello から始めて簡単な会話まで。 ※資料代 10～50円	水曜日・金曜日午後 土・日曜日		W
106	簡単な英会話	好きなこと、やってみたいことを英語で話す。 I like apples. (食べ物、スポーツ等) I want to play the piano. (趣味等)	水曜日・金曜日午後 土・日曜日	白樺英会話サークル	W
107	おもてなし <b>NEW</b>	外国人の方を家庭に招いた時、お茶やお花などの基礎的な紹介等。	1時間半～2時間		W
108	体を動かして英語を学ぼう	体を動かして歌をうたいながら英語(アルファベット・ナンバー・ボディパーツ)を学ぶ。 ※幼児・小学生対象、資料代50円程度	水曜日・金曜日午後 土・日曜日		W
109	アルファベット(名前)とフォニックス(音)を歌で楽しもう	アルファベットの名前と音を歌を使って覚える。 Aa, Bb, Cc...には、エイ、ビィ、シー...の名前と、ア、ブ、ク...の音がある。	水曜日・金曜日午後 土・日曜日	放課後イングリッシュ千歳	W
110	歌でお天気、曜日などをおぼえよう!! <b>NEW</b>	歌を導入して、天気、曜日、月日、時間の言い方に慣れる。	1時間半～2時間		W
111	やり直し基礎英語	中学英文法を学んで日常会話につなげる力をつける。 ※要資料代 10～20名程度	1時間程度	中・高年のための初めての英会話	
112	海外旅行に役立つ超基礎的旅行英会話	海外旅行をもっと楽しむために買物やレストランで使える英会話を紹介。 ※要資料代 10～20名程度	1時間程度		
113	台湾華語	台湾で用いられている中国の標準語(基礎編)。 ※資料代300円	相談による	徐 彬	
114	やさしい日本語(日本語教室・外国人向け)	かんたんな日常会話(買い物・病院・職場)、災害や緊急時に対応できる会話・コミュニケーション。	相談による	日本語コーディネーター(日本語教師資格所持)	W
115	やさしい日本語(日本語ボランティア向け)	「やさしい日本語」での災害や緊急時・イベント時のコミュニケーション、外国の方と共に学習するためのレクチャー方法。	相談による	山本	W

防災

No.	講座名	内容	講座の対応時間	事業所名	★
116	ロープワーク	災害時に救急・救助で応用できるロープの結び方。	相談による	隊友会千歳支部	

生活

No.	講座名	内容	講座の対応時間	事業所名	★
117	みんなが進める男女共同参画社会づくりに向けて	男女共同参画社会を目指す千歳市女性団体協議会の活動の紹介。	相談による	千歳市女性団体協議会	
118	循環型社会を求めて省エネ・省資源の取組	市民一人ひとりが進める省エネ、省資源、「プラスチック製容器包装類」の分別。	相談による	千歳市生活学校	
119	「千歳市民の飲み水を守る会」ってどんな会?	「千歳市民の飲み水を守る会」の活動内容と水源保護、水利権、将来の水源確保について。	相談による	千歳市民の飲み水を守る会	
120	尊厳死について	①尊厳死を実現するためのかかりつけ医や救急医療との関係 ②安楽死との区別 ③人生会議について ④闘病生活について	相談による	日本尊厳死協会 北海道支部 石狩南部地域懇話会	
121	聞こえに不安がある人に書いて伝えます	日常生活に必要な情報を伝える書き方を学ぶ。 ※中学生以上	相談による	千歳要約筆記の会「やませみ」	

122	いのちの授業	映画「いのちのまつり」、いのちのまつりシリーズの動く絵本などを使って、今を生きる大人と次世代を担う子どもたちに、いのちのたいせつさを伝える授業。	相談による	地球が教室 ちとせ	
-----	--------	--	-------	-----------	--

## 自然・環境

No	講座名	内容	講座の対応時間	事業所名	★
123	青葉公園の植物（野草について）	青葉公園に咲く四季折々の野草の花を楽しみ自然の魅力を伝え、青葉公園の良さを理解する。	9時～16時	千歳の自然保護協会	W
124	みんなで考えよう環境問題	①私でもわかる地球温暖化(私たちの生活はどうなるの?そして何をすれば?) ②健康な生活と身近な危険(今わかっていることと私たちができること)	1時間程度	環境カウンセラー(環境省登録)北海道環境カウンセラー協会	W
125	SDGs入門	①SDGs(持続可能な開発目標)ってどんな内容ですか。 ②SD 2030 どう学習すれば良いの。 ③私たちに何ができますか。	1～2時間		W
126	「日本の海域」を学ぼう(海域の区分とその特徴) <b>NEW</b>	世界に繋がっている海洋は条約で「海域が区分」され、それぞれ特徴(国際ルール)がある。条約を基に「日本の管轄海域」を学ぶ。可能であればプロジェクトを使用(人数が多い時)。海洋に興味がある中学生以上の方。	1時間程度(相談による)	横山 謙二	

