

※申込方法が「はがき（往復はがき・FAX）で申し込み」とあるものは、郵便番号、住所、<sup>ふりがな</sup>氏名（保護者含む）、年齢（学年）、電話番号、生年月日、性別、コース別の場合は希望コース名を明記のうえ、郵送してください。

## すこやか子育て講座

### ●WRAP(ラップ)で前向き生活を ～仕事・ダイエット・子育て場面で 活躍する元気回復行動プラン～

とき・11月2日(金)10時～11時30分  
ところ・総合福祉センター403号  
受講料・400円 定員・20人(申込順)  
保育・1歳以上は別室、1歳未満は  
同室でお世話

**申込先・詳細** 生涯学習課 ☎(24)0848

## テレビでおなじみ 澤口俊之氏講演会

演題・現代を生き抜くための脳作り  
とき・11月15日(木)18時30分～20時  
ところ・市民文化センター中ホール  
受講料・無料 定員・400人(申込順)  
保育・40名程度(小学生まで別室)  
※保育希望者は、電話で申し込み。  
申込方法・電話かFAXで申し込み  
※FAXのときは参加者全員の氏名、  
年齢、住所、電話番号を記入。

**申込先・詳細** 生涯学習課  
☎(24)0848 FAX(27)3770

## ちとせっこセンター からのお知らせ(無料)

### ●ママのためのピラティス

内容・姿勢をよくしてストレス解消  
対象・就学前の乳幼児を持つ母親  
とき・11月19日(月)10時～11時  
定員・20人(抽選)  
申込日・10月16、17日  
※保育あり(要事前予約)。

### ●離乳食講座

内容・赤ちゃんの離乳食を学ぶ  
対象・離乳食に興味のある方  
とき・11月26日(月)13時30分～14時40分  
定員・20人(抽選)  
申込日・10月25、26日

### ●保育ボランティア募集(随時受付中)

内容・講座を開催中の保育  
対象・15歳以上で保育ボランティア  
に興味のある方

#### 【共通事項】

**会場・申込先・詳細** ちとせっこセンター  
☎(40)1717 (9時～17時30分)  
※抽選では初めての方を優先します。

## 年末調整説明会

内容・年末調整の仕方、法定調書や  
給与支払報告書の提出方法  
とき・11月21日(水)13時30分～15時30分  
ところ・市民文化センター中ホール  
※必要書類は事前に各事業所へ郵送  
しますので当日お持ちください。

**詳細** 税務課 ☎(24)0158

## 国際交流講座

内容・ホストファミリーとして外国  
人を受け入れるときに必要な  
知識や英会話を身につける

対象・小学生以上

とき・10月27日(土)、11月10日(土)、  
25日(日)(13時～16時)

ところ・中心街コミュニティセンター  
(千歳タウンプラザ3階)

受講料・無料 定員・40人(申込順)  
申込方法・電話かFAXで申し込み  
申込期限・10月23日(火)

**申込先・詳細** 千歳国際交流協会事務  
局(市民協働推進課内)

☎(24)0482 FAX(22)8852

## 精神保健家族学習会(無料)

### ●統合失調症の理解と治療について

講師・松向寺 孝臣 氏  
(千歳桂病院 医師)

対象・統合失調症に関心のある方

とき・11月9日(金)18時～19時30分

### ●家族の関わり方、制度・社会資源の紹介

対象・統合失調症の方の家族

とき・11月21日(水)13時30分～16時

#### 【共通事項】

ところ・市民文化センター4階大会議室  
申込期限・10月31日(水)

**申込先・詳細** 千歳地域生活支援セ  
ンター ☎(40)6323

## 園芸教室

内容・ブルーベリーやブドウなど  
秋の低木・ツル植物のせん定

とき・11月11日(日)13時30分～15時30分  
ところ・総合福祉センター402号

受講料・無料 定員・50人(申込順)  
申込期間・10月10日～11月9日

#### ～庭木をゆずります～

・バラ(50cm)1本、ハナショウブ3株  
・ジャーマンアイリス3株、ジャクヤク3株

**申込先・詳細** ちとせ環境と緑の財団  
☎(22)1117

## 点訳絵本づくり講習会

内容・点字の読み書きと点訳絵本  
のつくり方

対象・18歳以上の方

とき・11月13日～平成25年3月5日  
(期間中の火曜日、全15回)  
(18時30分～20時30分)

ところ・総合福祉センター307号  
受講料・2,500円 定員・10人(申込順)

申込方法・FAXかEメールで申し込み  
申込期限・10月25日(木)

**申込先・詳細** 点訳絵本の会 佐藤  
☎・FAX(25)8446

EX-ル yumiko-8446@bi.wakwak.com

## 地域福祉講演会

内容・家庭を居心地のよい場所に  
～家族間の傾聴とは～その2

講師・池田 ひろみ 氏

対象・これからの地域福祉に関心ある方

とき・10月20日(土)13時～15時  
ところ・市民文化センター3階視聴覚室

受講料・無料 定員・60人(申込順)  
**申込先・詳細** 福祉課 ☎(24)0292

## 菜食料理教室

内容・大豆ミートを使ったメニュー

とき・10月21日(日)10時～12時  
ところ・総合福祉センター3階調理教室

受講料・1,000円 定員・15人(申込順)  
申込方法・10月19日(金)までにFAX

**申込先・詳細** 菜食健美の会 座喜味  
☎・FAX(22)3951

## 認知症サポーター養成講座

対象・認知症を理解し、地域で見守  
るサポーターに関心のある方

とき・10月24日(水)18時30分～20時  
ところ・祝梅ほっとす

受講料・無料(テキスト代100円)

申込方法・10月23日(火)までに電話かFAX

**申込先・詳細** 東区地域包括支援センター  
「きずな」 ☎(40)6516 FAX(40)6512

## 商工会議所からのお知らせ

内容・経営セミナー「顧客満足度を  
高める仕組みとは？」

講師・瀬戸川 礼子 氏

(ジャーナリスト・中小企業診断士)

とき・10月26日(金)14時～16時  
受講料・無料 定員・60人(申込順)

申込期限・10月25日(木)

**会場・申込先・詳細** 千歳商工会議所  
☎(23)2175 FAX(22)2122

## 赤十字救急法救急員養成講習会

### ●赤十字救急法基礎講習会

内容・AED、心肺蘇生法など  
とき・11月3日(土)13時～17時30分

### ●赤十字救急法救急員養成講習会

内容・救急員として必要な応急手当など  
とき・11月4、10日(9時～17時30分)

#### 【共通事項】

対象・15歳以上の方

ところ・総合福祉センター402号

受講料・1,500円(当日納入)

定員・30人(申込順)

申込期限・10月26日(金)

※4人以下のときは中止。

**申込先・詳細** 日赤千歳市地区事務局  
(社会福祉協議会内) ☎(27)2525