

※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7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
青葉公園の植物（野草について）



市役所編
災害が起きたときのために

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 ★ 人とのつながり ★ 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名以上のグループなら
どなたでも申し込みできます。

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
Webからは2次元コードからお申し込みください。

(千歳市民活動交流センター ミナクールでも受付可能です)
〒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

<市役所編のお申込みは>

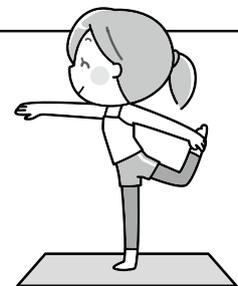
メニュー表の担当部署まで直接ご連絡ください。



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、生涯学習課までご連絡願います。
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	オンライン
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㈱	
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	★
4	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・グランドハンドリング・客室乗務員・グランドスタッフ・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	★
5	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	
6	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	
7	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	
8	出張オンライン工場見学	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	★

仕事紹介

No.	講座名	内 容	講座の対応時間	事業所名	オンライン
9	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	

教 養

No.	講座名	内 容	講座の対応時間	事業所名	オンライン
10	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	北海道中央葡萄酒㈱ 千歳ワイナリー	★
11	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)	北海道千歳リハビリテー ション大学	
12	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じて体験 ※10名以上	平日9時~17時 (1~2時間程度)		
13	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)		
14	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)		
15	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 ※5名以上	平日9時~17時 (1時間)		
16	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 ※5名以上	平日9時~17時 (1時間)		
17	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)		
18	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)		
19	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)		
20	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)		
21	歯っ歯~と笑って健康に NEW	前半は笑いに対する健康効果を講演し、後半はお口の筋力アップのためのトレーニングを行う	月曜日、火曜日、金曜日 の9時~17時 (1時間から1時間30分程度)		
22	腰痛教室	腰痛の基礎的な知識、日常生活における注意点、簡単に行える腰痛軽減・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)	医療法人社団いずみ会 北星病院	
23	肩こり教室	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じて体験	平日9時~17時 (1~2時間程度)		
24	転倒予防教室	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)		
25	産後ケア教室	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)		
26	介護支援車いす講座	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)		

No.	講座名	内 容	講座の対応時間	事業所名	★
27	スポーツ教室	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)	医療法人社団いずみ会 北星病院	
28	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(呉の口、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	
29	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	
30	財政、経済情勢、国有財産、地域金融について	①財政：財政健全化、経済対策、社会保障等各種政策の概要等 ②経済情勢：北海道の経済情勢等 ③国有財産：国有財産の制度、利用や活用状況 ④地域金融：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 ※DVD対応可	平日9時～17時 他は相談による		★
31	金融犯罪防止	金融犯罪防止：ヤミ金融や振り込み詐欺、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 ※DVD対応可	平日9時～17時 他は相談による	財務省北海道財務局	★
32	財政教育プログラム	財政教育プログラム：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 ※DVD対応可	平日9時～17時 他は相談による		★
33	金融教育「出前講座」	「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 ※高校生全学年を対象 ※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	
34	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 (オンライン対応可)	ジブラルタ生命保険株式会社 千歳第一営業所	★
35	健康と腸の関係	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 (オンライン対応可)		★
36	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	
37	睡眠とストレス	心と体の健康のため欠かせない「睡眠」のための健康管理と腸の意外な働きと乳酸菌の新たな可能性について説明します	平日(オンライン可)		★
38	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)		
39	身体機能の向上を図るために(コーディネーショントレーニング講座)	複数の動きを同時に行うトレーニングを通して身体能力の向上を図る	平日9時～17時 (1時間程度)	北海少年院	
40	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、怒りと上手につき合う方法	平日9時～17時 (1時間程度)		
41	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時間程度)	紫明女子学院	
42	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時間程度)		
43	スマホの基本とLINE体験教室	・スマホをまだ持っていない方や電話とメール以外殆ど使っていない方向けにスマホの基本的な使い方とLINEを体験できます ・スマホ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8名以上20名様まで	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カ月後		
44	はじめてのスマートフォン体験 NEW	・スマホをまだ持っていない方やこれからスマホを検討している方向けにスマホの基本的な使い方を体験できます ・スマホ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8名以上20名様まで	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カ月後		
45	スマホの基本とキャッシュレス体験 NEW	・スマホの基本的な使い方を体験できます ・PayPay(アプリ)を体験できます ・スマホ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8名以上20名様まで	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カ月後	ソフトバンク株式会社	
46	スマホの基本と防災 NEW	・スマホの基本的な使い方を体験できます ・スマホを使った防災アプリでできること ・災害時に役立つスマホの機能を学べます ・スマホ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8名以上20名様まで	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カ月後		
47	スマホの基本と詐欺対策 NEW	・スマホの基本的な使い方を体験できます ・スマホ詐欺の種類や注意点を学べます ・スマホ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8名以上20名様まで	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カ月後		
48	カイロプラクティック「カラダ学びスクール」	ご自身のカラダの歪みチェックを行います。骨盤と背骨の役割を学びながら、誰でもできる骨盤体操でカラダの歪みを整えます ※10名程度	平日9時～15時(1時間30分程度)	カイロプラクティック そらいろ	
49	災害と衛生環境 NEW	災害から大切な命と生活を守るため、避難生活における清潔情報を中心に、災害に備える工夫や、いざというときに役立つ日用品などについてご紹介いたします ※20名以上	60分程度 教材費：¥1,400 要スクリーン(投影機材)	花王グループカスタマー マーケティング(株)	