## 趣味・教養

No	講座名	内容	講座の対応時間	事業所名	★
127	ハッピーマジックショー	大人から子どもまで楽しめる不思議なマジック。 ※材料費がかかる場合あり	基本は土・日曜日 他は相談による	千歳カード&クロスアップサークル	
128	一緒に手品を楽しみましょう	サロン&ステージマジック 不思議と笑いのショー。 ※要送迎の場合あり	20～40分	Mr. おーとも&デッキー石垣	
129	池坊いけばな チャレンジいけばな	池坊いけばな体験講座(お花は持ち帰り)。 ※花材費500円、花器・剣山・はさみは不要、20名程度対象	火・木・金曜日以外	池坊いけばな教室 耶須花会	W
130	小原流 身近の花で楽しくいけるお花	日常楽しんでいける花、又、行事に応じたいけ花等(少人数でも大丈夫)。発表会も考えています。 ※花材費1,000円程度	日曜日・祭日 他は相談による	一般財団法人 小原流 札幌支部千歳支所	
131	<美育セミナー> 茶の湯、お花を生ける	①お抹茶体験。 ②お花を生ける。 ※材料費300円～1,000円程度、20名程度まで	2時間程度	美・食・農育ネットワーク	
132	<美育セミナー> 土にふれる陶芸	手ひねりで500g～1kgの粘土で作品をつくる。 ①型をつくる→素焼 ②釉薬をつける→本焼 の2回コース ※材料費 Aコース: 500g→500円 Bコース: 1kg→1,000円、30名程度まで	①1～2時間 ②1時間(10日後に色つけ)		
133	<食育セミナー> 手づくり味噌	有機農法産(無農薬)大豆、米使用 味噌づくり実習。 ※材料費2,300円、20名程度まで	1・3・4月 (2時間程度)		
134	<食育セミナー> 塩麹・甘酒づくり	有機農法産(無農薬)。 ※塩麹材料費 塩300g・生麹1kg→1,200円(半分の量→600円) ※甘酒材料費 生麹500g・生米500g→1,200円(半分の量→600円)	1時間半～2時間		
135	<美・農育セミナー> いのちの輝き 草木染め	草木染め(藍・玉ねぎ・紅花・マリーゴールド)。 ※内容により要材料費(ハンカチ 500円程度)、20名程度まで	2時間程度		
136	楽しい家庭菜園	①種から育ててみよう。 ②1坪から畑をつくる。プランタンで育てる。 ③土地の空いている畑で自然農法でつくりましょう。 ※苗代・材料費実費 20名程度	1～2時間		
137	夢をかなえるくらしとお金	自分らしく暮らすために必要なライフプランの考え方やお金に関する基本的情報を学べる講座。 ※要資料代	平日 (1時間程度)	大人のお金の学校	
138	60代から始めるマネー&ライフプラン	リタイアメント生活を充実したものにするために、必要な知識と安心した老後のためのお金に関する情報を学べる講座。 ※要資料代	平日 (1時間程度)		
139	親子で学ぶ金融教育	一生困らない基礎的なお金のルールを親子で一緒に学べる講座。 ※要資料代	土・日曜日 (1時間程度)		
140	サークル活動・町内会活動・その他市民活動等におけるIT基礎講座	・広報紙、回覧文書、総会資料のつくり方 ・パソコン初めの一歩 ・市民活動におけるSNS等利用 ・タブレット、スマホの使いこなし等 ※要テキスト代、パソコン等持参、要コンセント、ネット使用の場合は要Wi-Fi環境	相談による	ちとせITボランティアの会	W
141	ラテン文化を楽しみましょう	サルサダンス、音楽、スペイン語、英語などを紹介。	相談による	千歳ラテンクラブ	W
142	ドローン入門講座	ドローンに関する知識、ドローン操作体験。 ※要2.5m以上の高さのある会場	日・月曜日 時間は相談による	北海道富川ドローンスクール公認指導員 佐藤 政記	

143	日本の観光	国内47都道府県1,800都市を訪れた講師が、各都道府県別の魅力ある観光地を紹介。 ※3か月前までに申し込み	1時間～1時間半	高橋 洋治	
144	世界の観光	世界100か国800都市を訪れた講師から、海外旅行の際にどのように自分の安全を守ったら良いかを学ぶ。 ※3か月前までに申し込み	1時間～1時間半		
145	古いアルバムからスマホまで 写真整理を体験しよう	ご自宅にねむっているアルバム、プリント写真の整理や、スマホ・デジカメなどの写真データの整理を体験。 ※要資料代 体験あり→対面 講師のうごきをオンラインで見て体験→オンライン会議（Zoom等）	1～2時間	写真整理アドバイザー PHOTOKAS（フォトカス）	W
146	防災×写真！ 写真入り防災手帳を作ろう 「あんしんアルバム」作成 ワークショップ	緊急時に、自分や家族の情報をもれなく伝えることができ、不安な気持ちを落ち着かせてくれるあんしんアルバム。そのアルバム作成と緊急時に備えた写真に関する豆知識をお伝えします。 ※作成キット、資料代として2,000円	90分程度		W
147	楽しくもしものときのこころ のお守りを作ろう！ あんしんアルバムカードタイプ 作成ワークショップ	上記の手帳版よりもコンパクトなカードタイプのあんしんアルバム作りです。 ※作成キット、資料代として1,000円	90分程度		W
148	お芝居入門	ミュージカルの脚本及び演技指導担当の任泰峰さんによるお話（舞台やミュージカルの魅力など）と演劇ワークショップ。 ※動きやすい服装、小学生高学年以上	相談による	千歳市民ミュージカル実行委員会 任 泰峰	
149	フーチ（振り子）の使い方 <b>NEW</b>	鑑定等で用いられる「フーチ」の使い方についてアドバイスいたします。	相談による	戸田 博豊	
150	楽しい折り紙	季節に合った可愛い折り紙を折ってみませんか。 ちょっとしたプレゼントに添えたり、グリーティングカードを作ったりします。 折るのがむずかしい場合は「折り紙バイキング」すでに折った物を台紙に貼るアレンジも可能です。	火、土（午前、午後）、日 作品見本折り方をお届けできます	フラメンコ・スタジオ・ ヴィエント 千歳支部	
151	はじめてのキャンプ <b>NEW</b>	はじめてキャンプをする人やキャンプをはじめてみたいと思っている人へキャンプの楽しさを伝える。	相談による	日本オートキャンプ協会 鈴木	
152	防災とキャンプ <b>NEW</b>	災害前に日頃から備えること。 災害前に使えるキャンプスキルを学ぶ。	相談による		

## アイヌ文化

No.	講座名	内 容	講座の対応時間	事業所名	★
153	アイヌ民族の文化に触れよう ～末広小の「チセ」から体験 学習の事前～	千歳の豊かなアイヌ民族の文化を理解するきっかけを、アイヌ文化学習がさかんな末広小で行われている楽しい体験を通じて学ぶ。 ※1か月前までに申し込み	相談による	「アイヌ文化学習」 担当・中原（末広小）	
154	アイヌ民族の文化と千歳の自然 ～末広小の「チセ」から体験 学習の事前～	自然とともにあるアイヌ民族の文化を楽しい体験を通じて学ぶ。 講師は「カクスさんの自然散歩」を執筆中のカクス中原です。 ※1か月前までに申し込み	相談による		
155	アイヌ民族を理解しよう ～「ウボボイ」（白老）見学の 事前体験学習～	アイヌ民族をより深く理解するために、「ウボボイ」（白老町）への見学の事前や事後に、楽しい体験活動を通じて学ぶ。 ※1か月前までに申し込み	相談による		

## 音 楽

No.	講座名	内 容	講座の対応時間	事業所名	★
156	初めてのオカリナ講座	老若男女問わずどなたでも気軽に楽しめるオカリナ講座。	相談による	オカリナ・ラルゴ	
157	カホンをつくってみよう♪ たたいてみよう♪	人気の打楽器「カホン」を体験・制作。 手軽なダンボールカホン、本格木製カホン。 ※要材料費、5名程度	相談による	カホン100人プロジェクト 実行委員会	
158	カホンのしくみ	人気の打楽器「カホン」体験。 カホンの音のしくみを知ってもっと楽しむ。 ※5名程度	相談による		
159	ウクレレを奏でよう	ウクレレを基礎からやさしい曲を1曲奏でる。 ※10名まで（ウクレレを持っている方）、体験したい方（持っていない方、2～3名分貸与可）	1時間程度	ハワイアンミュージック クラブ	
160	カンタン楽しい！ 大正琴体験演奏講座	誰でも知っているカンタンな曲を体験。 ※まったく演奏したことのない方でも可	相談による	大正琴サークル キーハーブくらぶ	
161	大人から子どもまで大正琴で ボランティア参加体験	サークルメンバーと一緒にボランティア演奏を体験。 ※練習講座1回つき、全2回コース	相談による		
162	大人のための大正琴DE童謡 メンタルセラピー講座	童謡で元気に楽しみながら心を癒すメンタルセラピー講座。	相談による		

