

あさひかわ 学びの応援講座

～学習会をお考えのあなたに
講座や講師を紹介します～



旭川市教育委員会 社会教育部 社会教育課
(旭川市生涯学習推進本部・旭川市家庭教育支援プロジェクト)

■ 学びの応援講座とは？

学びの応援講座は、旭川市役所が行っている様々な事業・業務の内容や、生活に関わる知識・情報、家庭教育を支援するための情報等を、市民の皆さんに広く知っていただくことにより、学びを応援することを目的に作成した講座メニューです。

本冊子では、市役所が行う講座と、民間の講師や団体が行う講座を、まとめて紹介しています。

学校の授業、町内会や育児サークルでの学習会など、様々な場面で御活用ください。

■ 御利用の流れ

- 1 興味のある講座を見つけたら、連絡先へ直接お問い合わせください。
↓
- 2 担当が御希望をお聴きしますので、日程や実施内容を御相談ください。
↓
- 3 講師が会場にお伺いするなどして、講座を実施します。

■ 市役所による講座について

- ・講師料は原則として無料です（講座によっては実費が必要となる場合があります。）。
- ・市内ならどこでもお伺いします（一部例外があります。）。
- ・町内会や学校、学習サークルなど、グループ単位でお申込みください。
- ・会場は、申込団体で準備してください。

目 次

講 座 名	ページ
健康・保健・福祉	
1 市立旭川病院 出張健康講座	1
2 出前健康講座	2
3 データでみる旭川の健康課題～生活習慣病をコントロールしてフレイル対策！？～	2
4 歯からはじめる健康づくり	3
5 メンタルヘルス出前講座	4
6 エイズ・性感染症出前講座	4
7 未成年者喫煙防止講座	5
8 食育出前講座	6
9 食中毒予防講習会	6
10 介護予防出前講座	7
11 介護予防相談	7
12 認知症サポーター養成講座	8
13 後期高齢者医療制度について	9
14 福祉出前講座	9
15 手話出前講座	10
16 旭川市の地域福祉	11
17 成年後見制度出前講座	12
18 幼児体幹運動プログラム	12
19 笑いヨガ	13
20 ストレッチポール&体幹エクササイズ	13
21 骨盤底筋のエクササイズ (ひめトレ)	14
22 心もカラダもすっきり元気教室 (脳活エクササイズ)	14
23 ぴんぴん元気 生き生き楽しく！	15
24 元気で認知症にならないために	15

講座名	ページ
子育て	
25 旭川市子育てオンライン相談会&ミニ講座（私の未来プロジェクト事業）	16
26 子育てについて	17
27 ベビーヒーリングタッチ	17
28 自己肯定感を育む「子育てハッピーセミナー」	18
29 子どもが伸びる 旭川市子育て・孫育て講座（私の未来プロジェクト事業）	19
30 特別支援教育就学説明会	19
31 出前講座～健全育成と非行防止「健やかな成長を願って」	20
32 オレンジリボンサポーター養成講座（児童虐待防止出前講座）	21
33 魔法の質問講座	22
34 スマホやゲームなどの電子メディアが子ども達に与える影響について知ろう	23
環境・ごみ	
35 環境アドバイザー派遣事業	24
36 地球温暖化対策と省エネルギー	25
37 ごみ処理施設見学会	25
38 ごみ減量・分別に関する出前講座	26
39 ヒグマトランクキット出前講座	26
教育・読書・文化・スポーツ	
40 旭川市男女共同参画出前講座	27
41 国際理解教室	28
42 旭山動物園出張授業	29
43 動物愛護出前講座	30
44 しょっけんのしごと（食肉衛生検査所の業務について）	31
45 出張木工授業	31
46 旭川市の生涯学習と社会教育	32
47 ジオパーク講座	32
48 「旭川の土地のつくり」出張授業	33
49 科学館巡回実験教室	33

講座名	ページ
50 化学の楽しさを知ってもらおう！不思議実験&ものづくり教室	34
51 学ぼう！！図書館	34
52 絵本の読み聞かせ	35
53 おはなしを語ってみよう	35
54 ことばとなかよし	36
55 彫刻のまち旭川	36
56 コンサートを開いてみませんか？	37
57 旭川市のスポーツについて	38
58 ニューススポーツ出前講座	38
59 誰でも気軽に楽しめるニューススポーツ「カーリンコン」	39
都市計画・生活基盤	
60 バリアフリーなまちづくり講座	40
61 コンパクトなまちづくり講座	40
62 旭川の景観づくり講座	41
63 JRの乗り方講座	41
64 バスの乗り方講座	42
65 除雪出前講座・除雪教室	42
税・選挙・産業・まちづくり	
66 知っておきたい市税の話	43
67 選挙出前授業，学校模擬選挙	43
68 旭川の観光の現状について	44
69 第8次旭川市総合計画	44
70 本市農村地域でのグリーン・ツーリズムの楽しみ方講座	45
71 あさひかわの農作物と地産地消	45
72 旭川市まちづくり基本条例出前講座	46
73 まちの賑わいづくりについて	46
消費・防災・安全	
74 消費者出前講座	47
75 ふれあい防火教室	47
76 普通救命講習	48
77 一般救急講習	48
78 高齢者交通安全教室	49
79 親子で楽しく交通安全教室	50
80 マジックと防犯・事故防止対策	50

講座名	ページ
家庭・生活・趣味教養	
81 今、お金の教育が必要なわけ	51
82 お金って何？みんなで楽しく学んでみよう！	51
83 ファイナンシャル・プランナーと考える ライフプランと教育資金	52
84 ファイナンシャル・プランナーと学ぶ 暮らしに役立つお金の知識	53
85 ・履歴書の書き方・職務経歴書の書き方・面接対策セミナー ・電話応対の基本とマナー・コミュニケーションセミナー	54
86 削除	
87 書類のファイリングセミナー	56
88 整理収納講座	57
89 D I Y 教室	57
90 日本のすばらしい文化「きもの」	58
91 暮らしの中のお花（押し花・生花・ほか お花を使ったクラフト）	59
92 親子で楽しむ押し花クラフト	59
93 ハーブでナチュラル育児	60
94 ハーブティー講座	60
95 アートセラピー講座	61
96 親子で楽しむコマ作り	61
97 パッチワーク ワークショップ	62
98 ステンドグラス制作	62

■ 健康・保健・福祉

番 号	1	
講 座 名	市立旭川病院 出張健康講座	
内 容	<ul style="list-style-type: none"> ・地域の皆さんの健康づくりをお手伝いするため、希望される日時・会場に当院職員が出向いてお話しします。 ・テーマは、医療や健康に関して知りたいこと・聞きたいことなんでも結構です。内容によっては難しい場合もありますが、医師・看護師・薬剤師等の多職種が在籍していますので幅広く対応できます。（なお、事業所等における業務スキルを向上させるための研修は対象外としています。） ・1講座は、60分程度を目安とします。 	
講座形態	講義	
対 象	市内の各種団体 （市民委員会、町内会、サークル、学校、企業など。参加人員をおおむね20人以上とし、政治、宗教、営利活動に該当すると認められる場合は除きます。）	
費 用	<ul style="list-style-type: none"> ・講師料：無料 ・準備にかかる経費（会場使用料、設営費用等）：申込団体で負担 	
講 師 等	市職員 （医師・看護師・薬剤師・管理栄養士・理学療法士・ソーシャルワーカー等）	
申込期日	実施予定日の2か月前まで ※期間が短くても対応可能な場合がありますので、御相談ください。	
連 絡 先	市立旭川病院 地域医療連携課 （〒070-8610 旭川市金星町1丁目1番65号） 電話番号：24-3181（内線5373）／FAX：26-0008 Eメール：renkei@ach.hokkaido.jp	
備 考	・ホームページに講座のチラシ、申込書を掲載しています。	

番 号	2	
講 座 名	出前健康講座	
内 容	生活習慣病（メタボリックシンドローム、高血圧症など）に関する講話等を行います。	
講座形態	講義	
対 象	企業、町内会、学校等	
費 用	<ul style="list-style-type: none"> ・講師料、資料代：無料 ・会場使用料：申込団体で負担 	
講 師 等	市職員（保健師・栄養士）	
申込期日	実施予定日の1か月程度前まで	
連 絡 先	旭川市保健所 保健指導課 （〒070-8525 旭川市7条通10丁目 第二庁舎2階） 電話番号：26-2397 / FAX：25-1151 Eメール：hokensidou@city.asahikawa.lg.jp	
備 考	<ul style="list-style-type: none"> ・日程・時間は御相談に応じます（30分程度でも可）。 ・新型コロナウイルス感染症拡大防止対策に御協力いただきます。なお、市内の感染状況等により、近くなってから派遣を中止することがあります。 	

番 号	3	
講 座 名	データでみる旭川の健康課題 ～生活習慣病をコントロールしてフレイル対策！？～	
内 容	<ul style="list-style-type: none"> ・旭川市の健診データや医療費分析から見える旭川の健康課題を、データをもとにわかりやすくお伝えします。 ・高血圧、脂質異常症、糖尿病等の生活習慣病は、コントロールできずにいると心筋梗塞、脳梗塞、慢性腎臓病などを引き起こし重症化すると要介護状態や死に至ることもあります。 ・生活習慣病は予防が可能ですが、旭川市は健診受診率が低いため、生活習慣病の発症に気付くのが遅くなる危険があります。 ・特定健診や後期高齢者医療健診の必要性や受診方法をお伝えします。 	
講座形態	講義	
対 象	どなたでも	
費 用	無料	
講 師 等	市職員（保健師・管理栄養士）	
申込期日	実施予定日の約1か月前まで ※期間が短くても対応可能な場合がありますので、御相談ください。	
連 絡 先	旭川市福祉保険部国民健康保険課 保健事業担当 （〒070-8525 旭川市6条通9丁目46番地 総合庁舎1階） 電話番号：25-9841 Eメール：kokuho@city.asahikawa.lg.jp	
備 考		

番 号	4	
講 座 名	歯からはじめる健康づくり	
内 容	<p>歯と口の健康づくりについての講話を行います。</p> <p>(内容例)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・子どものむし歯予防について (歯みがき, 食習慣, フッ素の利用など) ・歯周病予防について (歯口清掃 (セルフケアとプロケア), 歯周病と全身の健康との関係など) ・口腔機能の維持向上について (フレイル予防, お口の健康と全身の健康との関係など) ・歯と口の健康と食育について (よく噛んで食べることなど) 	
講座形態	講義	
対 象	どなたでも	
費 用	無料	
講 師 等	市職員 (歯科衛生士)	
申込期日	実施予定日の1か月前まで	
連 絡 先	<p>旭川市保健所 健康推進課</p> <p>(〒070-8525 旭川市7条通10丁目 第二庁舎3階)</p> <p>電話番号: 25-6315 / FAX: 26-7733</p> <p>Eメール: kenkousuisin@city.asahikawa.lg.jp</p>	
備 考	・歯みがきなどの実習を取り入れることもあります。	