書道

No.	講座名	内容	講座の対応時間	事業所名	オンライン
101	書と人生	書と人生について 書の素晴らしさ、文字の表現とは	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	心を毛筆で表現	心を筆で表現。文章・一文字	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	
103	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 ・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	
104	初心者のための書道	初心者のための基本講座 (楷書・行書・実用細字 等) ※少額の材料費	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	オンライン
105	文芸教室	やさしい短歌教室(自由で作歌・鑑賞)	相談による	千歳市民文芸の会	
106	英語の基本からやり直してみませんか	久し振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	白樺英会話サークル	★
107	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	★
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	放課後イングリッシュ千歳	★
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	★
110	歌でお天気、曜日などをおぼえよう!!	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	放課後イングリッシュ千歳	
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	中・高年のための初めての英会話	
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)	★
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	日本語コーディネーター(日本語教師資格所持)	★
116	絵本で始めるバイリンガル教育	苦手意識のある方でも英語が大好きになる講座です 0歳から大人まで一緒に英語を楽しみましょう!	相談による	清家 直美	
117	心も体もぐんぐん育てるIQ絵本講座	脳の発達段階に合わせた絵本の読み方をお伝えします 大人も子どもも読書好きになる第1歩を応援します!	相談による	清家 直美	★

防災・防犯

No.	講座名	内容	講座の対応時間	事業所名	オンライン
118	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	
119	防災とキャンプ	災害前に日頃から備えること 災害前に使えるキャンパススキルを学ぶ	相談による	日本オートキャンプ協会 鈴木	
120	護身術セミナー NEW	危険にあわないための心掛けや、危険にであってしまったときの対処法を座学と実技で学びます	相談による	国際護身武道協会	
121	体験しよう! 防災のこと NEW	① 災害時の食事や生活 ② 日ごろから準備しておきたい防災用品とその使い方 ③ 災害時要配慮者(高齢者、障害者、妊産婦、乳幼児、外国人)への対応	相談による	白畑 あゆみ	