163	尺八講座 <b>NEW</b>	尺八の音は心に響きます。どう吹いたら上手に吹けるかやってみましょう。 練習用の尺八は当方で用意します。(定員5名)。	1時間半～2時間 水曜：午前中 木曜：午前中 金曜：午後	千歳尺八会	
-----	--------------------	---	---------------------------------------	-------	--

## 健康・美容

No.	講座名	内容	講座の対応時間	事業所名	★
164	笑いヨガ ～笑いのチカラ～	世界70か国で実践されているインドの医師が生み出したエクササイズ。 ・ストレス解消・気持ちが前向きになる・免疫アップ ※動きやすい服装で参加	基本は土・日曜日 他は相談による	高橋 りえ	
165	医療従事者が教える、やさしいセルフケア	セルフリンパケア講習。 免疫力を上げて、病気に負けない身体づくり。 ※身体、顔、足裏、腰、頭等。内容心相談 資料代1人200円、5名以上対象	相談による	なごみの会	W
166	医療従事者が教える、やさしいリンパ学	「リンパ」を説明できる人は少ないと思います。 リンパって何?効果は?座学でお伝えします。 ※資料代1人200円、5名以上対象	相談による		W
167	医療従事者が教える、やさしいアロマハンドケア	ご家族やお友達へ施す「手のリンパケア」です。 ※資料代1人200円、材料費500円	相談による		W
168	親子でリンパケア <b>NEW</b>	紙しばいを使いお子様にも分かりやすいセルフリンパケアをお伝えします。 ※資料代1組200円、5組以上対象	相談による		W
169	リンパケア	リンパの滞りを効率よく流す方法を身につけ、身体のメンテナンスを学習。 ※要材料費	相談による	野村 圭子	
170	アロマハンドトリートメント	ご家族やご友人、ご自身の為にアロマテラピーによるハンドトリートメントの 手技を学ぶ。 ※材料費800円程度、バスタオル2枚持参	1時間程度	中村 圭子	W
171	健康講座	長寿社会に向けたフレイル・サルコペニア・ロコモ予防 など。 ※要資料代	相談による	健康・生きがいづくりアドバイザー 愛澤 祐司	
172	健康管理士による予防医学講座	人生100年時代に向けた予防知識の研修。 がん、認知症、生活習慣病、感染症 など。 ※要資料代	相談による		
173	今こそ大人に… 絵本でほっこりタイム	絵本で心を元気にする絵本セラピー体験。絵本で癒しとエネルギーチャージの ひとときを。 ※子育て中のパパ・ママ、お子様も一緒にの内容なども心相談	相談による	絵本セラピスト協会認定 絵本セラピスト® 大和 弥生	
174	子どもの成長と足、靴、心 <b>NEW</b>	子どもの足は0歳から6歳までに基礎が作られます。自分にぴったりの靴を選 び、好きな場所へどこへでも行けるようになるために、親御さんの靴選びの知 識をお伝えします。	相談による	坪田 由紀	
175	いつまでも自分の足で歩きたい人のための健足ヨガ <b>NEW</b>	足指をほぐすところから全身運動します。体の柔軟性を取り戻し、運動不足解 消に。	相談による		
176	パンプスを履いて立ち仕事をする人のためのヨガ <b>NEW</b>	足のむくみ、疲れをとるために効果的な全身運動です。職場と自宅の行き来で 精一杯になっている方のストレス解消に。	相談による		
177	ぐっすり眠りたい人のための ヨガ <b>NEW</b>	日頃から緊張状態で長い時間過ごす方のためのヨガの脱力法です。程よい全身 運動と、心を落ち着ける呼吸法で頭も体も心もリラックスしましょう。受験 生、新社会人、スポーツの試合や発表会が近い方のメンタルヘルスケアに。	相談による		

## ダンス・運動

No.	講座名	内容	講座の対応時間	事業所名	★
178	ハワイアンダンス フラ入門講座	やさしい1曲を習う。 サークル会員によるデモンストレーション。	相談による	フラサークル ケハウ ケアナニ オカラ	
179	フラダンス (ハワイアンダンス)	フラで心も癒され楽しくストレッチ。 ※要くつ下、Tシャツ(スカートは貸出可)、10名程度	1時間程度	ハーラウ フラ オ カフア リイレイオハナ	
180	ハワイアンダンス	誰でも気軽に年齢に関係なくゆったりとした癒しの曲で、楽しくハワイアンダ ンスを踊る。	相談による	マイル本間 フラスクール	W
181	ハワイアン フラ (大人向け) <b>NEW</b>	ハワイやフラについて学び、笑顔で楽しく踊ります。	日時をご相談ください	カイナル フラ	
182	ハワイアン フラ (子ども向け) <b>NEW</b>	ハワイやフラについて学び、笑顔で楽しく踊ります。	日時をご相談ください		
183	ギターに合わせてフラメンコ を踊りましょう	フラメンコギターのリズムに合わせてラテンのリズムを学ぶ。 ※軽く体を動かしてみましよう(運動靴でも大丈夫です)。	土・日曜日 (13時以降)	フラメンコ・スタジオ・ ヴェイント 千歳支部	
184	初めてのバランスボール 楽しく弾もう!!	バランスボールの使い方・座り方レクチャーや音楽に合わせて弾む。 ※7名まで	相談による	菅 南水	