番 号	5	
講 座 名	メンタルヘルス出前講座	
内 容	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレスの状態の確認やストレスとの付き合い方等の自分自身のメンタルヘルスやうつ病を中心としたこころの病気について、保健師が職場等に出向いてお話しします。 ・職場等のメンタルヘルス対策等に御活用ください。 	
講座形態	講義	
対 象	市内に所在する事業所及び各種団体等	
費 用	無料	
講 師 等	市職員（保健師）	
申込期日	実施予定日の1か月前まで	
連 絡 先	旭川市保健所 健康推進課 （〒070-8525 旭川市7条通10丁目 第二庁舎3階） 電話番号：25-6364 / FAX：25-1151 Eメール：kenkousuisin@city.asahikawa.lg.jp	
備 考	<ul style="list-style-type: none"> ・会場は、申込団体で御用意ください。 ・<u>新型コロナウイルス感染症の発生状況等によっては、実施できない場合があります。</u> 	

番 号	6	
講 座 名	エイズ・性感染症出前講座	
内 容	性に関する情報が氾濫する中、エイズ・性感染症について正しい知識を持ち、自分を大切にできる行動を選択できるように、学校での性感染症に関する学習のお手伝いをします。	
講座形態	講義	
対 象	中学生・高校生・専門学校生・大学生	
費 用	無料	
講 師 等	市職員（保健師）	
申込期日	実施予定日の2～3か月前まで	
連 絡 先	旭川市保健所 健康推進課 （〒070-8525 旭川市7条通10丁目 第二庁舎3階） 電話番号：25-9848 / FAX：26-7733 Eメール：kenkousuisin@city.asahikawa.lg.jp	
備 考	<ul style="list-style-type: none"> ・DVD等の教材の貸出も行っております。御相談ください。 ※新型コロナウイルス感染症の発生状況等により、令和4年6月現在、実施しておりません。 	

番 号	7	
講 座 名	未成年者喫煙防止講座	
内 容	<p>○講義</p> <ul style="list-style-type: none"> ・たばこの害について、特に低年齢から吸い始める影響について映像を用いてわかりやすく御紹介します。 <p>○グループワーク・ロールプレイング</p> <ul style="list-style-type: none"> ・たばこを吸ってみようと誘われたときの断り方等を共に考えます。 	
講座形態	講義	
対 象	児童，教職員及び児童の保護者等	
費 用	無料	
講 師 等	市職員（保健師）	
申込期日	実施予定日の1か月前まで	
連 絡 先	<p>旭川市保健所 健康推進課 （〒070-8525 旭川市7条通10丁目 第二庁舎3階） 電話番号：25-6315 / FAX：26-7733 Eメール：kenkousuisin@city.asahikawa.lg.jp</p>	
備 考	<ul style="list-style-type: none"> ・御連絡後、申込用紙を提出していただき、講義内容の確認を行います。 	

番 号	8	
講 座 名	食育出前講座	
内 容	<p>食育に関する講話等を行います。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・離乳食について（乳幼児の保護者のみ） ・ぱくぱく！こどもごはん（幼児〔1～2歳〕の保護者のみ対象） ・こどもに伝えよう食事のマナー（幼児・小学生の保護者のみ対象） ・今日からはじめよう家庭での食育（幼児・小学生の保護者のみ対象） ・楽しく学ぶ！食育講座（小・中・高校生その他学生対象） 	
講座形態	講義	
対 象	町内会・学校・サークル等の食育に取り組もうとする団体等	
費 用	<ul style="list-style-type: none"> ・講師料，資料代：無料 ・会場使用料及び食材費：申込団体の負担 	
講 師 等	市職員（管理栄養士・栄養士）等	
申込期日	実施予定日の1か月程度前まで	
連 絡 先	<p>旭川市保健所 保健指導課 （〒070-8525 旭川市7条通10丁目 第二庁舎2階） 電話番号：23-7816 Eメール：hokensidou@city.asahikawa.lg.jp</p>	
備 考	<ul style="list-style-type: none"> ・新型コロナウイルス感染症拡大防止対策に御協力いただきます。なお、市内の感染状況等により、近くなってから派遣を中止することがあります。 	

番 号	9	
講 座 名	食中毒予防講習会	
内 容	<ul style="list-style-type: none"> ・食中毒を予防するため、食品の取扱い、食中毒菌やノロウイルスなどについての講義を行います。 ・食中毒の原因と予防について学んでみませんか。 	
講座形態	講義	
対 象	どなたでも	
費 用	無料	
講 師 等	市職員（食品保健係）	
申込期日	実施予定日の1か月前まで	
連 絡 先	<p>旭川市保健所 衛生検査課 （〒070-8525 旭川市7条通10丁目 第三庁舎保健所棟1階） 電話番号：25-5324 / FAX：26-8201 Eメール：eiseikensa@city.asahikawa.lg.jp</p>	
備 考	<ul style="list-style-type: none"> ・会場は、申込団体で御用意ください。 	

番 号	10	
講座名	介護予防出前講座	
内 容	<ul style="list-style-type: none"> ・介護予防や認知症予防などに関する出前講座を地域で行います。 ・自宅でできる簡単な筋力トレーニングを御紹介します。 	
講座形態	講義, 実技・実習	
対 象	おおむね65歳以上の方で構成される団体	
費 用	無料	
講 師 等	市職員（保健師, 作業療法士等）	
申込期日	実施予定日の2週間前まで	
連 絡 先	旭川市福祉保険部 長寿社会課 （〒070-8525 旭川市6条通9丁目46番地 総合庁舎2階） 電話番号：25-5273 / FAX：29-6404 Eメール：chojushakai@city.asahikawa.lg.jp	
備 考	<ul style="list-style-type: none"> ・測定器具や体操内容の関係で、会場によっては内容を一部変更する場合があります。 	

番 号	11	
講座名	介護予防相談	
内 容	<ul style="list-style-type: none"> ・65歳以上の方の介護予防や健康などの相談に対応します。 ・血圧測定も実施します。 	
講座形態	その他（相談等）	
対 象	おおむね65歳以上の方で構成される団体	
費 用	無料	
講 師 等	市職員（保健師, 作業療法士等）	
申込期日	実施予定日の2週間前まで	
連 絡 先	旭川市福祉保険部 長寿社会課 （〒070-8525 旭川市6条通9丁目46番地 総合庁舎2階） 電話番号：25-5273 / FAX：29-6404 Eメール：chojushakai@city.asahikawa.lg.jp	
備 考		

番 号	12
講座名	認知症サポーター養成講座
内 容	<ul style="list-style-type: none"> ・ 認知症の正しい知識や支援について学ぶための講座です。 ・ 講座を受講された方は「認知症サポーター」となります。 ・ 認知症サポーターとは、認知症に対する正しい知識と理解を持ち、特別なことをするのではなく、ほかの人に正しい知識を伝えたり、認知症の人や家族の話し相手になったり、地域や職場などで自分のできる範囲で手助けをする人のことです。 ・ 誰もが安心して暮らせるまちにするために皆さんも認知症サポーターになってみませんか。
講座形態	講義
対 象	どなたでも
費 用	無料
講 師 等	認知症の方の介護や支援などを行っている者で、一定の研修を受けた者（キャラバン・メイト）
申込期日	実施予定日の1か月前まで
申 込 先	旭川市社会福祉協議会認知症サポーター等養成事業事務局 電話番号：90-1449
連 絡 先	旭川市福祉保険部 長寿社会課 (〒070-8525 旭川市6条通9丁目46番地 総合庁舎2階) 電話番号：25-5273 / FAX：29-6404 Eメール：chojushakai@city.asahikawa.lg.jp 【事務局】 旭川市社会福祉協議会認知症サポーター等養成事業事務局 電話番号：90-1449
備 考	・ 開催を希望される場合は事務局まで直接お申込みください。

番 号	13
講座名	後期高齢者医療制度について
内 容	後期高齢者医療制度全般について説明します。
講座形態	講義
対 象	どなたでも
費 用	無料
講師等	市職員
申込期日	指定なし（備考を参照）
連絡先	旭川市福祉保険部 国民健康保険課 （〒070-8525 旭川市6条通9丁目46番地 総合庁舎1階） 電話番号：25-8536 Eメール：kokuho@city.asahikawa.lg.jp
備 考	・申込期日の指定はありませんが、早め（1年前から2～3か月前）の事前相談をお願いします。 ・繁忙期（例年6～8月と令和4年度については9月～11月）については、講義をすることができない場合があります。

番 号	14
講座名	福祉出前講座
内 容	障がいのある方が講師となり障がい者の生活や実体験をお話しします。
講座形態	講義
対 象	・市内の団体 （小中学校、高等学校等・幼稚園保育園等の未就学児童施設・地域活動団体・一般企業・その他おおむね10名以上の団体）
費 用	無料
講師等	身体に障がいのある方
申込期日	実施予定日の20日前まで
連絡先	旭川市福祉保険部 障害福祉課 （〒070-8525 旭川市7条通10丁目 第二庁舎2階） 電話番号：25-6476 / FAX：24-7007 Eメール：syougai Fukusi@city.asahikawa.lg.jp
備 考	・身体に障がいのある方が講師となりますが、障がいの種別によって講座の内容も変わりますので、事前に御相談ください。

番 号	15	
講 座 名	手話出前講座	
内 容	<ul style="list-style-type: none"> ・手話の講師を派遣しています。 ・手話による簡単なあいさつや、聴覚障がいについてなど、申込団体の御希望を伺います。 	
講座形態	講義, 実技・実習	
対 象	<ul style="list-style-type: none"> ・市内の団体 (小中学校, 高等学校等・幼稚園保育園等の未就学児童施設・医療機関, 各種福祉施設・一般企業・行政機関・町内会等の地域活動団体・その他おおむね5名以上の団体) ・1団体につきおおむね5回まで 	
費 用	無料	
講 師 等	ろう者及び手話通訳者	
申込期日	実施予定日の14日前まで	
連 絡 先	旭川市福祉保険部 障害福祉課 (〒070-8525 旭川市7条通10丁目 第二庁舎2階) 電話番号: 25-6476 / FAX: 24-7007 Eメール: syougai Fukusi@city.asahikawa.lg.jp	
備 考	<ul style="list-style-type: none"> ・講座の開催時間は、原則として1回あたり1時間30分です。学校等の場合は45分間でも可能ですので、御相談ください。 ・ホームページに講座のチラシと申込書等を掲載しています。 	