生 活

No.	講座名	内 容	講座の対応時間	事業所名	★
122	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」	
123	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	
124	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	
125	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)		
126	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)		
127	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か月前までに申込み	1時間～1時間半	高橋 洋治	
128	世界の観光	世界121か国900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か月前までに申込み	1時間～1時間半		
129	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えて体験→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)	★
130	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全20ページのあんしんアルバム。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1,500円	90分程度 ・対面 ・オンライン可(材料送料必要)		★
131	楽しくもしものときの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見開き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500円	90分程度 ・対面 ・オンライン可(材料送料必要)		★
132	はじめてのキャンプ、ソロキャンプ	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 ソロキャンプについてもお話できます	相談による	日本オートキャンプ協会 鈴木	
133	日常生活で知っておきたい子供へのケア NEW	① 病院受診のタイミング(発熱、転倒、ケガ、下痢、アレルギー等) ② 多胎、早産、低出生体重児、医療的ケア児へのケア ③ その他、ご相談に応じます ※未就学児の親子対象 ※親子一緒に参加可能です	相談による	白畑 あゆみ	
134	障害って何だろう？ NEW	① 障害特性について(疾患の理解) ② 具体的な対応方法について ③ 子どもの成長と障害への理解 ※障害の種類は問いません ※難病にも対応可能です	相談による		
135	地域参加活動 NEW	住民自治としての町内会(自治会)の現状と未来について	相談による	健康・生きがいつくりアドバイザー 愛澤 祐司	

自然・環境

No.	講座名	内 容	講座の対応時間	事業所名	★
136	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	★
137	「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	
138	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	★
139	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		★
140	「日本の海域」を学ぼう(海域の区分とその特徴)	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ターを使用 海洋に興味がある中学生以上の方	1.5時間程度 (相談による)	横山 謙二	

No.	講座名	内 容	講座の対応時間	事業所名	申し込み
141	楽しい家庭菜園	①種から育ててみよう ②1坪から畑を作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作りましょう ※苗代・材料費実費、20名程度	1～2時間	美・食・農育ネットワーク	
142	みんなで考えよう！毎日飲んでいる私達の水	千歳市の水道をとりまく環境について	相談による	相沢 晶子	★

芸術・文化

No.	講座名	内 容	講座の対応時間	事業所名	申し込み
143	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	
144	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	
145	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	★
146	<美育セミナー> 茶の湯、お花を生ける、土に ふれる陶芸	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 ③土にふれる陶芸 手ひねりで作品をつくる (1)型を作る→素焼 (2)釉薬をつける→本焼 の2回コース ※材料費粘土500gあたり500円、30名程度まで	①、②2時間程度 ③(1)1～2時間、 (2)1時間(10日後に 色つけ)	美・食・農育ネットワーク	
147	<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		
148	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	★
149	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、18歳以上	相談による	千歳市民ミュージカル 実行委員会 任 泰峰	

アイヌ文化

No.	講座名	内 容	講座の対応時間	事業所名	申し込み
150	アイヌ民族の文化に触れよう ～末広小の「チセ」から体験 学習の出前～	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か月半前までに申し込み	相談による		
151	アイヌ民族の文化と千歳の自然 ～末広小の「チセ」から体験 学習の出前～	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「カケスさんの自然散歩」を執筆中のカケス中原です ※1か月半前までに申し込み	相談による	「アイヌ文化学習」 担当・中原(末広小)	
152	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か月半前までに申し込み	相談による		

音 楽

No.	講座名	内 容	講座の対応時間	事業所名	申し込み
153	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	
154	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		
155	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	
156	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 ・大正琴演奏の体験も可能です	相談による	大正琴サークル キーハープくらぶ	
157	尺八講座	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 練習用の尺八を当方で用意しますので、事前にお申込み願います(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	
158	ピアノでうたおう！ NEW	童謡、唱歌、ナツメロ、流行歌など、大きな声で唄うことで呼吸器系も鍛えられ、ストレス解消もできます ※ピアノ、電子ピアノ等設置されている会場を用意願います	相談による (60分程度)	piano class « RIE »	