185	バランスボールで楽しく健康に！～レクリエーション～	正しい座り方・弾み方をベースに、脳トレなどを取り入れてステップを多めに楽しく弾む。 ※7名以上、材料費500円	相談による	菅 南水	
186	ダンスエクササイズ	簡単なダンスで有酸素運動（初心者向け）。 ※水、室内運動靴、タオル持参、要材料費	要相談 (講座所要時間は1時間)	FUJIKO フィットネス	
187	エアロビクス	音楽に合わせた有酸素運動（初心者向け）。 ※水、室内運動靴、タオル持参、要材料費	要相談 (講座所要時間は1時間)		
188	骨盤体操	骨盤周りの筋トレ&ストレッチ（初心者向け）。 ※水、タオル2枚、マット持参、要材料費	要相談 (講座所要時間は1時間)		
189	骨盤 yoga	難しいポーズはせず骨盤周辺の筋トレ・ストレッチ（初心者向け）。 ※水、タオル2枚、マット持参、要材料費	要相談 (講座所要時間は1時間)		
190	ピラティス	背骨体幹を意識、姿勢改善、太りにくい身体を作る（初心者向け）。 ※水、タオル2枚、マット持参、要材料費	要相談 (講座所要時間は1時間)		
191	バレトン	バレエ、ヨガ、フィットネスの動きでゆったりと全身を鍛える有酸素運動（初心者向け）。 ※水、タオル持参、裸足、要材料費	要相談 (講座所要時間は1時間)		
192	太極舞	音楽に合わせてゆっくり動きながら体幹を鍛えバランス力をつける（初心者向け）。 ※水、タオル持参、裸足、要材料費	要相談 (講座所要時間は1時間)		
193	キックボクシングエクササイズ	全身シェイプアップ、ストレス発散、疲れにくい身体を作る（初心者向け）。 ※水、室内運動靴、タオル持参、要材料費	要相談 (講座所要時間は1時間)		
194	楽々体操 <b>NEW</b>	運動嫌いな人、リハビリ後（高齢者向け・初心者向け）。 ※水、タオル、椅子、マット持参、あれば手足首の重り、要材料費	要相談 (講座所要時間は1時間)		
195	ウォーキング <b>NEW</b>	講師はモデル事務所所属。簡単なモデルウォーキングと共に日常生活でも役立つ歩き方、立ち方、姿勢を学ぶ（初心者向け）。 ※水、タオル2枚、室内運動靴、あればローヒール（ヒールカバー必須）もOK、要材料費	要相談 (講座所要時間は1時間)		
196	高強度インターバルトレーニング <b>NEW</b>	運動経験多少ある方、学校等の部活レク又は就活体力測定向け（10代、20代） ※水、室内運動靴、タオル、マット持参、要材料費	要相談 (講座所要時間は1時間)	フィットネスサークル ジョイフル	
197	ZUMBA	ラテン音楽のリズムに合わせて楽しく汗をかく有酸素系ダンスプログラム。	第1・第3月曜日 第2・第4水曜日 (13時～21時)		
198	座ってリズム体操	音楽のリズムに合わせて座って行うプログラム。	第1・第3月曜日 第2・第4水曜日 (13時～21時)		
199	親子で楽しむベビーヨガ	赤ちゃん和妈妈と一緒に楽しめるヨガ。 ※生後3か月～1歳半の親子（3組～）、要ヨガマットもしくはバスタオル	平日のみ	ベビーヨガ&ママヨガ Roomy 南雲 優美	
200	シニア向け椅子ヨガ	足腰が弱い方でも座りながらできる簡単なヨガを紹介。 ※60歳以上（3組～）	平日のみ		
201	健康ダンス	マンボ・ドドンパ・シルバを踊る。	相談による	カップリングダンスサークル 宮崎 恭子	
202	千歳音頭の踊り方の講習 <b>NEW</b>	音楽に合わせて、基礎から完了まで一緒に楽しみながら踊る。	相談による	千歳音頭保存会(銀の翼)	
203	社交ダンス <b>NEW</b>	子どもからシニアまで、皆で楽しく身体を動かして、身体も頭も心もイキイキさせましょう。	相談による	ダンスプロデュース岡部	
204	ヨガ <b>NEW</b>	呼吸法を意識して色々なポーズをしながら柔軟性を向上させます。	応相談（60分～75分）	REV サークル	W
205	ピラティス <b>NEW</b>	姿勢を良くするために必要な柔軟性や筋力をつけ体幹を鍛える運動。	応相談（60分）		W
206	ズンバゴールド <b>NEW</b>	ラテン系の音楽に合わせて踊る有酸素系のプログラム初心者、初級者向け。	応相談（45分～60分）		

## 料 理

No	講座名	内 容	講座の対応時間	事業所名	★
207	体験!! 手打ちそば	千歳産のそば粉を使ったそば打ち体験。 ※材料費 100g=500円（基準）	相談による	千歳千年そばの会	
208	手打ちそば講習会	北海道産のそば粉を使ったそば打ち講習。 ※要材料費	1～2時間程度	千歳夢工房手打ちそばの会	
209	ふっくらパンと料理	手ごねでつくるパンとお菓子、和菓子、料理の初心者講座（北海道フードマイスター、パン製造技能師・野菜ソムリエ）。 ※要材料費、10名～20名程度	相談による	千歳パン・料理教室	
210	やさしい手ごねパンと料理	手ごねパンをメインにデザートや簡単な料理（初心者講座）。 ※要材料費、1か月前までに申し込み	相談による	齋藤 恵子	
211	菜食料理講座	美容と健康に良い野菜 大豆ミート、穀物を使ったヘルシーメニュー。 ※要材料費（応相談）、エプロン持参	2時間程度	ジョイページやさしい菜食	

212	わいわい楽しくわが家の特製 手作り味噌講座	はじめての味噌作りでも安心して作れます！楽しくわいわいと作りませんか？ 北海道産大豆、生麴使用の麴の甘さのわかるお味噌作りです。 ※材料費がかかります	1時間半～2時間 (参加人数によって変更あり)	板垣 愛	W
213	味噌玉講座 <b>NEW</b>	手作り味噌を使って作る味噌玉作り！ いつでもどこでも簡単にお味噌汁が飲めます！！ (1人10個ぐらいの味噌玉作りになります)	1時間程度		W