番 号	16
講座名	旭川市の地域福祉
内 容	<ul style="list-style-type: none"> ・旭川市では、「お互いさまの心がつむぐ 温かな絆で結ばれた笑顔あふれる地域社会づくり」を基本理念として、2019年度から第4期旭川市地域福祉計画に基づいた取組を進めています。 ・また、令和4年1月に新たに制定した「旭川市地域共生社会の実現に向けた施策の推進に関する条例」において、誰もが安心して充実した幸せな人生を送ることができる地域共生社会の実現を目指しております。 ・この講座では、旭川市の現状と課題を踏まえ、地域福祉計画の内容や、条例に定める基本理念、各主体の役割、施策の基本となる事項について理解を深めていただき、みんなで支え合う地域福祉、くらしを支える地域福祉、いきいきと暮らせる生活環境づくりの視点から、地域における支え合いの重要性などについて解説します。
講座形態	講義
対 象	<p>10人以上の参加者が見込まれる次の団体</p> <ul style="list-style-type: none"> ・地区社協、地区民児協、市民委員会、町内会など ・学校（小中学校、高等学校、大学、専門学校）、PTA、学校運営協議会など ・事業所（社内研修での利用も歓迎します。） ・NPO法人、市民活動団体等
費 用	無料
講 師 等	市職員
申込期日	実施予定日の4週間前まで
連 絡 先	<p>旭川市福祉保険部 福祉保険課 地域福祉係 （〒070-8525 旭川市7条通10丁目 第二庁舎3階） 電話番号：25-6425 / FAX：24-7008 Eメール：fukushihoken@city.asahikawa.lg.jp</p>
備 考	<ul style="list-style-type: none"> ・実施日時は御相談ください。 ・所要時間は調整可能なので、御相談ください。 ・会場は、申込団体で御用意ください。

番 号	17
講座名	成年後見制度出前講座
内 容	<ul style="list-style-type: none"> ・成年後見制度の基礎的な知識を学ぶための講座です。 ・成年後見制度は、認知症や知的障がい、精神障がい等のために判断能力が十分ではない方が、契約をしたり財産管理をしたりすることが困難な場合に本人が不利益を生じないように支援することにより、「本人が安心して生活する権利」を守る制度です。 ・「市民後見人」の活動や養成に関することもお話できますので、お気軽にお申込みください。
講座形態	講義
対 象	どなたでも
費 用	無料
講 師 等	旭川成年後見支援センター職員
申込期日	実施予定日の4週間前まで
連 絡 先	旭川市福祉保険部 福祉保険課 (〒070-8525 旭川市7条通10丁目 第二庁舎2階) 【事務局】 旭川成年後見支援センター 電話番号：23-1003 / FAX：23-1118 Eメール：kouken@asahikawa-shakyo.or.jp
備 考	・開催を希望される場合は、事務局まで直接お申し込みください。

番 号	18
講座名	幼児体幹運動プログラム
内 容	<ul style="list-style-type: none"> ・幼児期における子どもの発育期に必要な発育発達の過程に基づいた運動あそびのプログラムにより、様々な身体の動きを促し子どもの可能性を引き出します。 ・怪我の予防や様々な動きにも適応できるよう、心と身体の根っこを育みます。
講座形態	実技・実習
対 象	未就学児（2才～3オクラス、4才以上クラス）
費 用	要相談
講 師 等	日本コアコンディショニング協会（JCCA）認定キッズスペシャリスト 子ども身体運動発達指導士 高橋 憲司
申込期日	実施予定日の2か月前まで
連 絡 先	高橋 憲司 携帯電話：080-3260-5419 Eメール：bodyconditioning.asahikawa@gmail.com
備 考	<ul style="list-style-type: none"> ・日時については御相談ください。 ・運動のできる服装。 ・詳細はお問い合わせください。

番 号	19
講座名	笑いヨガ
内 容	<ul style="list-style-type: none"> ・笑いヨガ (笑いヨガの呼吸法を組み合わせた誰にでもできるエクササイズ) ・日々の言葉(ほめるなど)の大切さを伝えるエクササイズを目指し、自己肯定感、幸福感、活力感を高めプラスの言葉、笑う体操や深呼吸を行い、酸素の供給率が高まり、学業に必要な集中力を高めます。EQ(こころの知能指数)を発達させます。 ・時間は30~90分くらいで誰でもできる楽しい健康法です。
講座形態	実技・実習
対 象	どなたでも
費 用	申込団体の御予算に応じて対応
講 師 等	笑いヨガティーチャー 中村 摩維子
申込期日	実施予定日の14日前まで
連絡先	中村 摩維子 携帯電話：090-6217-9921
備 考	<ul style="list-style-type: none"> ・日時は御相談ください。 ・5名以上であれば、出張講座が可能です。

番 号	20
講座名	ストレッチポール&体幹エクササイズ
内 容	<p>○ストレッチポールは直径15cm長さ約1mの円筒形のエクササイズツールで、主に身体を本来のあるべき姿勢に導くツールとして、スポーツ愛好家から一般の方など、幅広い年代層の方に活用されております。</p> <p>○以下のような方々にオススメです！</p> <ul style="list-style-type: none"> ・首、肩こり、腰痛予防に ・猫背などの姿勢改善に ・身体の柔軟性の向上に ・疲れやすい(慢性疲労など) ・運動機能を向上させたい(パフォーマンスアップ) ・その他、不定愁訴などでお悩みの方 ・健康増進のために
講座形態	実技・実習
対 象	どなたでも
費 用	要相談
講 師 等	日本コアコンディショニング協会(JCCA) アドバンスト・トレーナー 高橋 憲司
申込期日	実施予定日の2か月前まで
連絡先	高橋 憲司 携帯電話：080-3260-5419 Eメール：bodyconditioning.asahikawa@gmail.com
備 考	<ul style="list-style-type: none"> ・日時については御相談ください。 ・運動のできる服装。 ・ストレッチポールの貸し出しあります。

番 号	21	
講座名	骨盤底筋のエクササイズ（ひめトレ）	
内 容	<ul style="list-style-type: none"> ・ひめトレポールをつかい骨盤底筋群を鍛えるエクササイズを行います。 ・体幹へのアプローチにもなりますので姿勢改善やウエストの引締め、骨盤のゆがみ改善や予防などお役立ていただけたらと思います。 	
講座形態	実技・実習	
対 象	どなたでも	
費 用	要相談	
講 師 等	ひめトレインストラクター 高橋 憲司	
申込期日	実施予定日の2か月前まで	
連 絡 先	高橋 憲司 携帯電話：080-3260-5419 Eメール：bodyconditioning.asahikawa@gmail.com	
備 考	<ul style="list-style-type: none"> ・日時、経費については御相談ください。 ・動きやすい服装で（Gパン・スカートは不可） ・ひめトレポールはお貸出し致します。 ・出産後3か月以内の方は御参加いただけません。 ・少人数グループでの出張講座が可能です。 ・会場は、申込団体で御用意ください。 	

番 号	22	
講座名	心もカラダもすっきり元気教室（脳活エクササイズ）	
内 容	<ul style="list-style-type: none"> ・簡単な基本動作に対し、五感や認知機能へのアプローチを行うことで脳を活性化させるプログラムです。 ・子供からシニアの方まで、参加者の年齢層に応じて行います。 ・介護予防や子供の知育発育プログラムなどにもお役立てください。 	
講座形態	実技・実習	
対 象	どなたでも	
費 用	要相談	
講 師 等	シナプソロジー・インストラクター 高橋 憲司	
申込期日	実施予定日の2か月前まで	
連 絡 先	高橋 憲司 携帯電話：080-3260-5419 Eメール：bodyconditioning.asahikawa@gmail.com	
備 考	日時については御相談ください。	

番 号	23	
講座名	ぴんぴん元気 生き生き楽しく！	
内 容	3K（好奇心，感動，感謝）を心がけ，3H（発奮，発汗，発声）を実践し，健康で楽しく日々を過ごす。	
講座形態	講義	
対 象	どなたでも	
費 用	講師料，交通費，資料代：要相談	
講 師 等	厚生労働省認可財団認定，健康生きがいつくりアドバイザー 橋本 立明	
申込期日	実施予定日の1か月前まで	
連 絡 先	橋本 立明 電話番号：47-5255 携帯電話：090-6175-1540	
備 考		

番 号	24	
講座名	元気で認知症にならないために	
内 容	<ul style="list-style-type: none"> ・認知症予防に役立つ「生活習慣」 ・脳トレーニング（数字マジックなど） ・「三つの自立」（3Z） 	
講座形態	講義	
対 象	60歳以上の方	
費 用	講師料，交通費，資料代：要相談	
講 師 等	北海道長寿社会推進センター シニアリーダー 橋本 立明	
申込期日	実施予定日の1か月前まで	
連 絡 先	橋本 立明 電話番号：47-5255 携帯電話：090-6175-1540	
備 考		

■子育て

番 号	25	
講 座 名	旭川市子育てオンライン相談会&ミニ講座 (私の未来プロジェクト事業)	
内 容	<ul style="list-style-type: none"> ・子育て世代の方を中心とした，地域の皆様に，各回テーマを設けて，専門の講師からの情報提供と日頃のお悩み等にお答えします。 ・参加されている方々の交流を通じて，子育てのお悩みの共有や工夫等の情報交換ができます。 ・本講座は，web 会議ツール「Zoom」を使用したオンライン形式になりますので，御自宅からでも参加できます。 	
講座形態	web 会議ツールを使用したオンライン形式	
対 象	どなたでも	
費 用	参加料：無料 通信料：参加者負担	
講 師 等	市職員（助産師），大学講師等	
申込期日	実施予定日の前日まで ※市ホームページの専用フォームからお申込みください。	
申 込 先	旭川ウェルビーイング・コンソーシアム 電話番号：26-0338 / FAX：26-0338	
連 絡 先	旭川市子育て支援部 おやこ応援課 (〒070-8525 旭川市7条通10丁目 第二庁舎3階) 電話番号：26-2395 / FAX：22-3275 Eメール：oyakooen@city.asahikawa.lg.jp	
備 考	<ul style="list-style-type: none"> ・参加にあたり，使用する端末にZoomアプリのインストールが必要です。 ・本講座は，一般社団法人 旭川ウェルビーイング・コンソーシアムに業務委託しています。 	

番 号	26	
講座名	子育てについて	
内 容	<ul style="list-style-type: none"> ・乳幼児期の関わり方のポイント（生活リズム、ことばかけ、あそび等） ・乳幼児の事故予防 いずれも1回45分程度	
講座形態	講義	
対 象	乳幼児をもつ保護者	
費 用	無料	
講師等	市職員（保健師，保育士）	
申込期日	実施予定日の1か月程度前まで	
連絡先	旭川市子育て支援部 おやこ応援課 （〒070-8525 旭川市7条通10丁目 第二庁舎3階） 電話番号：26-2395 / FAX：22-3275 Eメール：oyakoouen@city.asahikawa.lg.jp	
備 考		

番 号	27	
講座名	ベビーヒーリングタッチ	
内 容	<ul style="list-style-type: none"> ・赤ちゃんとお母さんの心と体を癒しませんか？ ・ママの魔法の手で赤ちゃんの心と体をすくすく育てます。 ・手技は15～20分で行います。 ・子育て中の悩みなどもママ友を作り解消していきましょう！ 	
講座形態	実技・実習	
対 象	乳幼児と保護者	
費 用	経費（謝礼・交通費）：要相談	
講師等	ベビーヒーリングタッチインストラクター 千葉 晶子	
申込期日	実施予定日の1週間前まで	
連絡先	千葉 晶子 〒070-0814 旭川市川端町4条8丁目1-15 電話番号：73-8890	
備 考	<ul style="list-style-type: none"> ・日時の指定はありません。 ・用意していただくものとして、バスタオル・小皿・水分補給お茶・ミルク（赤ちゃん用）。 ・出張講座可能ですので御相談ください。 	