美容・健康

No.	講座名	内容	講座の対応時間	事業所名	備考
159	医療従事者が教える、やさしいセルフケア	①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、内容応相談 資料代1人200円、5名以上対象 ②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」 資料代1人200円、材料費500円	相談による	なごみの会	★
160	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		★
161	親子でリンパケア	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		
162	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	
163	健康講座	生活機能障害「認知症」について（正しく知って予防しましょう）	相談による	健康・生きがいづくりアドバイザー 愛澤 祐司	
164	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。年代は問いません。絵本で癒しとエネルギーチャージのひとつときを ※子育て中のパパ・ママ、お子様も一緒にの内容なども応相談	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	
165	えりこ先生のダイエットやせ活部（お食事編）	ダイエット時における正しいお食事方法、ダイエットレシピを楽しく学びます	相談による	吉岡 恵里子	★
166	ガン体験と骨髄バンクについて NEW	ガン患者さん、ご家族の方 語り合い、共に乗り越えていきませんか？	2時間程度	谷口 はるみ	

ダンス・運動

No.	講座名	内容	講座の対応時間	事業所名	備考
167	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	
168	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	
169	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	マイレ本間 フラスクール	★
170	ハワイアン フラ (大人向け)	ハワイやフラについて学び、笑顔で楽しく踊ります	相談による	カインル フラ	
171	ハワイアン フラ (子ども向け)	ハワイやフラについて学び、笑顔で楽しく踊ります	相談による		
172	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よう（運動靴でも大丈夫です）	火、土（午前、午後） 日（13時以降）	フラメンコ・スタジオ・ ヴィエント 千歳支部	
173	フィットネス (ダンス系)	下記より一つ選択。すべて初心者向け ダンスエクササイズ・太極舞・バレエエクササイズ・Disco World・バラバラ他	要相談 (講座所用時間は1時間)		
174	フィットネス (コンディショニング系)	下記より一つ選択。すべて初心者向け 骨盤体操・骨盤yoga・ストレッチ・椅子を使った太極舞体操	要相談 (講座所用時間は1時間)	FUJIKOフィットネス	
175	フィットネス (その他)	下記より一つ選択。すべて初心者向け キックボクシングエクササイズ・ウォーキング・HIIT（筋トレ）	要相談 (講座所用時間は1時間)		
176	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	
177	千歳音頭の踊り方の講習	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 5人以上の参加者対象	相談による	千歳音頭保存会(銀の翼)	
178	社交ダンス	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	
179	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	
180	えりこ先生のダイエットやせ活部（運動編）	自宅のできる自重筋トレの正しいフォームを学び、全身を使った有酸素運動で脂肪を燃焼します	相談による	吉岡 恵里子	★

No.	講座名	内容	講座の対応時間	事業所名	お問い合わせ
181	アクティブシニアのためのらくらくエクササイズ	椅子に座って出来るストレッチや腹筋・太もものトレーニング、全身を使った有酸素運動で楽しく身体を動かします	相談による	吉岡 恵里子	★
182	親子で空手！体験教室 NEW	空手ってこわくない！パパ、ママと一緒にミット打ちや基本動作、礼節などを体験出来ます ※3歳くらいから体験可能	相談による	国際護身武道協会	
183	認知症予防にもなる！60才からの空手教室 NEW	脳に身体に効く、座ったままでできる空手の動作をゆっくり楽しくやってみましょう！	相談による		
184	親子で楽しく運動しよう！ NEW	2歳前後～年少のお子さんと親を対象に、この時期に経験したい動きを、「たのしく」「たくさん」行います	相談による	インクルーシブキッズ	
185	みんなで楽しく体を動かそう！ NEW	年少～小学2年生までが対象です 運動が苦手なお子さんでも参加できるような楽しい運動遊びを行います	相談による		
186	座ってリズムからだバー体操 NEW	座ってリズム体操と千歳で初めてのからだバーを使ってストレッチを体験してみませんか？	45～60分	那須 佳子	
187	モルック NEW	モルックのルール説明、体験会（慣れてきたら簡単な対戦）	要相談 平日は18時以降	モシリコロカムイ	
188	やさしいヨガ NEW	呼吸を意識しながらゆったりとした音楽にのせて、流れるように動くヨガです ※飲み物、ヨガマット、汗拭きタオル持参	相談による (60分程度)	yoga class << RIE >>	