## 手芸・工芸

No.	講座名	内 容	講座の対応時間	事業所名	★
214	はじめての手織り体験	卓上手織機を使用した手織りの楽しい体験。 ※要材料費	月・水～金曜日	染織工房 糸音(三浦)	
215	はじめての輪織りバッグ	織り機を使わず、ダンボールを利用してミニバッグを織りあげる。 ※材料費500円程度	月・水～金曜日 (2時間～2時間半)		
216	癒しのパステルアート 千歳教室	誰でも楽しく簡単に指で絵を描くパステルアート講座。 ※要材料費	相談による	千歳パステルアート	
217	生花アレンジメント	季節の生花を使ったフラワーアレンジメント作品をつくります。 ※要材料費	2時間程度	清水 浩子	
218	・プリザーブドフラワー ・ハーバリウム	生花を保存加工された花、水やり不要のプリザーブドフラワーを使ったギフト アレンジや仏花他各種アレンジをつくります。 ※要材料費、1か月前までに申し込み	2時間程度		
219	アーティフィシャルフラワー	造花のような人工的な花を使い、クリスマスリース他各種リース、壁掛け、しめ縄飾りをつくります。 ※要材料費、1か月前までに申し込み	2時間程度		
220	ステンドグラス体験講座	光とガラスの調和、素敵な窓飾り制作。 ※材料費1,500円程度、要コンセント、ハンダゴテ使用、1回5名程度	2時間程度	四季彩ステンドグラス	
221	寄木の小物をつくろう	寄木のブローチ、ヘアゴム、キーホルダー、ネックレスのいずれかをつくる。 ※材料費800円	1時間程度	小西木材㈱	
222	輪切りの木で小物をつくろう	ブローチ、orヘアゴム、orキーホルダー、orマグネットのいずれかをつくる。 ※材料費500円	1時間程度		
223	寄木の写真立てをつくろう	好きな木のパーツを選ぶ。 ※材料費1,500円	1時間程度		
224	木で照明をつくろう	輪切りの木を使って照明をつくる。 ※材料費2,500円	1時間程度		
225	木のミニ時計をつくろう (直径約13cm)	文字盤に好きな木を埋め込んでつくる(スイーブ式の高級ムーブメント使用)。 ※材料費3,850円	1時間程度		
226	寄木の時計をつくろう	安いムーブメント使用。四角形、文字盤と土台に好きな木を埋めこむ。 ※材料費2,200円	1時間程度		
227	いっかんば 一閑張りを楽しんでみませんか	竹籠の素地に和紙を貼り重ねて柿渋で塗り固める手法を学ぶ。 (一閑張りは、貼る和紙にお子様の手形足型、動物の足型、好きな1字、木の葉などを使って日常生活に使えます)。 ※材料費800円程度、作品完成1～2日	相談による	長谷川藤工芸グループ 藤華会	
228	テーブルにカトラリー(cutlery)入れを飾ってみませんか	籐を長方形に編んで、ナイフ・フォーク等を入れるカトラリー入れをつくる。 ※材料費1,000円	水・金曜日午後 土・日曜日	藤工芸 [バスケットウィービング]	W
229	色籐をアクセントにしてなべ敷、 コースターをつくってみませんか	中心を井桁組で組んで、円形のなべ敷、コースターをつくる。 ※材料費500円	水・金曜日午後 土・日曜日		W
230	まるいパンかご、楕円のパン かごを食卓に！ <b>NEW</b>	中心を十字組、井桁組、米字組などで組んで、様々な形でパンかごをつくってみる。	水・金曜日午後 土・日曜日 2時間		W
231	はじめてさんのかんたんアク セサリーづくり	ビーズやチャームを選んで丸カンでつなぐだけ。 ストラップ、しおり、バックチャーム、ヘアピン、ペンダントなどをつくりま す。 ※親子での参加の場合、小さなお子様も参加可、材料費500円～ (男性、男子も可)	相談による	田中 みどり	
232	はじめてさんのかんたんピア ス・イヤリングづくり	ビーズやチャームを選んで丸カンでつなぐだけ。ピアス又はイヤリングを作ります。 ※(1セット)材料費1,000円～ お子様用プラスチックイヤリング500円～ 親子での参加の場合、小さなお子様も参加可、男性(男子)も参加可	相談による		
233	はじめてさんのかんたんデコ 小物づくり <b>NEW</b>	ラインストーンやデコパーツ、シールなどで小物をかざります。 フォトスタンド、マグネット、小物ケース、リメイクピンなど。 人数、予算により変更することがございます。 ※材料費500円～ 親子での参加の場合、小さなお子様も参加可、男性(男子)も参加可	相談による		
234	レザークラフト	革を使って7種類の革小物の製作。 ※要材料費	平日 11時～19時	アクセサリ & レザー クラフト Dearly Joker	
235	彫金アクセサリ製作体験	真鍮で製作する体験講座。 バングルや指輪の製作。 ※要材料費、火を使える場所	平日 11時～19時		
236	様々なお花のアレンジメント	プリザーブドフラワーやドライフラワーなどのお花を使って、様々なフラワー アレンジを楽しみつくってませんか。 ※要材料費	日時はご相談ください	西條 みか	
237	コットンパールを使ってアク セサリー	ちょっと気どった、どなたにでもできるネックレスをつくる。 とても軽い素材で、お子さんからお年寄りまで、応相談。 ※材料費2,000円～	平日のみ 2時間以内	柏田 美佐子	

まちづくり

No.	講座名	内 容	担当部署	★
301	つくろう 羽ばたく千歳の未来を！	千歳市の現状や課題についてわかりやすく説明し、これからのまちづくりの市長の考え方などの情報を提供します。	市長 秘書課 秘書係 (生涯学習課 24-3153)	
302	千歳市のまちづくり（副市長編）	副市長による講座 市の予算・財政、空港・基地政策、都市計画、防災、産業、観光、交通、建設など、リクエストに応じますのでお気軽にご相談ください。	副市長 秘書課 秘書係 (生涯学習課 24-3153)	
303	活気あるまちを持続していくために	市政・総合計画の概要。	企画課 企画調整係 24-0439	W
304	行政評価ってなに？	千歳市における行政評価の取組。	企画課 企画推進係 24-0442	W
305	市民協働ってなに？	本市が目指すまちづくり（市民協働）のはなし。		
306	協働事業を始めるために	市内で活動する団体と、市が連携して実施する「協働事業」の概要と申請方法の説明。	政策推進課 市民協働推進係 24-0452	
307	ひと・まちづくり助成事業を活用しませんか？	市民の皆さんが実施する、地域づくりやひとづくりにつながる事業を応援する「ひと・まちづくり助成事業」の概要と申請方法の説明。		
308	男女共同参画ってなに？	男女共同参画社会をめざして。	市民生活課 男女共同参画推進係 24-0551	
309	都市計画ってなに？ ～千歳のまちづくり～	千歳市の都市計画に関する土地利用、都市施設の整備方針やまちづくりについて。		W
310	景観ってなんだろう ～千歳市をもっと素敵にしたい～	千歳らしく魅力的で個性あふれる都市景観をつくり、守り、育てるために。	まちづくり推進課 都市計画係 24-0461	W
311	開発許可ってなに？ ～良好な都市環境を目指して～	開発行為や市街化調整区域における土地利用制限について。	まちづくり推進課 開発指導係 24-0463	W
312	千歳市地域公共交通計画の概要	千歳市地域公共交通計画について。	企画部交通政策課 交通政策係 24-0897	
313	空港開港 100 年まで…あと3年 新千歳空港の発展と歴史－ 2023	北海道の空の玄関口である新千歳空港。「どうして、こんな大きな空港が千歳にできたの？」 まちとともに発展を続けている空港の歴史や魅力をみなさんと共有するため、分かりやすく説明します。	空港政策課 空港調整係 24-0467 空港政策係 24-0522	W
314	防衛施設と共存したまちづくり	防衛省補助金・交付金を活用した施設整備ほか。	基地政策課 24-0468	
315	「広報ちとせ」ができるまで	広報紙作成の手順、依頼方法、情報提供。	広報広聴課 広報係 24-0104	
316	「条例」・「地方分権」ってなに？	条例の種類や役割と地方分権のしくみ。	総務課 法制係 24-0129	
317	情報公開制度のしくみ	情報公開制度の内容と利用方法。	総務課 情報公開係 24-0137	
318	千歳市の行政改革 ～行政が自ら取り組むべきこと～	行政改革の取組のはなし。	行政管理課 行政経営係 24-0512 情報政策係 24-0519 情報システム係 24-0519	W
319	DX（デジタル・トランスフォーメーション）について <b>NEW</b>	・DXとは何か ・DXがなぜ必要なのか	行政管理課 主査（DX推進担当） 24-0519	W
320	戸籍のはなし	戸籍、住民基本台帳等の申請から交付まで。	市民課 市民係 24-0264	W
321	千歳の姉妹都市のはなし	千歳の姉妹都市である、アメリカアラスカ州アンカレジ市や鹿児島県指宿市との交流の様子を説明。	交流推進課 国際交流係 24-0482	
322	千歳のみちづくり講座	・千歳の道路の歴史 ・道路の種類 ・道路ができるまで	道路建設課 道路計画係 24-0669	
323	住居表示ってなに	住居表示について。	事業庶務課 用地庶務係 24-0691	
324	公園へ行こう！	公園・緑地の紹介、公園づくり、公園での遊び方。	都市整備課 公園整備係 24-0696 公園管理係 24-0697	
325	分かりやすい議会のしくみ	議会の傍聴方法、定例会・委員会のしくみ。	議会事務局 24-0773	
326	選挙のはなし	選挙の概要としくみ。	選挙管理委員会事務局 選挙課管理係 24-0794	
327	みんなで、ひと・まちづくり委員会ってなに？	市民協働のまちづくりにつながる人材育成の取組を企画実施する委員会の活動を紹介。	生涯学習課 生涯学習推進係 24-3153	W

