

市民の広場

市民の皆さんから寄せられた情報を紹介します。市の主催ではありませんので、内容は直接問い合わせてください

★印は申込みが必要です

「市民の広場」に掲載を希望する方へ

原稿の提出 開催日や、申込期限が掲載月の20日以降のものを掲載します。掲載ルールを確認の上、申込書を掲載希望月の前々月1日～末日に提出してください
※申込書と掲載ルールは、広報広聴課（総合庁舎4階）で配布。市にも掲載。



大雪山講座「ひぐま大学」2019年度募集

募集期間 4/23(火)～5/8(水)。高校生以上。定員25人。申込金6,000円（各講座参加費別途）。申込先は秀岳荘旭川店 ☎61・1930★

ソフトバレーボール普及講習会の受講生募集

毎週金曜日18:00～21:00、リアルター夢りんご体育館（総合体育館）か大成市民センター体育館。受講は何人でも可。1回200円。旭川バレーボール協会 三井 ☎080・1893・4633★

学習講演会「大雪山の花」

4/27(土)13:30～15:00。神楽公民館。小学生以上（低学年は保護者同伴）。大雪山マルハナバチ市民ネットワーク 福地 ☎090・1303・9141

ママとこどものHappyコーチング

育児を頑張るママの心が楽になる体験型講座。5/16(木)、6/4(火)10:00～12:00。神楽公民館。各500円。託児要相談。藤原 ☎090・8676・1297★

弓道教室受講生募集（初心者大歓迎）

5/20(月)～6/20(木)早朝・午前・午後（前半・後半）・夜間から選択（週3回）。花咲スポーツ公園と弓場。高校生以上。5,000円。4/15(月)～5/5(日)に前田 ☎090・7519・6511★

医療講演会

4/20(土)13:00から。おびつた。入場無料。講師は旭川医科大学脳神経外科 広島 覚助教。全国パーキンソン病友の会北海道支部 旭川ブロック 棒手 ☎090・4871・7327

困りごとなんでも相談会

4/27(土)13:30～16:00。中央公民館（5の20）。定員なし。無料。電話で要事前予約。北海道社会福祉士会 平田 ☎090・6440・1974★

無農薬のおいしい野菜づくりセミナー

健康野菜の育て方を学ぶ。5/17(金)13:30から。永山公民館（永山3の19）。定員50人。資料代500円。MOA健康生活館 高尾 ☎37・4567★

カウンセラー養成講座受講生（3級）

心理学等を学ぶ。5月～10月の毎週火・木曜日18:30～20:30。ときわ市民ホール。40,000円。4/26(金)までに北・ほっかいどうカウンセリング支援センター ☎24・3010★

萩原先生の医療講演 人生100年への挑戦

4/20(土)14:00～15:00。みんなのカフェ銀座（3の15 銀ビル1階 ☎24・2233）。定員100人。参加費300円

シャイニーハッピーマーケット

しまむら隣セリア永山店の建物内にて、ハンドメイド&フリマイベント開催！4/27(土)・28(日)、5/18(土)・19(日)10:00～16:00。ハンドメイドサークルシャイニー ☎090・2071・9514

はいせつ 排泄ケア講座「排泄OS」女性の便秘対策

5/18(土)14:00～16:00。CoCoDe。6人。1,000円。小野寺 ☎080・5830・6941またはwoc_lilybell@yahoo.co.jp★

硬式テニス教室受講生募集

5/29～6/26の毎週水曜日10:00～12:00。パルプコート（予定）。初級・初中級。4,200円。問い合わせ申込みはテニスショップやまもと ☎52・1110★

スミ・バレエスタジオ春のバレエコンサート

4/21(日)16:30開演。市民文化会館大ホール。演目＝シンデレラ全幕ほか。入場料1,000円。当日券あり。問い合わせは本田 ☎090・6448・1570

看護の日イベント

ゴスペル、健康チェックなど気軽に看護に触れられるイベントです。5/12(日)11:00～14:00。イオンモール旭川西グリーンコート。無料。北海道看護協会上川南支部高橋 ☎24・1211

北海道栄養士会イブニングセミナー

災害危機管理について。5/22(水)18:40～20:30 勤労者福祉会館。料金800円。講師は前旭川赤十字病院副院長 住田臣造さん。5/13(月)までに同病院栄養課 ☎22・8111★

職業訓練受講者（6月開講）

受講期間 6/5(火)～12/25(水)。選考日 5/17(金)。申込期間 4/23(火)～5/13(月)にハローワーク旭川 ☎51・0176★。問い合わせはポリテクセンター旭川 ☎48・2327

旭川医療センターがん患者・家族サロン

音楽療法。4/26(金)13:30～15:00。旭川医療センター一内がん相談支援センター ☎51・3166

子ども達の大切な3つの権利～子育て講演会

5/14(火)10:00～12:00。ときわ市民ホール。定員20人。500円。ペアレントサポート ☎090・9083・2817★

協会けんぽ（全国健康保険協会）のお知らせ

今年3月分（4月納付分）から健康保険料率は10.31%（+0.06%）、介護保険料率は1.73%（+0.16%）となります。同協会北海道支部 ☎011・726・0352