料理

No.	講座名	内容	講座の対応時間	事業所名	お問い合わせ
189	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	
190	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	
191	<食育セミナー> 手づくり味噌、塩麴・甘酒づくり	すべて有機農法産（無農薬） ①手作り味噌 材料費（大豆、米）2,300円、20名程度まで ②塩麴 材料費（塩300g・生麹1kg）→1,200円（半分量も可） ③甘酒 材料費（生麹500g・生米500g）→1,200円（半分量も可）	①、②1・3・4月 2時間程度 ③1時間半～2時間	美・食・農育ネットワーク	
192	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お料理、こねない手打ちうどん作り等（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	
193	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	ジョイベジやさしい菜食	

手芸・工芸

No.	講座名	内容	講座の対応時間	事業所名	お問い合わせ
194	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（午後） 作品見本折り方をお届けできます	千歳市芸能赤十字奉仕団	
195	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 ※材料費実費	月・水～土曜日	染織工房 糸音	
196	はじめての輪織りバック	織り機を使わずダンボールを利用してコースター、小物入れ等を織りあげる ※材料費600円程度	月・水～土曜日 (2時間～2時間半)		
197	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	
198	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	
199	・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		
200	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		

No.	講座名	内 容	講座の対応時間	事業所名	備考
201	ステンドグラス体験講座	光とガラスの調和 素敵なお飾り制作 ※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	
202	寄木の小物をつくろう	好きな木のパーツを選んでつくる ①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 ※材料費800円 ②寄木の写真立て ※材料費1,650円 ③寄木の時計（安いムーブメント使用） ※材料費2,200円	1時間程度		
203	輪切りの木で小物をつくろう	輪切りの木を使ってつくる ①ブローチ、ヘアゴム、キーホルダー、マグネットのいずれか ※材料費500円 ②木の照明 ※材料費3,300円	1時間程度	小西木材㈱	
204	木のミニ時計を作ろう (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		
205	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		
206	色籐をアクセントにしてなべ 敷または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	藤工芸「バスケット ウィービング」	
207	まるいパンかご、楕円のパン かごを食卓に！	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	2時間		
208	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、ピアス、イヤ リングなどを作ります ※材料費500円～1,000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		
209	はじめてさんのかんたんデコ 小物作り	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、リメイクビン、カードケースなど 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	田中 みどり	
210	はじめてさんのステンシル アート	ステンシルシートにアクリル絵の具で色を入れて小物などに模様を入れます ※材料費500円～	相談による		
211	はじめてさんのカスタムビー ズボールペン NEW	専用のボールペンの上のスティック部分にビーズを通してオリジナルボールペ ンを作ります ※材料費500円～ ※小さなお子様も参加可	相談による		
212	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	
213	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		
214	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で、色々なアレンジ作品を 作ります ※要材料費	相談による	実花 flowers	
215	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～	随時 2時間以内	柏田 美佐子	
216	チョークアートの体験講座 NEW	オイルパステルなどを使用し絵を描きます（下絵にオイルパステルで色付けし ます。塗り絵感覚で楽しめます）	相談による	工房 chaton	

