

市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8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

＜食育セミナー＞手づくり味噌、塩麴・甘酒づくり



市役所編

手話への理解を深めよう！

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。

申込はこちら



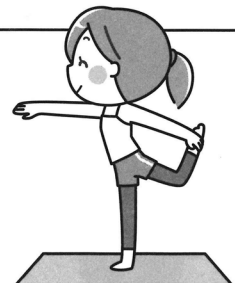
6、申し込み後から講座の実施まで

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	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(株) 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(株)	
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(株) 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・北海道校 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	

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
8	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
9	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(株) 千歳ワイナリー	★
10	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	
11	腰痛講座	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)		
12	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)		
13	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)		
14	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)		
15	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)		
16	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 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)		
17	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)		
18	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)		
19	座ってできる健康空手	足腰に自信のない方でも椅子に座ったままでできる空手で健康的に楽しく汗を流しましょう!	月曜日または金曜日の 10時~17時 (1時間から1時間30分)		
20	歯っ歯々と笑って健康に	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 10時~17時 (1時間から1時間30分)		
21	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	
22	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)		
23	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)		
24	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)		
25	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)		
26	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じて体験	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	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	
28	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	
29	親子で袴講習 NEW	卒業袴等の着付け	2時間程度		
30	財政、経済情勢、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	平日9時～17時 他は相談による		★
31	金融犯罪防止、金融経済教育	①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 ②金融経済教育：小・中・高・大学生等これから社会に出る方向けの金融経済教育・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	★
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	平日9時～17時 他は相談による		
33	北海道の国有財産について NEW	国有財産：国有財産の制度、利用や活用状況	平日9時～17時 他は相談による		
34	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	
35	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	★
36	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ついて ※成人のみ	平日9時～17時 (1～2時間程度)	北海少年院	
37	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)		
38	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)		
39	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	
40	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)		
41	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 開催日安：申し込みから2カ月後		
42	はじめてのスマートフォン体験	・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 開催日安：申し込みから2カ月後		
43	スマホの基本とキャッシュレス体験	・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 開催日安：申し込みから2カ月後	ソフトバンク株式会社	
44	スマホの基本と防災	・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 開催日安：申し込みから2カ月後		
45	スマホの基本と詐欺対策	・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 開催日安：申し込みから2カ月後		
46	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 せらいろ	
47	災害と衛生環境	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、災害を備える工夫や、いざというときに役立つ日用品などについてご紹介します ※20名以上	60分程度 教材費：¥1,400/人 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	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		
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	

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
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	火・水・木・金曜日午後 土・日曜日	白樺英会話サークル	★
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)	火・水・木・金曜日午後 土・日曜日		★
107	中学英語を学び、会話につなげよう NEW	中一、中二、中三の英語を新たに学ぶもよし、復習もよしとして英会話を学ぶ	火・水・木・金曜日午後 土・日曜日		★
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	火・水・木・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、エィ、ピー、シー...の名前と、ア、ブ、ク...の音がある	火・水・木・金曜日午後 土・日曜日		★
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	火・水・木・金曜日午後 土・日曜日		
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)	★
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		★
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		★

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	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	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	
122	わが家の防災~いざという時の心得と備え~ NEW	わが子に適した備えとは? 家族のための防災と子どもに伝えておきたい心得を一緒に考えてみませんか? ※資料代 50円/人	水、土曜日 10:00~17:00 (30~45分程度) ※その他希望要相談	防災士・地域防災リーダー・保育士 中澤 麻紀子	
123	SNSセキュリティ講座(Instagram/Facebook編) NEW	仕事や趣味などで利用しているSNSのためのセキュリティ対策を事例を交えてお伝えします	相談による	ごえんらぼ	
124	シリーズ(1)千歳市の減災をととのえる(樽前山の噴火) NEW	千歳市で想定されている災害の中で、特に樽前山噴火について平易に解説します(45分+質疑応答) ※要プロジェクター、マイク	相談による	後藤 信二	
125	シリーズ(2)千歳市の減災をととのえる(水害・地震) NEW	千歳市で想定されている災害の中で、特に水害・地震について平易に解説します(45分+質疑応答) ※要プロジェクター、マイク	相談による		
126	シリーズ(3)千歳市の減災をととのえる(深掘り編)(シリーズ(1)or(2)の次に受講可能) NEW	千歳市で想定されている災害の中で、樽前山噴火、地震、水害について最近の報道を元に深掘りして解説します(60分+質疑応答) ※要プロジェクター、マイク	相談による		