番 号	28	
講座名	自己肯定感を育む「子育てハッピーセミナー」	
内 容	<p>(1) 子育てハッピーセミナー こころの土台、自己肯定感を育む子育てについての講演 ～しつけより勉強より大切なこと～ ★自己肯定感を高めれば、子どもは必ずいい子に育つ ★甘えたいときに十分甘えた人が自立する ★輝ける子に育てるために大人ができること</p> <p>(2) パパのための子育てハッピーセミナー</p> <p>(3) おじいちゃんおばあちゃんのためのハッピーセミナー</p> <p>(4) ひといちばい敏感な子～HSCのための子育てハッピーセミナー ひといちばい敏感な子 (Highly Sensitive Child:HSC) とは感覚的にも人の気持ちにもとても敏感な子で、5人に1人いると言われています。「神経質」「臆病」「内気」など、とかくネガティブなレッテルを貼られがちなHSCですが、一方で人の気持ちに気づく優しさ、豊かな感受性や優れた感性を持っています。HSCの子育て、必要な配慮について詳しく解説します。</p> <p>(5) 不登校と多様な学びへのハッピーアドバイス 18万人以上の子どもが不登校というデータもあり、不登校はどんな子どもにも、どんな育て方をしてもしこりうることです。子どもが不登校になった時、親が知っておきたいことについてお話しします。①不登校への理解と受け止め方、②基本的な対応、③不登校からの4段階の回復プロセスと時期別の対応、④昼夜逆転とゲーム依存、⑤子どもの自己肯定感を育むには、⑥子どもが安心して通える学校とは、⑦教育機会確保法と子どもの権利条約、⑧不登校施策と多様な学びのこれから、⑨親のサポート（親の会など）。</p> <p>(6) 生きるのがラクになる！大人の自己肯定感のためのハッピーセミナー 本当の自己肯定感とは？ 自己肯定感にまつわる誤解、自己肯定感を持つためのレッスン1～8</p>	
講座形態	講義	
対 象	(1)、(4) 保護者や祖父母、先生、支援者、子育てに関心のある方どなたでも (2) 子育て中のパパ、またはこれから赤ちゃんを迎えるプレパパ (3) 孫育てに関心のあるおじいちゃん、おばあちゃん (5) 不登校に悩んでいる親子 (6) 自己肯定感を育てなおしたい大人の方	
費 用	経費（交通費、資料代）：実費、講師料：要相談	
講 師 等	吉田 育子（一般社団法人HAT認定 子育てハッピーアドバイザー） ※子育てハッピーアドバイザーとは…「子育てハッピーアドバイス」の著者、明橋大二医師のもとで、自己肯定感の大切さや甘えの重要性を深く学び、地域で広めていく「自己肯定感を育むスペシャリスト」です。	
申込期日	実施予定日の1か月前まで	
連 絡 先	吉田 育子 Eメール：ikuko_yoshida@opal.plala.or.jp	
備 考	<ul style="list-style-type: none"> ・開催可能な曜日：土・日・祝日（平日昼間も応相談） ・時間帯：午前、午後（夜間は応相談） ・所要時間：1時間半程度 	

番 号	29	
講座名	子どもが伸びる 旭川市子育て・孫育て講座 (私の未来プロジェクト事業)	
内 容	地域で子育てを支える機運の醸成を図るため、市内企業等を対象に、下記のテーマで、家庭での子育てに関するアドバイスをお伝えします。 【テーマ】 (1) 子どもが伸びる子育て・孫育て (2) 家庭で伝えたい性(生)教育	
講座形態	講義	
対 象	旭川市内の企業等	
費 用	無料	
講師等	市職員(助産師)等	
申込期日	実施予定日のおおむね2か月前まで	
申 込 先	旭川ウェルビーイング・コンソーシアム 電話番号：26-0338 / FAX：26-0338	
連 絡 先	旭川市子育て支援部 おやか応援課 (〒070-8525 旭川市7条通10丁目 第二庁舎3階) 電話番号：26-2395 / FAX：22-3275 Eメール：oyakouen@city.asahikawa.lg.jp	
備 考	・会場は、申込団体で御用意ください。 ・講座に関するお問合せは、旭川市子育て支援部おやか応援課でも承ることができます。	

番 号	30	
講座名	特別支援教育就学説明会	
内 容	・発達が心配なお子さんや支援を希望するお子さんの就学に関する説明です。 ・地域の通常の学級、特別支援学級と特別支援学校の違いを説明します。 ・特別支援学級、特別支援学校への就学手続きについて説明します。	
講座形態	講義	
対 象	翌年度又は翌々年度に小学校新入学予定のお子さんがある保護者の方	
費 用	無料	
講師等	市職員	
申込期日	実施予定日の2週間前まで	
連 絡 先	旭川市教育委員会学校教育部 学務課 (〒070-0036 旭川市6条通8丁目 セントラル旭川ビル5階) 電話番号：25-7564 / FAX：24-6428 Eメール：gakumu@city.asahikawa.lg.jp	
備 考		

番 号	31	
講座名	出前講座～健全育成と非行防止「健やかな成長を願って」	
内 容	<ul style="list-style-type: none"> ・現在、少年犯罪や非行の低年齢化・凶悪化が進んでいます。この背景には、家庭での子育ての在り方が大きく影響していると考えられます。 ・特に幼児期や小学校の頃に甘やかして育てたり、子育てに無関心で放任的であったりすると、子どもが非行に走る確率が非常に高くなります。 ・そこで、担当職員が出向き、幼児期や小学校の子どもと、どのように関わっていくべきか、事例を基にお話しさせていただきます。 	
講座形態	講義	
対 象	子育てに関心のある市民	
費 用	無料	
講 師 等	市職員	
申込期日	実施予定日の2週間前まで	
連 絡 先	旭川市子育て支援部 子育て支援課（青少年係） （〒070-8525 旭川市7条通10丁目 第二庁舎5階） 電話番号：25-9847 / FAX：22-3275 Eメール：sesyonen@city.asahikawa.lg.jp	
備 考	<ul style="list-style-type: none"> ・年末年始休業日を除き、要請に応じてお伺いいたします。 ・出前講座が重複する場合や他の公務と重複する場合は調整させていただきます。（約60分） 	

番 号	32	
講 座 名	オレンジリボンサポーター養成講座 (児童虐待防止出前講座)	
内 容	<p>虐待から子どもたちを守るために、市職員が地域の皆さんの集まりに出向いて、児童虐待の未然防止や早期発見についての出前講座を行います。</p> <p>(1) 児童虐待とは (2) 児童虐待の要因 (3) 児童虐待防止に向けた旭川市の支援体制 (4) 要保護児童対策地域協議会の仕組みと役割 (5) 児童虐待のおそれがある場合の対応について (6) 児童虐待から子どもや家庭を守るために (7) 関係機関との連携</p> <p>等について、60分～90分程度(申込者の希望により調整します)</p>	
講座形態	講義	
対 象	どなたでも(参加人数がおおむね10人以上)	
費 用	無料	
講 師 等	市職員	
申込期日	実施予定日の20日前まで	
連 絡 先	旭川市子ども総合相談センター (〒070-0040 旭川市10条通11丁目) 電話番号：26-5503 / FAX：26-5508 Eメール：orangeribbon@city.asahikawa.lg.jp	
備 考	<ul style="list-style-type: none"> ・土日夜間の開催をご希望の場合は別途ご相談ください。 ・業務の都合によりご希望の日時に開催できない場合がありますので、お早めにお申し込みください。 	

番 号	33	
講 座 名	魔法の質問講座	
内 容	<ul style="list-style-type: none"> ・子どものやる気を引き出す魔法の質問（大人向け）約90分 ・なりたい自分になる魔法の質問（子ども向け）約50分 ・もっと読書が好きになる魔法の質問（大人向け）90～120分。 ・あっという間に読書感想文が書ける魔法の質問（子ども向け）90～120分 ・イライラしないママになる魔法の質問大人向け90～120分 （一方的な話ではなく、質問に答えて、みんなでシェアしたりしながら、自分と向き合っていくことをします） 	
講座形態	講義，ワークショップ	
対 象	小学生と保護者	
費 用	経費（謝礼，交通費）：申込団体の御予算に応じて	
講 師 等	魔法の質問キッズインストラクター 中村 摩維子	
申込期日	実施予定日の14日前まで	
連 絡 先	中村 摩維子 携帯電話：090-6217-9921	
備 考	<ul style="list-style-type: none"> ・日時は御相談ください。 ・5名以上であれば，出張講座が可能です。 	

番 号	34	
講座名	スマホやゲームなどの電子メディアが子ども達に与える影響について知ろう	
内 容	<ul style="list-style-type: none"> ・テレビ, PC, 携帯電話・スマホ, ゲーム機, タブレット端末といった電子メディアは私たちの生活にはかかせないものとなりました。 ・大人には便利な電子メディアでも, 使い方によっては視力低下やメディア依存などこれから成長・発達していく子どもたちの心身面に悪影響を及ぼすこともあります。 ・電子メディアが子どもたちにどのような影響を与えてしまうのか, 子どもたちを守るために大人は何をしたらよいのかを知っていただくための講座です。 	
講座形態	講義	
対 象	10人程度以上の参加がみこまれる団体 例) 保育園・幼稚園(保育スタッフまたは保護者), 学校, PTA(小学校, 中学校), 任意の勉強会やサークル	
費 用	経費(講師料, 交通費): 要相談	
講 師 等	旭川赤十字病院 小児科部長, 子どもとメディア北海道 代表 諏訪 清隆	
申込期日	実施予定日の2か月前まで	
連 絡 先	旭川赤十字病院 電話番号: 22-8111 / FAX: 22-5108 ・平日 9時から16時までの間に御連絡ください。 ・不在の際には職員とお話してください。	
備 考	<p>【講義について】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・日程, 時間帯についてはご相談に応じます。 ・講義時間の目安は60分~90分程度ですがご相談に応じます。 ・会場は, 申込団体で御用意ください。 	

■環境・ごみ

番 号	35	
講 座 名	環境アドバイザー派遣事業	
内 容	<p>地域における自主的な環境学習活動や環境保全活動などを推進するため、学習会などへ環境アドバイザーを派遣します。</p> <p>【講座テーマなど】 安全食品・省エネや省資源・地球温暖化・新エネ・ごみ問題・資源リサイクル・化学物質・生活環境・地球環境・自然保護・野鳥・野生動物・昆虫・森・動物・川と水生生物・農業等</p>	
講座形態	講義, 実技・実習, 見学	
対 象	どなたでも	
費 用	<p>無料</p> <p>※会場の使用料や実演などで材料が必要な場合は申込団体の負担</p>	
講 師 等	旭川市環境アドバイザーとして登録された個人・団体	
申込期日	実施予定日の1か月前まで	
連 絡 先	<p>旭川市環境部 環境総務課 (〒070-8525 旭川市6条通9丁目46番地 総合庁舎8階) 電話番号：25-5350 / FAX：29-3977 Eメール：kankyosomu@city.asahikawa.lg.jp</p>	
備 考	<ul style="list-style-type: none"> ・おおむね5人以上の学習会、研修会等が環境アドバイザー派遣の対象となります。 ・HPに講師や講座の内容等をまとめた「環境学習のすすめ」を掲載しています。 ・希望する講師に連絡後、環境総務課まで申請書を提出してください。 	