## 税・財政

No.	講座名	内 容	担当部署	★
328	市の財政のしくみ	財政とは何かを千歳市の財政を通じ解説。	財政課 財政係 24-0541	W
329	役に立つ住民税のはなし	住民税の申告の方法や税額。	税務課 市民税係 24-0158	
330	土地・建物の評価のしくみ	固定資産税のしくみ。	税務課 土地係 24-0162 家屋係 24-0168	
331	市税を滞納すると……	市税滞納者に対する滞納処分の方法や実態。	納税課 納税係 24-0169	
332	マイナンバーカードについて	・マイナンバーカードについて ・マイナンバーカードでできること	市民環境部 主幹 (個人番号カード担当) 24-0127	

## 産 業

No.	講座名	内 容	担当部署	★
333	千歳の商業のはなし	千歳市内の商業のうつりかわりや現在の状況。	商業労働課 商業振興係 24-0598	W
334	卸売市場ってなに？	・卸売市場の役割 ・生鮮食料品が家庭に届くまで（流通の仕組み） ・みんなが知らない野菜や魚のお話し	公設卸売市場 管理係 24-2709	
335	千歳市の農業	・千歳市の農業の現状 ・千歳市農業振興計画の解説	農業振興課 調整計画係 24-0610	W
336	千歳の工業団地のはなし	千歳市内の工業団地の紹介。	企業振興課 企業振興係 42-0522	
337	千歳市の産学官共同研究のはなし	千歳市の科学技術の振興。	科学技術振興課 科学技術振興係 42-0523	
338	千産千消（地産地消）シリーズ	地元の農畜産物を使った調理体験を通じて地産地消を推進しよう！ ※「豆」、「ジャム」、「いも」、「牛乳」の4種類を用意 ※コースによって人数や対象年齢、講座時間、材料費が異なります ※農繁期はお断りする場合があります	交流推進課 交流推進係 (千歳市グリーン・ツーリズム連絡協議会事務局) 24-3185	
339	千歳の観光スポット	魅力ある千歳の観光資源を紹介。	観光課 観光企画係 24-0377	W
340	支笏湖チップ（ヒメマス）のおはなし	・支笏湖チップ（ヒメマス）ブランド化事業 ・ヒメマスふ化放流事業	観光課 水産振興係 24-0381	W

## 環境・自然

No.	講座名	内 容	担当部署	★
341	公害のおはなし	千歳市での公害の状況。典型7公害について環境白書の内容にあわせて説明。	環境課 環境保全係 24-0594	W D Y
342	千歳の自然のおはなし <b>NEW</b>	市内で撮影した動植物の写真を中心に解説。	環境課 自然環境係 24-0597	D
343	千歳市のカーボンニュートラルについて	千歳市のカーボンニュートラルやゼロカーボンパークの取組について。	環境課 主査（カーボンニュートラル推進担当） 24-0590	W D Y
344	ごみ処理広域化ってなに？	・千歳市のごみ処理広域化の経緯 ・「道央廃棄物処理組合（本業務を行う一部事務組合）」の説明	環境センター 廃棄物管理課総務係 40-6969	
345	ごみの分け方・出し方	家庭ごみの分別・排出方法。	環境センター 廃棄物対策課 廃棄物対策係 23-2110	
346	ごみ減量・リサイクル講座	・ごみ減量、リサイクル（3R）について ・資源物の出し方 ・生ごみの堆肥化	環境センター 廃棄物対策課 資源循環推進係 23-2110	
347	千歳川の洪水と治水対策のはなし	千歳川流域での国による洪水対策について。	事業原務課 事業調整係 24-0677	
348	広域幹線道路ネットワークのはなし	道央圏連絡道路の整備状況について。		
349	千歳市の水道事業・下水道事業 「お届けします、きれいな水を。きれいに返します、自然と未来へ。」	・水道事業、下水道事業のしくみと特徴 ・水道料金、下水道使用料について ・水道事業、下水道事業経営の現状と見通し	水道局経営管理課 主査（経営企画担当） 24-3252	
350	浄化槽のある生活（農村地区編）	農村地区も快適生活。	下水道整備課 下水道維持係 24-3275	W
351	下水道のある生活（市街地編）	下水道のしくみと働き。	下水道整備課 下水道計画係 24-3308	D Y

352	千歳のヒグマについて	ヒグマの生態、ヒグマ出没等への対応について。	農業振興課 畜産係 24-0037	W
-----	------------	------------------------	-------------------	---