生活

No	講座名	内 容	講座の対応時間	事業所名	★
127	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」	
128	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	
129	夢をかなえる暮らしとお金	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	
130	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)		
131	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)		
132	日本の観光	国内47都道府県2,000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	
133	世界の観光	世界141か国900都市を訪れた講師から、行ってみたい地や並外れた体験、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		
134	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	1～2時間	写真整理アドバイザー PHOTOKAS (フォトカス)	
135	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	
136	日常生活で知っておきたい子供へのケア	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	
137	障害って何だろう？	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		
138	わたしを整えるオラクルカード講座 NEW	オラクルカードを持っているけど使い方がわからない人はいませんか？日常に活かせるセルフリーディングを楽しく一緒に学びましょう	1時間程度 水曜日・金曜日のみ 土日は要相談	feeling6	
139	私らしいワードローブ：自分発見ワークショップ (1回/複数回) NEW	パツとしない、ギューギュー、トキメかない、などクローゼットの悩みから解放されて自分らしいワードローブを作っていきます 全1～3回のワークショップ ※中学生以上、要資料代	相談による (1回1～1.5時間)	B.S.Life/ワードローブアドバイザー 嶋田 しょう子 (整理収納+衣類収納アドバイザー)	★
140	"オシャレを諦めないSDGs"のススメ NEW	色の効果を学んで手持ちの洋服を最大活用 SDGsとオシャレを両立しましょう ※中学生以上、要資料代	相談による (1回1～1.5時間)		

自然・環境

No	講座名	内 容	講座の対応時間	事業所名	★
141	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	★
142	「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	
143	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	★
144	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		
145	「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時間程度 (相談による)	横山 謙二	
146	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	
147	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
148	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	
149	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	20～40分	Mr.おーとも&デッキ 石垣	
150	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	★
151	<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 手びねりて作品をつくる (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	
152	<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		
153	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	★
154	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	
155	対話型絵画鑑賞 NEW	知識不要の「絵画鑑賞×対話」でアートともっと仲良くなれる！ 全員で絵画作品を鑑賞しながら対話を重ねます 純粋にアートを楽しむと同時に多様な視点や、気づきを得るなど知識に偏らない 探求的学びやマインドフルネスの効果が期待できます ※要投影機器(スクリーン等) ※要材料費	相談による (1回1～1.5時間)	アートマインド® コーチング Advancedコーチ 嶋田 しょう子	
156	アート思考が目覚める SOUSAKUワーク NEW	私たちが本来持っているアート思考を呼び覚まし、さらに研ぎ澄ますことを目的 に、様々なアートワーク(創作や対話)を行います ※大人、子どもそれぞれ対応可能 ※投影機器(スクリーン等)があると良い ※要材料費	相談による (1回1～1.5時間)		

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
157	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か月前半までに申し込み	相談による		
158	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む体験を通じて学ぶ 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か月前半までに申し込み	相談による	「アイヌ文化学習」 担当・中原(末広小)	
159	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か月前半までに申し込み	相談による		

子育て

No	講座名	内 容	講座の対応時間	事業所名	申し込み
160	こどもとのコミュニケーションの コツを学びましょう NEW	【就学前のお子さんをもつ保護者の方向き】 ・親の思いをわかりやすく伝えるために ・ほめること、しかること 【小学生のお子さんをもつ保護者の方向き】 ・こどものやる気を引き出すコミュニケーションのコツ ・して欲しいことができるようになるため	1時間	子育て応援クラブ	
161	こどもにとって絵本とは NEW	【就学前のお子さんをもつ保護者の方向き】 ・絵本の良さってなあに？ ・よい絵本って？ ・よみかせはむずかしい？ ・絵本選びに迷ったとき	1時間		
162	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	
163	自分と家族を守る "手当て"を学ぶ時間	紙しばいを使います 風邪を引きやすい、夜なかなか寝ない、お腹や足とよく痛がるお子様へ お母さんの手でできる子どものためのケア ※資料代1組200円、5組以上対象	相談による	なごみの会	
164	親子で空手！体験教室	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	
165	親子で楽しく運動しよう！	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	
166	みんなで楽しく体を動かそう！	年少～小学2年生までが対象で、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		