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	★
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	★
305	市民協働ってなに？～協働事業、助成事業を始めるために～	市民協働で目指すまちづくりについて、「市民協働事業」「ひと・まちづくり助成事業」の概要と申請方法を説明	企画課 地方創生推進係 24-0452	
306	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	
307	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わる土地利用、都市施設の整備方針やまちづくりについて	まちづくり推進課 都市計画係 24-0461	★
308	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景観をつくり、守り、育てるために		★
309	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	★
310	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	交通政策課 交通政策係 24-0897	★
311	空港開港100年まで…あと1年 新千歳空港の発展と歴史－2025	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 企画部主幹（空港開港100年記念担当） 24-0277	★
312	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	
313	「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	
314	「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	
315	情報公開制度のしくみ	情報公開制度の内容及び利用方法	総務課 情報公開係 24-0137	
316	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	★
317	DX（デジタル・トランスフォーメーション）について	・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	★
318	戸籍のはなし	戸籍、住民基本台帳等の申請から交付まで	戸籍住民課 戸籍住民係 24-0264	★
319	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	戸籍住民課主査（個人番号カード担当） 24-0127	
320	千歳の姉妹都市のはなし	千歳の姉妹都市である、アメリカアラソ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	
321	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	
322	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	事業庶務課 事業調整係 24-0677	
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	

No.	講座名	内容	担当部署	備考
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します	生涯学習課 生涯学習推進係 24-3153	★

税・財政

No.	講座名	内容	担当部署	備考
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	★
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	

産 業

No.	講座名	内容	担当部署	備考
332	ちとせの商業のはなし (一般向け)	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	
333	ちとせの産業のはなし (学校向け)	・千歳市ってどんなまち（人口など） ・市内の産業（農業・工業・商業） ・将来の働き方（就職と起業）	商業労働課 商業振興係 24-0598	
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	★
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	公立大学政策課 公立大学政策係 24-0036	
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 ※開催時期など状況により、内容変更や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	★
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	★

環境・自然

No.	講座名	内容	担当部署	備考
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	
342	千歳の自然のおはなし	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	
343	千歳市のカーボンニュートラルについて	千歳市の地球温暖化の現状やカーボンニュートラルの取組みについて	環境課 カーボンニュートラル推進係 24-0590	
344	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	

No.	講座名	内容	担当部署	★
345	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	
346	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	事業庶務課 事業調整係 24-0677	
347	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	
348	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	★
349	下水道のある生活（市街地編）	下水道のしくみと働き ※DVD、Youtube対応可	下水道整備課 下水道計画係 24-3308	★
350	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	★

教育・文化

No.	講座名	内容	担当部署	★
351	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	
352	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	★
353	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、一部材料費がかかります。40名まで		
354	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年制で学ぶ千歳高星大学・大学院の活動を紹介します	生涯学習課 社会教育係 24-0848	★
355	世界中の子どもたちに教育を 千歳ユネスコ協会の活動 NEW	ユネスコ協会の理念や世界的な取り組み、千歳ユネスコ協会やユネスコスクールの活動について紹介します		★
356	遺跡から見た千歳の歴史	旧石器時代からアイヌ文化期の千歳の遺跡や遺物について、キウス周堤墓群や動物形土製品（ビビちゃん）などの縄文文化を中心に、写真盛りだくさんでお話します		★
357	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、今までに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	埋蔵文化財センター 24-4210	★
358	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作ります（小学生以上※保護者同伴であれば幼児も可） ※材料費がかかります（時価、1個数百円程度）		
359	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	
360	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		
361	使ってみよう「やさしい日本語」 NEW	日本に暮らす外国人にとって、分かりづらい日本語表現が沢山あります。外国人でも理解しやすい「やさしい日本語」を学んで外国人とコミュニケーションをとってみませんか（日本人向けの講座です）	交流推進課 国際交流係 24-0482	