## 教育・文化

No.	講座名	内 容	担当部署	★
353	いじめ・不登校等の現状のはなし	いじめ・不登校の実態と適応指導教室「おあしす」。	青少年課 生徒指導係 24-0859	
354	生涯学習ってなに？	個人の生活を豊かにし、地域の活性化に向けた生涯学習のおはなし。	生涯学習課 生涯学習推進係 24-3153	W
355	もっと楽しく出前講座を活用しよう	まちづくりや健康づくり、生きがいづくりにつながる出前講座を通して、新たな自分探しをしませんか。		W
356	地域学校協働活動ってなに？ ～子どもたちのための、地域と学校の未来～	地域と学校が一体となって子どもたちを育みながら、よりよい地域社会づくりを目指す取組を紹介。	生涯学習課 生涯学習推進係 (千歳市地域学校協働本部事務局) 24-3153	W
357	子ども体験教室	子どもたちがわくわくする体験活動を提供します。(工作、折り紙、紙ヒコーキなど) ※小学生対象、一部材料費がかかることがあります。40名まで。		
358	いつまでも現役！60歳からの生涯学習	60歳以上を対象とした若返り学園や2年制で学ぶ千歳高皇大学・大学院の活動を紹介します。	生涯学習課 社会教育係 24-0848	W
359	遺跡から見た千歳の歴史	キウス周堤墓群など千歳の埋蔵文化財のはなし。	埋蔵文化財センター 24-4210	W
360	世界遺産 キウス周堤墓群ってなんだろう？	キウス周堤墓群について、今までわかったことや謎に包まれた部分を豊富な写真を使って紹介します。		W
361	勾玉をつくろう！	滑石を紙やすりで磨いてピカピカのペンダントをつくります(小学生以上※保護者同伴であれば幼児も可)。		
362	絵本の読み聞かせ教室	絵本を使用して読み聞かせの基本を学ぶ。 ※木曜以外の平日10時～15時(1時間程度)、5名程度、場所は千歳市立図書館(図書館以外は要相談)、1か月前までに申し込み	千歳市立図書館 26-2131	
363	たのしい「おはなし会」	子どもやお年寄り向けの「おはなし会」を行います。 ※木曜以外の平日10時～15時(30分程度)、20名程度、場所は千歳市立図書館(図書館以外は要相談)、1か月前までに申し込み		

## 国保・健康・福祉

No.	講座名	内 容	担当部署	★
364	国保制度のはなし	国民健康保険制度の概要。	国保医療課 国保給付係・国保料係 24-0274	
365	75歳以上の方が加入する健康保険とは？	制度の概要・保険料の算定方法・医療費の負担割合・保険料の納め方。	国保医療課 医療助成係 24-0289	
366	地域福祉計画のはなし	地域福祉計画の概要。	福祉課 総務係 24-0292	
367	生活保護とは？	生活保護制度の概要。	福祉課 保護1係・2係 24-0293	
368	高齢者施設の選び方	介護保険施設、グループホーム、高齢者住宅等の説明。施設の入居費用、生活費など、必要な費用を把握するポイントなどを分かりやすく説明します。	高齢者支援課 地域支援係 24-0896	W
369	安心して住み慣れた地域で暮らしていくために	もしも介護が必要になったら、自宅で生活？施設で生活？地域包括ケアとは？それぞれの生活や在宅介護・医療連携について、分かりやすく説明します。		W
370	「もしも」の時に備えて～あなたの大切な家族、入院・退院後の生活は大丈夫ですか？～	医療機関、介護保険の使い方、入院から退院後の生活まで、高齢者の「もしも」の時に覚えておきたいポイントを分かりやすく説明します。		W
371	生活支援コーディネーターがつかなく、地域の支え合いづくり	生活支援コーディネーターの役割、地域の支え合い。 ・居場所づくり、住民参加型有償サービスなどについて、分かりやすく説明します。		W
372	認知症で困った時に～みんなでささえる千歳市の取組～	認知症になった時、疑われた時の支援と注意点について。		W
373	気づいて！身近に潜む虐待～高齢者虐待を予防するために地域にできること～	高齢者虐待の種類、発生原因、支援方法について。	地域包括支援センター (市役所担当窓口：高齢者支援課地域支援係 24-0896)	
374	介護保険に支払うお金のはなし	保険料・利用料のしくみと支払い。	高齢者支援課 介護保険係 24-0297	W
375	介護保険サービスが必要なとき	適切な要介護(要支援)認定申請の手続きと介護保険サービスの利用について。	高齢者支援課 介護認定係 24-0298	W

376	障がい者制度のはなし	身体障がい者・知的障がい者の各制度の説明。	障がい者支援課 自立支援係 24-0327
377	障がい者計画のはなし	障がい者計画・障がい福祉計画の説明。	
378	手話への理解を深めよう！	・手話の歴史 ・聴覚障がいとは ・千歳市手話言語条例 ・手話での簡単なあいさつ	障がい者支援課 障がい福祉係 24-0327
379	ご存知ですか？ヘルプマーク	ヘルプマークの趣旨と身に付けている方への配慮や援助について。	
380	むし歯菌をやっつけよう！	むし歯はどうしてできる？歯周病予防のはなし、歯磨き実習など。	母子保健課 母子保健係 24-0771
381	働き盛りの健康づくり ～事業所向け～	メタボリックシンドロームや健診項目に基づいた生活習慣病のサイン、健康に生活するためのポイント等のはなし（事業所単位でお申し込みください）。	
382	見逃さないでからだのサイン（生活習慣病） ～一般の方向け～	メタボリックシンドロームや生活習慣病のサイン、健康に生活するためのポイント等についてはなし（おおむね64歳以下対象）。	
383	おいしいヘルシークッキング	生活習慣病予防の食事についてはなし、調理実習、試食。	
384	おいしく食べて悪玉コレステロールを下げる	悪玉コレステロール値を下げる食事のポイント。	
385	考えてみよう たばこと健康	たばこが与える健康への影響のはなし。	
386	知っていますか？“適正飲酒” ～お酒と上手に付き合おう～	お酒が与える健康への影響のはなし。	健康づくり課 健康企画係 24-0768
387	すてきなあなたへ ～女性の方に向けて～	女性に多い病気予防と年代ごとの健康管理のポイント。	
388	働くあなたのメンタルヘルス ～事業所向け～	働いている方に向けた、うつ病やアルコール依存症の予防と早期発見、ストレスの対処法（休息の取り方等）についてはなし（事業所単位でお申し込みください）。	
389	ゲートキーパー ～いのちの門番になろう～	自殺に傾く人のサインに“気づき”、話を“聴き”、必要な支援に“つなぎ”“見守る”ための、メンタルヘルスの基礎知識や傾聴の仕方などはなし。	
390	休養と休息 ～こころと身体を休めるために～	健康の維持・増進に必要な睡眠などの休養・休息のはなし。	
391	健診結果から読み取るあなたの健康 (市特定健診受診者向け)	市特定健診結果を生活習慣病予防に活用するためのはなし。	市民健康課 特定健診係 24-0177
392	学びましょう！認知症 ～認知症予防と脳力を上げる習慣～	認知症について正しく理解し、予防のための生活習慣や簡単な脳トレなどを学びます。	
393	学びましょう！ ～介護予防について～	フレイル予防に関する講話や体操を学びます。その他、希望に応じて介護予防についての情報を紹介します。	
394	認知症サポーター養成講座	認知症の方を地域で支えよう！今日からみなさんも「認知症サポーター」です（受講修了者には、認知症サポーターの証であるオレンジキーホルダーをお渡しします）。	介護予防センター 23-0012
395	体験！介護予防サロン <b>NEW</b>	介護予防サロン立ち上げまでの説明や“いきいき百歳体操”の体験を行います。※介護予防サロンとは、町内会等が実施主体となり介護予防リーダーを中心として5人以上の高齢者で構成する任意団体です。52団体の登録があります（R5年1月現在）。	
396	救急医療と休日夜間急病センターについて	・救急医療の受診の仕方 ・休日夜間急病センターの概要	救急医療課 25-6131