音 楽

No	講座名	内 容	講座の対応時間	事業所名	★
167	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	
168	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		
169	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	
170	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 キーハーブくらぶ	
171	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 火曜：全日 水曜：全日 木曜：午前中 金曜：午後	千歳尺八会	
172	ピアノでうたおう！	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いたします	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	★
173	がんばらないセルフケア講座	セルフリンパケア講習 ・朝起きても疲れが取れない方へ ・足のムクミ、首コリがつらい方へ ・病院へ行くほどではない不調の方へ ※身体、顔、足裏、腰、頭等、内容応相談 ※資料代1人200円、材料費500円	相談による	なごみの会	★
174	がんばらないリンパ学	なぜ流すと身体が楽になるのか？ムクミ・冷え・免疫の関係性をやさしく解説 ※資料代1人200円	相談による		★
175	不調のサインの見つけ方 NEW	・ムクミ、冷え、だるさはどこから来る？ ・身体が出している「林んで」のサイン ・セルフケアが必要なタイミング	相談による		★
176	おうちで整えるセルフケア 習慣 NEW	・朝、夜の簡単ケア ・続く不調をため込まないコツ ・家族に上げられるフポイント	相談による		★
177	コミュニケーション トリートメント NEW	気の合う仲間やサークルメンバーとおしゃべりしながらできる簡単な アロマハンドトリートメントを紹介します ※6人以上でのご参加がおすすめです ※フェイスタオルを1枚持参ください ※資料代+アロマオイル代 100円/人	水、土曜日 10:00～17:00 (30～45分程度) ※その他希望要相談	アロマハンド トリートメント coco lapin 中澤 麻紀子	
178	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	
179	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	健康管理士上級指導員 愛澤 祐司	
180	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応相談 ※年代は問いません	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	
181	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	★

ダンス・運動

No	講座名	内 容	講座の対応時間	事業所名	★
182	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	
183	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 カフアライイ レイオハナ	
184	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	★
185	ハワイアン フラ (大人向け)	ハワイヤフラについて学び、笑顔で楽しく踊ります	相談による	カイナル フラ	
186	ハワイアン フラ (子ども向け)	ハワイヤフラについて学び、笑顔で楽しく踊ります	相談による		
187	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	

No	講座名	内 容	講座の対応時間	事業所名	申し込み
188	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	相談による(講座所用時間は1時間)		
189	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	相談による(講座所用時間は1時間)	FUJIKOフィットネス	
190	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)	相談による(講座所用時間は1時間)		
191	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)	★
192	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	
193	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	★
194	アクティブシニアのための 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		★
195	認知症予防にもなる！ 60才からの空手教室	脳に身体に効く、座ったまま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	国際護身武道協会	
196	モルック	モルックのルール説明、体験会(慣れてきたら簡単な対戦)	相談による 平日は18時以降	モシリコロカムイ	
197	やさしいヨガ	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>>	
198	ゆるめて整える NEW	ヨガとスラックレールを組み合わせセカラダをゆるめて整えます	1時間程度 水曜日・金曜日のみ 土日は要相談	feeling6	
199	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	

料 理

No	講座名	内 容	講座の対応時間	事業所名	申し込み
200	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=400円(基準)	相談による	千歳千年そばの会	
201	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	
202	<食育セミナー> 手づくり味噌、塩麴・ 甘酒づくり	すべて有機農産(無農薬) ①手作り味噌 出来上がり4kg 材料費(大豆、麴)3,200円、20名程度まで ②塩麴 出来上がり2kg 材料費(塩300g・生麹1kg)→1,750円(半分量も可) ③甘酒 材料費(生麹500g・生米500g)→1,450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	
203	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	
204	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 ヴィーガン、ベジタリアンの方も対応いたします ※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	
205	菜食中華まん講習 NEW	大豆ミート、北海道小麦を使用したふかふか中華まんじゅう	3時間程度		