国保・健康・福祉

No	講座名	内 容	担当部署	★
362	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	
363	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	
364	生活保護とは？	生活保護制度の概要	保護課 保護1係・2係・3係 24-0293	
365	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	千歳市在宅医療・介護連携支援センター (市役所担当窓口：高齢者支援課地域支援係 24-0896)	★
366	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	千歳市在宅医療・介護連携支援センター (市役所担当窓口：高齢者支援課地域支援係 24-0896)	★
367	「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	千歳市在宅医療・介護連携支援センター (市役所担当窓口：高齢者支援課地域支援係 24-0896)	★
368	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	生活支援コーディネーター (市役所担当窓口：高齢者支援課地域支援係 24-0896)	★
369	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	認知症地域支援推進員 (市役所担当窓口：高齢者支援課地域支援係 24-0896)	★
370	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)	
371	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	★
372	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	★
373	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	★
374	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		★
375	手話への理解を深めよう！	・聴覚障がいとは ・千歳市手話言語条例 ・手話での簡単な会話など（子どもから大人まで希望に合わせたメニューを作成します）	障がい者支援課 障がい福祉係 24-0327	★
376	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		★
377	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	
378	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、過度な飲酒・喫煙が健康に及ぼす影響について等のはなし（事業所単位でお申し込みください）		
379	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のはなし、調理実習、試食		
380	女性が健やかに生きるヒント	女性特有の健康問題と年代ごとの健康づくりのポイント	健康づくり課 健康企画係 24-0768	
381	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、心の不調や病気について、ストレスとの上手な付き合い方などのはなし（事業所単位でお申し込みください）		
382	ゲートキーパー～いのちの門番になろう～	ゲートキーパーの意味やゲートキーパーとして身近な人の大切ないのちを守るための行動などについてのはなし（高校生以上対象）		
383	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	

No.	講座名	内 容	担当部署	申込み
384	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	介護予防センター 23-0012	
385	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		
386	体験！介護予防サロン	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		
387	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	
388	その手の洗い方正しいの？ NEW	感染対策の基本、正しい手指衛生の手法、タイミングについて手洗いトレーニングボックスを使用して学ぶ ※手洗いができる場所が必要	千歳市市民病院感染対策課 24-3000	

子 育 て

No.	講座名	内 容	担当部署	申込み
389	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したい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	母子保健課 母子保健係 24-0771	
390	こどもの食事	乳幼児の食事やおやつについて		
391	シツケ？それともタイパツ？	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	★
392	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	
393	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	子育て総合支援センター 40-1717	★
394	発達が気になる子ども理解と支援	こどもの発達や関連する発達障害の概要と、その具体的なかわり方や、発達支援に関連する機関・制度などについて、ご希望に合わせてお話しします（認定子ども園等教育保育施設や幼稚園、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可）	児童発達支援センター 24-0348	★

ス ポ ー ツ

No.	講座名	内 容	担当部署	申込み
395	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	
396	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。小学生4年生以上		
397	カローリング	気軽にできる室内カローリング		

防災・安心

No.	講座名	内 容	担当部署	申込み
398	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	
399	国民保護ってなに？	・国民保護とは？ 仕組み（避難、救援、対処） ・Jアラート（全国瞬時警報システム）が伝達されたらどうすればいい？ など		
400	「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	
401	高齢者の交通安全 自分だけは大丈夫と思いませんか	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		

No.	講座名	内容	担当部署	★
402	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	★
403	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	
404	消防車がくる前に	消火器の使用法や避難誘導、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	
405	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 救急運用課 救急係 23-3062	

体験・見学

No.	講座名	内容	担当部署	★
406	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	★
407	見学編 ごみ焼却施設の見学	・ごみ焼却施設の見学 ・ごみが焼却処理されるしくみを説明 ・平日のみ(9時～16時、約40分) ・30名程度まで(人数が多い場合は相談してください) ・運営ホームページから受付可能日を確認できます	道央廃棄物処理組合 25-5331	
408	認定こども園・保育所ってどんなところ？	保育所施設見学、保育体験	こども政策課 保育係 24-0340	
409	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	
410	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	
411	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(手符牒) ・野菜や魚のおもしろばなし	公設卸売市場 管理係 24-2709	
412	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	
413	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	
414	河川を守る下水道・浄化センター見学	汚水浄化のしくみ ※DVD、Youtube対応可	下水道整備課 下水道設備保全係 24-3357	★
415	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	
416	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	★
417	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	