番 号	36	
講座名	地球温暖化対策と省エネルギー	
内 容	<ul style="list-style-type: none"> ・家計費の節約に繋がる省エネ生活のヒントや節約効果, 地球温暖化の状況等についてスライドや冊子などを活用しながらわかりやすく解説します。 ・旭川市地球温暖化対策実行計画について説明します。 	
講座形態	講義	
対 象	どなたでも	
費 用	無料	
講 師 等	市職員	
申込期日	実施予定日の1か月前まで	
連 絡 先	旭川市環境部 環境総務課 (〒070-8525 旭川市6条通9丁目46番地 総合庁舎8階) 電話番号: 25-5350 / FAX: 29-3977 Eメール: kankyosomu@city.asahikawa.lg.jp	
備 考	<ul style="list-style-type: none"> ・町内会や市民委員会, 学校や学習団体などのグループでお申込みください。 ・旭川市内ならどこでも伺います。 ・会場は, 申込団体で御用意ください。 	

番 号	37	
講座名	ごみ処理施設見学会	
内 容	環境行政への知識と関心を深めるため, 近文清掃工場・近文リサイクルプラザ・REPLAファクトリーなどごみ処理施設の見学を行います。	
講座形態	見学	
対 象	どなたでも	
費 用	無料	
講 師 等	市職員	
申込期日	実施予定日の2週間前まで	
連 絡 先	旭川市環境部 クリーンセンター (〒078-8208 旭川市東旭川町下兵村3番地の5) 電話番号: 36-2213 / FAX: 36-4239 Eメール: seisouoffice@city.asahikawa.lg.jp	
備 考	<ul style="list-style-type: none"> ・施設によって, 見学できる日時が異なりますので, 御相談ください。 ・土曜日, 日曜日, 祝日は, 各施設が休みのため見学できません。 	

番 号	38	
講 座 名	ごみ減量・分別に関する出前講座	
内 容	ごみの正しい分別やごみの減量化・リサイクルについて一層の理解と関心を持っていただくため、町内会や学校など、皆様の要望に応じた講義を開催します。	
講座形態	講義, 実技・実習	
対 象	どなたでも	
費 用	無料 ※会館などを利用した場合の使用料金は実費負担	
講 師 等	市職員	
申込期日	実施予定日の2週間前まで	
連 絡 先	旭川市環境部 クリーンセンター (〒078-8208 旭川市東旭川町下兵村3番地の5) 電話番号：36-2213 / FAX：36-4239 Eメール：seisouoffice@city.asahikawa.lg.jp	
備 考		

番 号	39	
講 座 名	ヒグマトランクキット出前講座	
内 容	<ul style="list-style-type: none"> ・「触れる, 感じる, 気づく」をテーマに, ヒグマの毛皮や頭骨に触れ, 野生動物の生きる力や暮らし方の違いについて考えます。 ・「ヒグマって何を食べているのだろうか?」と小学生に尋ねたら, 「肉! ハチミツ! ニンゲン!」と答えが返ってきました。メディアからの断片情報が先行し, 本当の姿を知らない子が増えています。 ・ヒグマを通じ, 北海道の自然環境の豊かさや私たちとの結びつきを理解していただく講座です。 	
講座形態	実物講座, スライド解説, ワークショップ	
対 象	どなたでも	
費 用	講師料：要相談	
講 師 等	NPO法人もりねっと北海道スタッフ	
申込期日	実施予定日の1か月前まで	
連 絡 先	NPO法人もりねっと北海道 (〒070-8033 旭川市神居町雨紛380-3) 電話番号：60-2420 / FAX：60-2421 Eメール：ask@morinet-h.org	
備 考	<ul style="list-style-type: none"> ・講座の所要時間は人数と内容を考慮して, 45分~90分。 ・講座内容や所要時間など, 詳細については御相談ください。 	

■教育・読書・文化・スポーツ

番 号	40	
講 座 名	旭川市男女共同参画出前講座	
内 容	<p>・スライド, 講演, ワークショップなどで, 男女共同参画に対する理解を深めます。以下のテーマは一例です。講座内容に関しては御相談ください。</p> <p>(1) 男女共同参画ってなに? (2) 自分にあったワーク・ライフ・バランスを見つけよう! (3) ワーク・ライフ・バランスで組織の活性化を! (4) 男だって子育てしたい! ~男性の育児参画~ (5) 家事メン育成計画・男性の家庭参加 (6) DV(ドメスティックバイオレンス)を防ぐには (7) 「第2次あさひかわ男女共同参画基本計画」について (8) 性の多様性を理解しよう ~LGBTs~ (9) これってデートDV?</p>	
講座形態	講義, ワークショップ	
対 象	<p>概ね10人以上の参加者が見込まれる次の団体</p> <ul style="list-style-type: none"> ・事業所(社内研修も歓迎), 労働組合など ・小学校, 中学校, 高校, 大学, PTA など ・市民委員会, 町内会など地域で活動している団体 ・男女共同参画を推進する団体 ・任意の団体(ただし, 政治, 宗教, 営利目的の催しを除く。) 	
費 用	無料	
講 師 等	市職員等	
申込期日	実施予定日の2週間前まで	
連 絡 先	<p>旭川市総合政策部 女性活躍担当 (〒070-0031 旭川市1条通8丁目 フィール旭川7階) 電話番号: 76-5520 Eメール: joseikatsuyaku@city.asahikawa.lg.jp</p>	
備 考	<p>・開催時間は, 平日の午前9時から午後9時までの間で, 30分~2時間。平日以外のときは, 御相談ください。</p>	

番 号	4 1	
講 座 名	国際理解教室	
内 容	<p>地域における国際理解教育や国際交流事業を支援し、地域の国際化を図ることを目的として、国際理解教室を実施しています。</p> <p>【講演の例】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・国際交流員 アメリカの文化や生活様式、日本ででの生活で感じたことの紹介、子どもたちがゲームや歌を楽しみながら英語に親しむプログラムなど ・JICA国際協力推進員 JICAが実施している事業、日本のODA（政府開発援助）など ・旭川市国際交流委員会職員 市民と一体になって実践する国際交流の紹介など ・旭川市都市交流課職員 旭川市の姉妹友好都市の紹介、交流事業の紹介など 	
講座形態	講義	
対 象	どなたでも	
費 用	無料	
講 師 等	国際交流員、JICA国際協力推進員、旭川市国際交流委員会職員、市職員	
申込期日	実施予定日の1か月前まで	
連 絡 先	<p>旭川市観光スポーツ交流部 都市交流課 (〒070-0031 旭川市1条通8丁目180番地 フィール旭川7階) 電話番号：25-7491 / FAX：23-4924 Eメール：toshikoryu@city.asahikawa.lg.jp</p>	
備 考	<ul style="list-style-type: none"> ・申込み後、日程・講師・内容等を調整の上、実施の可否を回答します。日程等の都合により、応じられない場合があります。 ・講師の実施会場までの交通手段は、申込団体で手配してください。 ・講師の派遣は原則旭川市内となります。 ・オンラインでの実施を希望する場合は、事前に御相談ください。 	

番 号	4 2	
講 座 名	旭山動物園出張授業	
内 容	旭山動物園では、飼育員や獣医をチームティーチャーとして学校に派遣し、動物園の所蔵教材やこども牧場の動物たちを持ち込んで授業のお手伝いをする出張授業を行っています。	
講座形態	実技・実習	
対 象	小学生・中学生・高校生・大学生及び専門学校生	
費 用	無料	
講 師 等	市職員（飼育員，獣医）	
申込期日	実施予定日の8週間前から2週間前まで	
連 絡 先	旭川市経済部 旭山動物園 (〒078-8205 旭川市東旭川町倉沼) 電話番号：36-1104	
備 考	<ul style="list-style-type: none"> ・御利用になれるのは、旭川市内の小中学校・高等学校・大学及び専門学校で、学習を目的とした活動で、教科を問わず対応しています（特別活動での利用は出来ません。）。 ・御利用には、事前予約と事前打合せが必要です。必ず、お電話にて御連絡ください。 	

番 号	43	
講 座 名	動物愛護出前講座	
内 容	<p>ペットの飼養の有無に関わらず、ペットの飼い方について正しい知識を持っていただき、人も動物も住みやすいまちづくりを共に行っていくため、以下のテーマについてお話をさせていただきます。</p> <p>(1) 人とペットの関係</p> <p>(2) ペットの習性、市民や飼い主の責任・ルール（犬及び猫）</p>	
講座形態	講座	
対 象	<ul style="list-style-type: none"> ・市内の小中学生（クラス単位又は学年単位）、PTAなど ・市民委員会、町内会、老人クラブ等各種団体 	
費 用	無料	
講 師 等	市職員	
申込期日	<p>実施予定日の最低2週間前まで</p> <p>※講座の申込みについては専用の申込書に必要事項を記入してください。</p> <p>※申込書は動物愛護センターに御連絡いただければ、FAX又はメールで送付いたします。</p>	
連 絡 先	<p>旭川市保健所 旭川市動物愛護センター （〒070-8525 旭川市7条通10丁目） 電話番号：25-5271 / FAX 25-1313 Eメール：douaicenter@city.asahikawa.lg.jp</p>	
備 考	<ul style="list-style-type: none"> ・開催日時：月～金曜日（祝日は除く。） 午前10時～午後3時 30～60分程度 ・開催場所：開催を希望される小学校又は中学校の教室、体育館、多目的ホール等、又は公民館、町内会館など。 ・そ の 他：動物は同行いたしません。 	

番 号	4 4	
講 座 名	しょっけんのしごと（食肉衛生検査所の業務について）	
内 容	・普段何気なく食べている肉が，農場からどのような検査をと畜場で経て，店頭に並ぶかを学べる内容です。	
講座形態	講義	
対 象	どなたでも	
費 用	無料	
講 師 等	市職員	
申込期日	実施予定日の1か月前まで	
連 絡 先	旭川市保健所 食肉衛生検査所 （〒071-8156 旭川市東鷹栖6線12号） 電話番号：57-5710 / FAX：57-1829	
備 考		

番 号	4 5	
講 座 名	出張木工授業	
内 容	工芸センターでは，木工加工の知識や技術を持った職員を学校等に派遣し，授業のお手伝いをする出張授業を行います。	
講座形態	講義，ワークショップ，実技・実習	
対 象	学校（小・中学校，高等学校，大学）・社会教育施設	
費 用	無料	
講 師 等	市職員	
申込期日	実施予定日の8週間前から2週間前まで	
連 絡 先	旭川市経済部 旭川市工芸センター （〒078-8801 旭川市緑が丘東1条3丁目1-6） 電話番号：66-1770 / FAX：66-1776 Eメール：kougeicenter@city.asahikawa.lg.jp	
備 考	<ul style="list-style-type: none"> ・御利用になれるのは，旭川市内の小中学校・高等学校・大学・専門学校及び社会教育施設で，学習を目的とした活動に対応します。 ・御利用には，事前予約と事前打合せが必要です。 	