手芸・工芸

No	講座名	内 容	講座の対応時間	事業所名	申し込み
206	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	
207	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		
208	ダンボール織り機 で作ろう	織り機を使わずダンボールを利用してミニバックや小物入れ、コースター等を織る ※要材料費	月・水~土曜日 (2時間~2時間半)	染織工房 糸音	
209	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	
210	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		
211	・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	清水 浩子	
212	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	★
213	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	
214	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寄木のフロッピー、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2,750円	1時間程度	小西木材(株)	
215	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フロッピー、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		
216	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(スリ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		
217	テーブルにカトラリー(cutlery)入れを飾ってみませんか	藤を長方形に編んで、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	火・水・木・金曜日午後 土・日曜日	藤工芸 「バスケット ウィービング」	★
218	色藤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	火・水・木・金曜日午後 土・日曜日		★
219	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	火・水・木・金曜日午後 土・日曜日		
220	皮藤で六ツ目のカゴを編んでみませんか NEW	皮藤で六ツ目のカゴを編む(高さを色々に変えて)	火・水・木・金曜日午後 土・日曜日		
221	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~1000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	
222	はじめてさんのかんたんデコ小物づくり	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 フォースタンド、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		
223	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		
224	はじめてさんのカスタムビーズボールペン	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		
225	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
226	彫金アクセサリー製作体験	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		
227	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	
228	アロマキャンドル NEW	好きな香りを選んでワックスにお花をアレンジして、サシェ作りを楽しみませんか ※要材料費	相談による		
229	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	
230	チョークアートの体験講座	オイルパステルなどを使用して絵を描きます (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	
231	芝人形君作り NEW	植物や園芸活動を通じて子供の情操を育み、心身の回復や、リフレッシュ効果が期待される園芸療法講座 芝の種を頭部に蒔き、髪の毛に見立てて人形を作るクラフト ※材料費500円	相談による	しろつめくさ代表 富永まゆみ (園芸療法)	
232	ハーブや精油を使ったクラフト NEW	植物や園芸活動を通じて子供の情操を育み、心身の回復や、リフレッシュ効果が期待される園芸療法講座 水蒸気蒸留体験、アロマのスプレー、ハンドクリーム、バスボム、バスソルト、石けん等 ※材料費要相談	相談による		
233	自然素材を使ったクラフト NEW	植物や園芸活動を通じて子供の情操を育み、心身の回復や、リフレッシュ効果が期待される園芸療法講座 *クリスマス、ハロウィン等、枝やドライフラワーを使って製作 キャンドルホルダー、リース、スワッグ、フラワーボール、写真立て、押し花の紙漉き等 ※材料費2,000円程度	相談による		
234	藍染め NEW	植物や園芸活動を通じて子供の情操を育み、心身の回復や、リフレッシュ効果が期待される園芸療法講座 *藍の生葉染め(シルクのハンカチを染めます) *藍の生葉のこすり染め(トートバッグ、さらしを好みの型で染めます) *藍の缶パッチ(好みのデザインの藍染の布を選び、缶パッチを作る) ※材料費 1,000円~3,000円程度	相談による		
235	植物を使った講座 NEW	植物や園芸活動を通じて子供の情操を育み、心身の回復や、リフレッシュ効果が期待される園芸療法講座 種団子、スプラウト等 ※材料費 要相談	相談による		
236	手織り NEW	植物や園芸活動を通じて子供の情操を育み、心身の回復や、リフレッシュ効果が期待される園芸療法講座 *タペストリー(好みの毛糸や植物を織り込みながら織る) *コースター(ミニサイズの織機で毛糸や藍やアワダチ草の草木染の糸で織る) ※材料費 要相談	相談による		