## 子育て

No.	講座名	内 容	担当部署	★
397	子育て中の事故予防講座 ～乳幼児に起こりやすい事故やケガを予防しよう～	子育て中に起こりがちな事故やケガの予防について。		
398	こどもの病気と対処法	子どもに多い病気と予防について。	母子保健課 母子保健係 24-0771	
399	いのちの大切さ ～命について学ぼう～ (小学生～中学生対象)	命や自分のことを大切にできる気持ちについて学びます。赤ちゃん人形抱っこ体験、妊婦体験。		

400	こどもの食事	バランスの良い食事や食べむらなどの食事の悩みについて。また、おやつとの与え方等について。	母子保健課 母子保健係 24-0771	
401	離乳食講座	離乳食のすすめ方について。		
402	シツケ?それともタイバツ?	しつけと体罰の違いや、子育て等について。	子ども家庭課 児童相談係 24-0935	W
403	あそぶの大好き!	親子で楽しめるわらべうた遊び、リズム運動、感触あそびなど(子育てサークル対象)。	子育て総合支援センター 40-1717	
404	教えて!千歳の子育て情報	子育てコンシェルジュが認定子ども園や保育所・幼稚園を利用するにあたっての手続きや各種手当などの情報をお知らせします。オンラインでもできます。		W
405	発達が気になる子ども理解と支援	子どもの発達や関連する発達障害の概要と、その具体的ななかかわりや関連機関・制度などの支援について、ご希望に合わせてお話しします。(幼稚園や学童クラブ、育児サークルなど施設、グループ単位の申し込みも可)	子ども療育課 24-0348	W

## スポーツ

No.	講座名	内 容	担当部署	★
406	あなたの体力は?出張体力測定	体力測定の実施。	スポーツ振興課 スポーツ振興係 24-0855	
407	キンボール	1.2mのボールを使って12人で遊ぶニュースポーツ。		
408	スポーツチャンバラ	護身術でストレス解消を!		
409	カローリング	気軽にできる室内カローリング。		
410	ウォーキング&ノルディックウォーキング	肥満・生活習慣病予防に効果的なウォーキングを始めませんか。		
411	スナッグゴルフ	気軽に楽しくゴルフの基本やルールが身につくニュースポーツ。		

## 防災・安心

No.	講座名	内 容	担当部署	★
412	災害が起きたときのために	災害に備えて、あわてないために。	危機管理課 防災・危機対策係 24-0144	Y
413	国民保護ってなに?	国民保護とは、仕組み(避難、救援、対処)。		
414	「特殊詐欺に注意」講習会	なりすまし詐欺、架空請求詐欺など特殊詐欺の最新の手口の紹介や、対処方法について学びます。	市民生活課 防犯・交通安全係 24-0263	
415	高齢者の交通安全 自分だけは大丈夫と思っていないか	1. 北海道の交通事故の状況 2. 交通安全の基礎知識 3. 歩行者の交通安全 4. 自転車の交通安全 5. 自動車の交通安全		
416	ちとせの除雪	市道の除排雪事業の解説。	道路管理課 維持係 24-0406	W
417	住まいの安心・安全講座	高齢者対応住宅のチェックポイント。 木造戸建て住宅の耐震化。	建築課 建築係 24-0699 建築政策課 建築指導係 24-0751	
418	消防車がくる前に	消火器の使用方法や避難誘導、119番通報などの消防訓練指導や防火講話などを通じて、火災から命を守るための手法をわかりやすく学びます。	消防 査察課査察係・出張所 23-3062	
419	いざというときの応急手当	・普通救命講習:成人または小児・乳児を対象とした心肺蘇生法の講習 ・救命入門コース:成人を対象とした普通救命講習を簡素化した導入講習(受講対象者:小学生中高学年、概ね10歳以上)	消防 西出張所救急係 27-4060	

## 体験・見学

No.	講座名	内 容	担当部署	★
420	環境センター施設見学ツアー	千歳市環境センターの施設見学を行います。(千歳市のごみ処理や環境センターの施設を紹介するDVD「クリーンシティちとせ」の貸し出しもあります。)	環境センター 廃棄物管理課 総務係 40-6969	D
421	認定子ども園・保育所ってどんなところ?	保育所施設見学、保育体験。	子ども政策課 保育係 24-0340	

422	子育て支援センターってどんなところ？	子育て支援センターの見学。	子育て総合支援センター 40-1717	
423	児童館ってどんなところ？	児童館の見学。	子育て総合支援センター児童支援係 22-7888	
424	卸売市場見学ツアー	・市場の施設見学（-25℃の冷凍庫体験など） ・「せり」の見学（時間指定あり）又は「せり」の説明（手帳） ・野菜や魚のおもしろばなし	公設卸売市場 管理係 24-2709	
425	消防署・出張所見学ツアー	消防施設及び消防車両・資機材の見学（年齢3歳以上対象）。	消防 警備課警備係・出張所 23-3062	
426	おいしい水の作り方・浄水場見学	浄水場施設の説明。	水道整備課 水道設備保全係 24-3284	
427	河川を守る下水道・浄化センター見学	汚水浄化のしくみ。	下水道整備課 下水道設備保全係 24-3357	D Y
428	学校給食のできるまで	学校給食センター2階から調理場内を見学し、学校給食ができるまでの説明と質疑応答。 ※午前8時30分～午前10時30分（1時間程度）	学校給食センター 23-3591	
429	司書のお仕事体験	図書館司書が日常行っている仕事の一部を体験します。 ※木曜以外の平日10時～15時（2時間程度）、5名程度、場所は千歳市立図書館、本のカバーかけ実習のため本を2冊持参、1か月前までに申し込み	千歳市立図書館 26-2131	

手作り特別メニュー

No.	講座名	内 容	担当部署	★
430	手作り特別メニュー	メニューにないものでもご相談ください。	生涯学習課 生涯学習推進係 24-3153	