番 号	46
講座名	旭川市の生涯学習と社会教育
内 容	・旭川市社会教育基本計画の内容や、旭川市がどのような取組を行っているかについてお話しします。 ・内容や講座時間等は相談によります。
講座形態	講義
対 象	高校生以上
費 用	無料
講師等	市職員（社会教育士，社会教育主事等）
申込期日	実施予定日の1か月前まで
連絡先	旭川市教育委員会社会教育部 社会教育課 （〒070-0036 旭川市6条通8丁目 セントラル旭川ビル7階） 電話番号：25-7190 / FAX：25-8210 Eメール：shakaikyoiku@city.asahikawa.lg.jp
備 考	

番 号	47
講座名	ジオパーク講座
内 容	○ジオパークとは、「地球・大地」を意味する「ジオ」と、「公園」を意味する「パーク」を結んだ言葉で、地球を学び、楽しむことができる場所のことをいいます。 ○上川地域の地質や自然などに興味をお持ちの方を対象に、ジオパークって何？という基本的な疑問から、聴講する方に合わせ、わかりやすい内容でお話しします。 ・上川盆地の地形と地質 ～地域資源を考える～ ・上川盆地の扇状地と街の歴史の関係 ・何故、神居古潭峡谷があるの？～石狩川は富良野方面に流れていた？～ ・サケが上川盆地で産卵するナゾに迫る ・旭川で見つかる黒曜石に隠された謎に迫る ・美味しいお米と地質の関係～蛇紋岩米～
講座形態	講義
対 象	どなたでも
費 用	無料
講師等	事務局員
申込期日	実施予定日の2週間前まで
連絡先	大雪山カムイミントラジオパーク構想推進協議会事務局 （旭川市教育委員会社会教育部 社会教育課） （〒070-0036 旭川市6条通8丁目 セントラル旭川ビル7階） 電話番号：25-7190 / FAX：25-8210 Eメール：shakaikyoiku@city.asahikawa.lg.jp
備 考	・実施日時は御相談ください。 ・所要時間は調整可能なので、御相談ください。 ・プロジェクター又は大型テレビ が必要です。

番 号	48	
講座名	「旭川の土地のつくり」出張授業	
内 容	<ul style="list-style-type: none"> ・大雪山カムイミントラジオパーク構想推進協議会では、学校授業の理科の単元内容に沿った「旭川の土地のつくり」の出前授業を行っています。 ・出前先の学校周辺の地質や地形を事前に現地調査によって調べた上で、学校ごとのオリジナルな授業内容を行っています。 ・私達が暮らしている大地とそれに大きく依存し発展してきた街のつくりや歴史との関わりについても踏み込んで出前授業を実施します。 	
講座形態	講義	
対 象	小学生・中学生・高校生・大学生及び専門学校生	
費 用	無料	
講 師 等	事務局員	
申込期日	実施予定日の2週間前まで	
連 絡 先	大雪山カムイミントラジオパーク構想推進協議会事務局 (旭川市教育委員会社会教育部 社会教育課) (〒070-0036 旭川市6条通8丁目 セントラル旭川ビル7階) 電話番号：25-7190 / FAX：25-8210 Eメール：shakaikyoiku@city.asahikawa.lg.jp	
備 考		

番 号	49	
講座名	科学館巡回実験教室	
内 容	理科実験・工作・サイエンスショー等、科学館の体験学習メニューの中から、希望する内容を選択して実施します。	
講座形態	実技・実習	
対 象	学校、幼稚園、保育所、子供会、町内会、福祉施設等の団体	
費 用	無料	
講 師 等	市職員	
申込期日	実施予定日の4週間前まで	
連 絡 先	旭川市教育委員会社会教育部 旭川市科学館 (〒078-8391 旭川市宮前1条3丁目3-32) 電話番号：31-3186 / FAX：31-3310 Eメール：kagakukan@city.asahikawa.lg.jp	
備 考	<ul style="list-style-type: none"> ・実施可能日は4月、5月、6月、9月、10月、11月、1月、2月の月曜日を除く最終平日。 ・学校団体が授業として実施する場合は、規定日以外でも実施できる場合がありますので御相談ください。 	

番 号	50	
講座名	化学の楽しさを知ってもらおう！ 不思議実験&ものづくり教室	
内 容	<p>(1) 空気砲を用いた実験の実演やミニ空気砲の工作 空気の流れを利用して、空気の輪を実際に見たり、紙筒やペットボトルで「ミニ空気砲」の工作をしたりします。</p> <p>(2) プラ板を使った花の置物の作成 透明プラ板に色を塗って、トースターで縮ませて立体感のある花を作ります。</p> <p>(3) 針金を使った花の置物の作成 細い針金をペンチで曲げたりねじったりして花を作ります。</p>	
講座形態	実技・実習, 見学	
対 象	小学生と保護者	
費 用	費用は無料です。	
講 師 等	北海道旭川工業高等学校 工業化学科課題研究チーム	
申込期日	実施予定日の1か月前まで	
連 絡 先	北海道旭川工業高等学校 工業化学科 担当教員 畠山 電話番号：65-4115 / FAX：65-4127	
備 考	<ul style="list-style-type: none"> ・講師は在校生が行うので、活動の時間と場所が限られてしまいますが、御相談ください。 ・内容に関しては、上記以外にも対応を検討しますので、御相談ください。 ・工作を実施する場合は、簡単な準備が必要になります。 ・新型コロナウイルス感染拡大防止のため、状況により運用内容を変更することがあります。 ・旭川工業高校工業化学科のホームページに生徒作成の実験動画を公開しています。 	

番 号	51	
講座名	学ぼう！！図書館	
内 容	読み聞かせ講座・絵本紹介・ブックトーク（実演・講習）・職業講話・図書館見学・本の修理講座（簡便なもの）などを行います。	
講座形態	講義, ワークショップ, 実技・実習	
対 象	図書館・学校図書館関係者・読み聞かせボランティア等、本に関わる団体	
費 用	無料	
講 師 等	市職員（旭川市中央図書館職員）	
申込期日	実施予定日の1か月以上前まで	
連 絡 先	旭川市教育委員会社会教育部 旭川市中央図書館 （〒070-0044 旭川市常磐公園） 電話番号：22-4174 / FAX：25-4793 Eメール：central_lib@city.asahikawa.lg.jp	
備 考	<ul style="list-style-type: none"> ・学習したい内容については先に御相談ください。 ・図書館の行事予定などによってお受けできない場合もあります。 	

番 号	52	
講座名	絵本の読み聞かせ	
内 容	旭川市図書館に登録をしている、絵本の読み聞かせボランティア団体のメンバーを派遣します。	
講座形態	その他（読み聞かせ）	
対 象	乳幼児や小学生とその保護者	
費 用	無料	
講師等	旭川子ども読書活動推進ボランティアネットワーク	
申込期日	実施予定日の1か月前まで	
連絡先	旭川市教育委員会社会教育部 旭川市中央図書館 奉仕係 （〒070-0044 旭川市常磐公園） 電話番号：22-4174 / FAX：25-4793 Eメール：central_lib@city.asahikawa.lg.jp	
備 考		

番 号	53	
講座名	おはなしを語ってみよう	
内 容	<ul style="list-style-type: none"> ・ 語ることを通して、おはなしを共有できる喜びがあり、又、喜びを与えるだけでなく文学にふれさせる大きな力になります。 ・ 語りをたくさん聞く、語る話を選ぶ、声に出してみる。子どもたちに語ってみませんか？ 	
講座形態	講義, ワークショップ	
対 象	保護者	
費 用	資料代 一人あたり300円	
講師等	上森 仲子（旭川おはなしの会）	
申込期日	実施予定日の1か月前まで	
連絡先	電話番号：54-0062	
備 考	<ul style="list-style-type: none"> ・ マスクを着用してください。 	

番 号	54	
講座名	ことばとなかよし	
内 容	<ul style="list-style-type: none"> ・絵本の（それぞれの年齢に応じた）読み聞かせや、どなたでもたのしめるむかしばなし、紙芝居など。 ・実演をまじえ、ことばあそびやかずあそび、手あそび、パネルシアターなど随時利用しておはなしに親しんでいただく内容です。 	
講座形態	その他（読み聞かせなど）	
対 象	小学生 または小学生とその保護者	
費 用	無料（ただし、工作などを含む場合は実費を頂きます）	
講 師 等	旭川文庫読書会連絡会・みどり文庫 平泉 美智子	
申込期日	実施予定日の1か月位前	
連 絡 先	旭川文庫読書会連絡会（みどり文庫） 平泉 美智子 （〒078-8313 神楽岡3条5丁目2-4） 電話番号／FAX：65-8283	
備 考	<ul style="list-style-type: none"> ・詳しくは御相談させてください。 	

番 号	55	
講座名	彫刻のまち旭川	
内 容	<ul style="list-style-type: none"> ・旭川は、彫刻美術館を始め、買物公園や橋梁など様々な場所で身近に彫刻を感じる事が出来る彫刻のまちです。 ・その成り立ちから現在に至るまでの市の取組等についてお話します。 	
講座形態	講義	
対 象	どなたでも	
費 用	無料	
講 師 等	市職員等	
申込期日	実施予定日から1か月以上前まで	
連 絡 先	中原悌二郎記念旭川市彫刻美術館 （〒070-0875 旭川市春光5条7丁目） 電話番号：46-6277 / FAX：46-6288 Eメール：sculpture_mus@city.asahikawa.lg.jp	
備 考	<ul style="list-style-type: none"> ・学習内容等については事前に御相談ください。 ・講座実施時間は相談によります（2時間以内）。 ・美術館の行事予定などによってお受けできない場合もあります。 	

番 号	56	
講座名	コンサートを開いてみませんか？	
内 容	<ul style="list-style-type: none"> ・現在、何らかの音楽活動をしている、又は以前していた方に対して、自らコンサートを企画して、演奏するための手助けをします。 ・基本的な技術のワークショップ、機材の貸出し、情宜活動等までフォローします。 ・著作権についての原則的なアドバイスもします。 ・個人でもグループでも対応いたします。 	
講座形態	ワークショップ及びデモンストレーション演奏	
対 象	どなたでも	
費 用	非営利の場合（無料） 営利の場合（粗利の30%）	
講 師 等	青柳 上 <ul style="list-style-type: none"> ・日本ピアノ調律技術者協会旧会員 ・平成30年度 旭川市科学館サイエンスボランティア旭川事務局長 ・まちなか文化小屋無報酬理事 	
申込期日	実施予定日の1か月前まで	
連 絡 先	〒078-8232 旭川市豊岡2条8丁目5-6 電話番号：35-1460 Eメール：morigaticatcatcat@icloud.com	
備 考	<ul style="list-style-type: none"> ・会場設定としては、地区公民館等で音出しが可能な施設や個人宅へ出張も対応します。（ただし、ピアノ、電子ピアノ等があること） ・実際のコンサート会場の選定、交渉にも助力させていただきます。 ・講座の回数については単発・2時間から、半年定期まで状況に応じて設定できます。 	