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	今年で空港開港100年！ 新千歳空港の発展と歴史－2026	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と利用方法	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 24-3160 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) 24-3160	★
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	
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 事業調整係 24-0677	
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	★
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 議事課議事係 24-0793	
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	★

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	★
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	★
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)		
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	★
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	ゼロカーボン推進課 ゼロカーボン推進係 24-0590	
344	ごみの分け方・出し方	家庭ごみの分別・排出方法	廃棄物業務課 収集業務係 23-2110	

No	講座名	内容	担当部署	申し込み
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	ゼロカーボン推進課 省エネ推進係 24-0893	
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	水道局経営企画課 企画係 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対応可 ※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	申し込み
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、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	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	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」	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るため、外国人でも理解しやすい「やさしい日本語」を学び、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		★
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		★
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	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	★
372	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		★
373	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	★
374	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		★
375	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	
376	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）		
377	歩行年齢、測ってみませんか？ NEW	歩行姿勢測定システムで、「速度」「バランス能力」「姿勢」の3つの観点から歩行年齢を測定します		
378	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	
379	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）		
380	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）		
381	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	
382	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	
383	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		

No	講座名	内容	担当部署	申し込み
384	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	介護予防センター 23-0012	
385	休日夜間急病センターについて	休日夜間急病センターの概要	救急医療課 25-6131	
386	その手の洗い方正しいの？	感染対策の基本、正しい手指衛生の手技、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	申し込み
387	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することについて学びます 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	
388	こどもの食事	乳幼児の食事やおやつについて		
389	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	こども家庭課 児童相談係 24-0935	★
390	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	
391	教えて！千歳の子育て情報	子育てコンシェルジュが認定こども園や保育所・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		★
392	発達が気になる子どもの相談 について NEW	気になる発達の悩みに、どこに、どのように連絡相談するのが、また、どんな悩みに対応しているのか等発達相談についてご紹介します	児童発達支援センター 24-0348	
393	児童発達支援って何するの？ ～千歳市児童発達支援センターの場合～ NEW	千歳市児童発達支援センターの事業内容や児童発達支援とはどのようなものかを具体的にお知らせし、連携の取り方を紹介します		

スポーツ

No	講座名	内容	担当部署	申し込み
394	あなたの体力は？出張体力測定	ずっと健康でいるために体力テストで本当の体力年齢を把握してみませんか 65歳以上(握力、上体起こし、長座体前屈、開眼片足立ち、10m障害物歩行) 65歳未満(握力、上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、立ち幅跳び)		
395	キンボール (小学生4年生以上対象)	キンボールは、直径122cm・重さ1kgという巨大で軽いアドバランのようなボールを床に落とさないようチームで協力し合う競技で、1チーム4名が、3チーム同時にプレーするユニークなスポーツです	スポーツ振興課 スポーツ振興係 24-3120	
396	カローリング	氷上でなく室内でカーリングができるように考案されたスポーツで、プラスチック製の円盤をコートの先端にある直径90cmのポイントゾーンに向け、相手チームのプレイヤーとジェットローラーを交互に投球して、得点を競うゲームです		

防災・安心

No	講座名	内容	担当部署	申し込み
397	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	
398	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		
399	「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		
400	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	市民生活課 防犯・交通安全係 24-0263	

No	講座名	内容	担当部署	★
401	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	★
402	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	
403	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して、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	
404	いざというときの応急手当	・普通救命講習：心肺蘇生法（成人、小児、乳児）、AEDの使用方法などを学ぶ講習 ・救命入門コース：学生に対して心肺蘇生法を学ぶための講習	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	★
405	環境センター施設見学ツアー	千歳市環境センター（破砕処理場・リサイクルセンター）の施設見学を行います（千歳市のごみ処理の施設を紹介する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施設課 施設係 40-6969	★
406	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	
407	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	
408	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	
409	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	
410	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	
411	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対応可 ※Youtube対応可	下水道整備課 下水道設備保全係 24-3357	★
412	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 ※見学時間 午前9時00分～午前10時00分	学校給食センター 23-3591	
413	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	★
414	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	