番 号	57
講座名	旭川市のスポーツについて
内 容	旭川市が取り組んでいるスポーツ施策についての説明を行います。 <ul style="list-style-type: none"> ・旭川市のスポーツに関する事業（イベント、大会・合宿誘致など） ・旭川市スポーツ推進条例 ・第2次旭川市スポーツ振興計画
講座形態	講義
対 象	どなたでも 原則10人以上でお申し込みください。
費 用	無料
講 師 等	市職員
申込期日	実施予定日の1か月前まで
連 絡 先	旭川市観光スポーツ交流部スポーツ課 （〒070-8525 旭川市6条通10丁目 第三庁舎1階） 電話番号：23-1944 / FAX：25-2680 Eメール：sport@city.asahikawa.lg.jp
備 考	

番 号	58
講座名	ニュースポーツ出前講座
内 容	体づくりや交流等を目的に気軽に楽しめるニュースポーツ等について、実際にプレーをしながらルールなどを説明します。 <ul style="list-style-type: none"> ・子供から高齢者まで幅広い世代が簡単に楽しめるポッチャ、フロアカーリング、キンボール等のニュースポーツ ・「いつでも・だれでも・どこでも」できるオリジナル体操「Asahikawa Zoo体操」と「Asahikawa ちびっこ Zoo体操」
講座形態	実技・実習
対 象	どなたでも 原則10人以上でお申し込みください。 （高齢者団体、PTA等の教育関係団体、町内会等の地域住民団体など）
費 用	無料
講 師 等	旭川市スポーツ推進委員
申込期日	実施予定日の1か月前まで
連 絡 先	旭川市観光スポーツ交流部 スポーツ課 （〒070-8525 旭川市6条通10丁目第三庁舎1階） 電話番号：23-1944 Eメール：sportcsl@city.asahikawa.lg.jp
備 考	<ul style="list-style-type: none"> ・この事業はスポーツ推進委員会の活動として行われています。 ・日程等により講師の派遣が難しい場合がありますので、詳細は御相談ください。

番 号	59	
講 座 名	誰でも気軽に楽しめるニュースポーツ「カーリンコン」	
内 容	<ul style="list-style-type: none"> ・室内のコート上（幅5m×縦10m）で赤・緑それぞれ6枚のディスク（プラスチック製CD大）をお互いに投げ合い、どちらがポイントに近づいているかを競う氷上のカーリングに似たスポーツです。 ・ルールも簡単で子どもから高齢者まで気軽に楽しむことができ、ゲーム性もあります。 	
講座形態	実技・実習	
対 象	どなたでも	
費 用	交通費のみ	
講 師 等	日本カーリンコンインストラクター 橋本 立明	
申込期日	実施予定日の1か月前まで	
連 絡 先	橋本 立明 電話番号：47-5255 携帯電話：090-6175-1540	
備 考	<ul style="list-style-type: none"> ・日時の指定はありません。 ・用具は講師が持参します。 ・6名以上であれば出張講座が可能です。 ・会場は申込団体で御用意ください。 	

■都市計画・生活基盤

番 号	60	
講座名	バリアフリーなまちづくり講座	
内 容	・「誰もが安心して活動できるまち」を目指し策定した「旭川市バリアフリー構想」について、その内容や取組、心のバリアフリー等について説明します。	
講座形態	講義	
対 象	どなたでも	
費 用	無料	
講 師 等	市職員	
申込期日	実施予定日のおおむね1か月前まで	
連絡先	旭川市地域振興部 都市計画課 (〒070-8525 旭川市6条通10丁目 第三庁舎3階) 電話番号：25-9704 / FAX：27-3466 Eメール：tosi_kei@city.asahikawa.lg.jp	
備 考	・講義時間は30分から2時間程度で調整します。	

番 号	61	
講座名	コンパクトなまちづくり講座	
内 容	・少子高齢化や人口減少が急速に進む中、人口規模に見合ったコンパクトなまちづくりが求められています。 ・将来にわたり利便性や賑わいが確保された居住地や商業地の形成に向けた考え方など、都市計画の観点から説明します。	
講座形態	講義	
対 象	どなたでも	
費 用	無料	
講 師 等	市職員	
申込期日	実施予定日のおおむね1か月前まで	
連絡先	旭川市地域振興部 都市計画課 (〒070-8525 旭川市6条通10丁目 第三庁舎3階) 電話番号：25-9704 / FAX：27-3466 Eメール：tosi_kei@city.asahikawa.lg.jp	
備 考	・講義時間は30分から2時間程度で御希望に応じて調整します。	

番 号	62	
講座名	旭川の景観づくり講座	
内 容	旭川の景観の特徴や地域の景観資源、景観づくりに関する制度等のお話をとおして、良好な景観を守り、育て、つくる「景観づくり」について考える講座です。	
講座形態	講義	
対 象	どなたでも	
費 用	無料	
講 師 等	市職員	
申込期日	実施予定日のおおむね1か月前まで	
連 絡 先	旭川市地域振興部 都市計画課 (〒070-8525 旭川市6条通10丁目 第三庁舎3階) 電話番号：25-9704 / FAX：27-3466 Eメール：tosi_kei@city.asahikawa.lg.jp	
備 考	・講義時間は30分から2時間程度で御希望に応じて調整します。	

番 号	63	
講座名	JRの乗り方講座	
内 容	<ul style="list-style-type: none"> ・旭川からは札幌方面へ向かう函館線以外に、道東方面へ向かう石北線、道北方面へ向かう宗谷線、美瑛・富良野方面へ向かう富良野線に乗車できます。 ・JRの乗り方や乗車時のマナーを学び、次のお出かけには車とは少し違う風景を楽しめるJRを使いませんか？ 	
講座形態	講義、見学（要相談）	
対 象	どなたでも	
費 用	無料	
講 師 等	市職員	
申込期日	実施予定日のおおむね1か月前まで	
連 絡 先	旭川市地域振興部 都市計画課 (〒070-8525 旭川市6条通10丁目 第三庁舎3階) 電話番号：25-9851 / FAX：27-3466 Eメール：tosi_kei@city.asahikawa.lg.jp	
備 考	・講義時間は30分から1時間程度で調整します。	

番 号	64	
講座名	バスの乗り方講座	
内 容	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自家用車の普及や人口減少により、バスの利用者は毎年減少しています。地域を支える生活の足としてのバスの利用をもう一度考えていただく講座です。 ・ 環境や家庭からみたバスの良さ、市内路線バスの乗り方や待ち時間がわかるシステムなどを紹介します。 	
講座形態	講義	
対 象	どなたでも	
費 用	無料	
講 師 等	市職員	
申込期日	実施予定日のおおむね1か月前まで	
連 絡 先	旭川市地域振興部 都市計画課 (〒070-8525 旭川市6条通10丁目 第三庁舎3階) 電話番号：25-9851 / FAX：27-3466 Eメール：tosi_kei@city.asahikawa.lg.jp	
備 考	<ul style="list-style-type: none"> ・ 講義時間は30分から1時間程度で調整します。 	

番 号	65	
講座名	除雪出前講座・除雪教室	
内 容	<ul style="list-style-type: none"> ・ 除雪出前講座では、旭川市の除雪基準、除雪方法、ルール、マナーなどについて理解を深めてもらうため、除雪ビデオや除雪体制の冊子を使って説明し、質問を受け付けます。 ・ 除雪教室では、学校敷地内に除雪機械が入ることのできる場合は、実際に除雪機械の作業を間近で見て、除雪機械の大きさや迫力など、直に肌で感じてもらうこともできます。なお、気象状況や新型コロナウイルス等の感染症対策により、体験学習を取り止める場合があります。 	
講座形態	講義・見学	
対 象	どなたでも。ただし、除雪教室は小学生のみ	
費 用	無料	
講 師 等	市職員等	
申込期日	実施予定日のおおむね1か月前まで	
連 絡 先	旭川市土木部 雪対策課 (〒070-8525 旭川市6条通10丁目 第三庁舎2階) 電話番号：25-6225 / FAX：24-7010 Eメール：yukitaisaku@city.asahikawa.lg.jp	
備 考	<ul style="list-style-type: none"> ・ 出前講座の実施期間は5月～10月です。 ・ 除雪教室の実施期間は12月～翌年2月頃です。 ※学校単位によるお申込みになります ※12月中旬以降については、除雪機械見学等は原則実施しません。	

■税・選挙・産業・まちづくり

番 号	66	
講 座 名	知っておきたい市税の話	
内 容	市税に関する冊子「暮らしと市税」に沿ってお話しします。 (1) 市民税について（申告や税額計算など） (2) 固定資産税について（課税対象や税額計算など） (3) 税の徴収について（徴収猶予や差押えなど）	
講座形態	講義	
対 象	どなたでも	
費 用	無料	
講 師 等	市職員	
申込期日	実施予定日の1か月前まで ※講座内容(1)・(2)・(3)を指定してください。	
連 絡 先	旭川市税務部 税制課 (〒070-8525 旭川市6条通9丁目46番地 総合庁舎2階) 電話番号：26-1111（内線3311） Eメール：zeisei@city.asahikawa.lg.jp	
備 考	・開講期間は7月から11月です。	

番 号	67	
講 座 名	選挙出前授業，学校模擬選挙	
内 容	将来の有権者である児童・生徒の皆さんに，選挙の仕組みについてわかりやすく解説し，「どのように候補者を選ぶのか」を考え，実際に選挙で使用する機材を使った模擬選挙を体験してもらうことで，選挙への知識や関心を深めます。	
講座形態	講座，実技・実習	
対 象	小学校，中学校，高校，特別支援学校の児童・生徒	
費 用	無料	
講 師 等	市職員	
申込期日	実施予定日の1か月前まで	
連 絡 先	旭川市選挙管理委員会 (〒070-8525 旭川市7条通10丁目第二庁舎6階) 電話番号：25-6513 / FAX：23-3727 Eメール：senkan@city.asahikawa.lg.jp	
備 考	<ul style="list-style-type: none"> ・各選挙の準備期間中はお断りする場合があります。 ・生徒会選挙などに使用するための選挙用機材（投票記載台，投票箱）の貸出しも行っていきます。 	

番 号	68	
講座名	旭川の観光の現状について	
内 容	<ul style="list-style-type: none"> ・今の旭川の観光は、一体どんな状況なのでしょう。これまでの経過や、様々な誘致に関する取組など、わかりやすく講義します。 ・観光客に対する「おもてなし」について、一緒に考えましょう。 	
講座形態	講義	
対 象	どなたでも	
費 用	無料	
講 師 等	市職員等	
申込期日	実施予定日の1か月前まで	
連絡先	旭川市観光スポーツ交流部 観光課 (〒070-0035 旭川市5条通7丁目 旭川フードテラス2階) 電話番号：25-7168 / FAX：26-8585 Eメール：kankou@city.asahikawa.lg.jp	
備 考	<ul style="list-style-type: none"> ・日によっては、御希望にそえない場合がございます。 	

番 号	69	
講座名	第8次旭川市総合計画	
内 容	スライドなどを使い、第8次旭川市総合計画を説明します。	
講座形態	講義	
対 象	10人以上の参加が見込まれる次の団体 <ul style="list-style-type: none"> ・市民委員会・町内会など ・学校（小・中学校，高校，大学），PTAなど ・任意の団体（ただし，政治，宗教，営利目的の催しを除く。） 	
費 用	無料	
講 師 等	市職員	
申込期日	実施予定日の2週間前まで	
連絡先	旭川市総合政策部 政策調整課 (〒070-8525 旭川市6条通9丁目46番地 総合庁舎9階) 電話番号：25-5358 / FAX：23-8217 Eメール：seisakuchosei@city.asahikawa.lg.jp	
備 考	<ul style="list-style-type: none"> ・開催時間は、原則として平日の午前9時から午後9時までの間で、30分～2時間 ※平日以外のときは、御相談ください。 	

番 号	70	
講座名	本市農村地域でのグリーン・ツーリズムの楽しみ方講座	
内 容	<ul style="list-style-type: none"> ・旭川市内には数多くの農作業体験ができる受け入れ農家があり、サクランボやリンゴなどの果樹のもぎ取りはもちろんのこと、田植えや稲刈り、野菜の収穫などの様々な農作業体験ができます。 ・安全安心の自家製農産物を提供する農家レストランも農村部には点在しており、農業の魅力を実感することができます。 ・当講座は、農作業を通じた地域農業者との交流の仕方や地域の直売所・農家レストランの巡り方など、本市農村地域で展開しているグリーン・ツーリズムの楽しみ方の講座です（日本語のみ）。 	
講座形態	講義	
対 象	どなたでも	
費 用	無料	
講 師 等	市職員	
申込期日	実施予定日の1か月前まで	
連 絡 先	旭川市農政部 農政課 （〒070-8541 旭川市上常盤町1丁目 水道局庁舎4階） 電話番号：25-7417 / FAX：26-8624 Eメール：nousei@city.asahikawa.lg.jp	
備 考	<ul style="list-style-type: none"> ・講義時間は2時間以内です。 	

番 号	71	
講座名	あさひかわの農作物と地産地消	
内 容	<ul style="list-style-type: none"> ・旭川の農産物の生産状況や特色について知り、新鮮でおいしく安全・安心の地場農産物を食卓にのせてみませんか。 ・お米から野菜にくだもの、酪農にお肉…多彩な旭川の食を身近に感じてもらえる講座です。 	
講座形態	講義	
対 象	どなたでも	
費 用	無料	
講 師 等	市職員	
申込期日	実施予定日の1か月前まで	
連 絡 先	旭川市農政部 農業振興課 （〒070-8541 旭川市上常盤町1丁目 水道局庁舎4階） 電話番号：25-7438 / FAX：26-8624 Eメール：nougousinkou@city.asahikawa.lg.jp	
備 考	<ul style="list-style-type: none"> ・講義時間は2時間以内です。 	

番 号	72	
講座名	旭川市まちづくり基本条例出前講座	
内 容	<p>スライドなどを使い、本市のまちづくりに関する考え方や仕組みを定める旭川市まちづくり基本条例についての説明をします。</p> <p>(1) まちづくり基本条例とは (2) なぜ、まちづくり基本条例が必要なのか (3) まちづくり基本条例を制定し、どのようなまちづくりを目指すのか</p>	
講座形態	講義, ワークショップ	
対 象	<p>10人以上の参加が見込まれる次の団体</p> <ul style="list-style-type: none"> ・市民委員会・町内会など ・学校(小・中学校, 高校, 大学), PTAなど ・事業所(社内研修での利用も歓迎します。) ・任意の団体(ただし政治, 宗教, 営利目的の催しを除く。) 	
費 用	無料	
講師等	市職員	
申込期日	実施予定日の2週間前まで	
連絡先	<p>旭川市総合政策部 政策調整課 (〒070-8525 旭川市6条通9丁目46番地 総合庁舎9階) 電話番号: 25-5358 / FAX: 23-8217 Eメール: seisakuchosei@city.asahikawa.lg.jp</p>	
備 考	<p>・開催時間は、原則として平日の午前9時から午後9時までの間で、30分~2時間 ※平日以外のときは、御相談ください。</p>	

番 号	73	
講座名	まちの賑わいづくりについて	
内 容	<ul style="list-style-type: none"> ・旭川の中心部が市民のみなさまにとって大切な空間であり続けるために、これまで実施してきた取組や今現在進めている取組などをわかりやすく説明します。 ・講義形式の他、まちの賑わいにつながるアイデアづくりのワークショップなど、御要望に応じますので、御相談ください。 	
講座形態	講義, ワークショップ	
対 象	小学生・中学生・高校生等	
費 用	無料	
講師等	市職員	
申込期日	実施予定日のおおむね1ヶ月前まで	
連絡先	<p>旭川市地域振興部 地域振興課 (〒070-8525 旭川市6条通10丁目 第三庁舎3階) 電話番号: 25-5316 / FAX: 27-3466 Eメール: chiikishinko@city.asahikawa.lg.jp</p>	
備 考	<p>・講義時間は30分から1時間程度で調整します。</p>	

■消費・防災・安全

番 号	74	
講座名	消費者出前講座	
内 容	講話や寸劇・紙芝居などにより、悪質商法の事例等を紹介し、未然防止策等を説明します。	
講座形態	講義	
対 象	小学生以上	
費 用	市内：2,000円，市外：要相談 ※学校教育の場での講座は無料の場合有り 要相談	
講師等	協会相談員，啓発指導員	
申込期日	実施希望日の1か月前まで	
連絡先	(一社)旭川消費者協会 (〒070-0031 旭川市1条通8丁目180番地 フィール旭川7階) 電話番号：26-2514 / FAX：26-2514	
備 考	<ul style="list-style-type: none"> ・講座会場は各団体で御用意ください。 ・人数は約20人以上 ・日時は平日の10時～16時 ・日程調整等が必要な場合もありますので、まずは、お電話でお申込みください。 ・日程等確認後、申込用紙を提出していただきます。 ・人数、時間について、上記以外でもお受けできる場合もありますので御相談ください。 	

番 号	75	
講座名	ふれあい防火教室	
内 容	女性消防団員が、各地域の会館等を訪問し「防火・防災に関する講話」「救急に関する講話・実技指導」などを行います。	
講座形態	講義，実技・実習	
対 象	65才以上の市民（住民）の団体・グループ	
費 用	無料	
講師等	消防団員（女性分団）	
申込期日	実施予定日の1か月前まで ※電話または市民安心課の窓口まで	
連絡先	旭川市消防本部 市民安心課 (〒070-8525 旭川市7条通10丁目 第二庁舎2階) 電話番号：23-1668 / FAX：21-4120 Eメール：siminansin@city.asahikawa.lg.jp	
備 考	<ul style="list-style-type: none"> ・業務等の都合により希望日及び希望時間に訪問できない場合がありますが、調整可能なので御相談ください。 	

番 号	76	
講座名	普通救命講習	
内 容	救急普及啓発活動の推進に関する実施要綱に基づき、3時間で胸骨圧迫（心臓マッサージ）や人工呼吸の方法、AED（自動体外式除細動器）の使用方法和交通事故などで出血している方に対する止血法、その他の救急処置要領等についての実技指導を行う講習です。	
講座形態	講義、実技・実習	
対 象	おおむね12歳以上	
費 用	無料	
講師等	市職員（応急手当指導員）	
申込期日	実施予定日の2か月前から ※講習の受講・申込みについては、事前連絡の上、申請書を提出してください。	
連絡先	旭川市消防本部 指令課 （〒078-8367 旭川市東光27条8丁目 旭川市総合防災センター3階） 電話番号：33-9961 / FAX：33-9905 Eメール：shirei@city.asahikawa.lg.jp	
備 考	・10人以上のグループで受け付けています。	

番 号	77	
講座名	一般救急講習	
内 容	<ul style="list-style-type: none"> ・皆さんの御希望に沿った時間で行う講習です。（3時間未満） ・胸骨圧迫（心臓マッサージ）や人工呼吸の方法、AED（自動体外式除細動器）の使用方法を中心に座学と実技を行います。 ・受講後の講習修了証の交付はありません。 	
講座形態	講義、実技・実習	
対 象	おおむね10歳以上	
費 用	無料	
講師等	市職員（応急手当指導員）	
申込期日	実施予定日の2か月前から ※講習の受講・申込みについては、事前連絡の上、申請書を提出してください。	
連絡先	南消防署救急担当 電話：23-4649 / FAX：22-8750 北消防署救急担当 電話：51-8138 / FAX：54-9835 消防本部指令課 電話：33-9961 / FAX：33-9905	
備 考	<ul style="list-style-type: none"> ・10人以上のグループで受け付けています。 ・消防本部指令課で行う講習は、防災センターで毎週木曜日午後から定期に開催しています。 	

番 号	78	
講座名	高齢者交通安全教室	
内 容	<ul style="list-style-type: none"> ・主に高齢者の交通安全をテーマに、交通安全推進員が講話を行います。 ・講話60分程度（最近の交通事故情報、高齢者交通事故の特徴と事故防止など）、ビデオ視聴20分程度、計1時間30分を基本として行います（休憩含む）。 ・各地区・団体等の御都合に合わせて計画を立てていただき、電話にてお申込みください（随時受付）。 	
講座形態	講義	
対 象	老人クラブ、いこいの家、百寿大学、シニア大学・大学院、まちづくり推進協議会、市民委員会、町内会等、高齢者が所属する団体（数名から対応します。）	
費 用	無料	
講 師 等	旭川市交通安全運動推進委員会 交通安全推進員	
申込期日	随時申込可能	
連 絡 先	旭川市防災安全部 交通防犯課 （〒070-0036 旭川市6条通10丁目 第三庁舎1階 旭川市防災安全部交通防犯課内旭川市交通安全運動推進委員会） 電話番号：25-6215 / FAX：25-9835	
備 考	<ul style="list-style-type: none"> ・実施日は土・日・祝日・年末年始を除く平日。 ・会場は申込団体で御用意ください。 ・日程・内容は御相談に応じます。 ・他の交通安全教室が既に入っている等、日時によってはお受けできない場合があります。 ・パソコンやプロジェクター、スクリーンは講師が持参します。 ・講師は検温の上、マウスシールドを着用して行います。 	

番 号	79	
講座名	親子で楽しく交通安全教室	
内 容	<ul style="list-style-type: none"> ・交通安全指導員が、子ども対象の交通安全教室の講師としてお伺いします。正しい道路の歩き方や横断歩道の渡り方などの基本的な交通ルール・マナーを、着ぐるみ・腹話術・パネル・紙芝居を取り入れながらお話しします。 ・親子や子育てサークルで楽しく学びませんか。 	
講座形態	実技・実習	
対 象	乳幼児と保護者，小学生と保護者	
費 用	無料	
講 師 等	交通安全指導員	
申込期日	随時申込可能	
連 絡 先	旭川市防災安全部 交通防犯課 (〒070-0036 旭川市6条通10丁目 第三庁舎1階) 電話番号：25-6215 / FAX：25-9835	
備 考	<ul style="list-style-type: none"> ・実施日は土・日・月・祝日・年末年始を除く平日。 ・会場は申込団体で御用意ください。 ・日程・内容は御相談に応じます。 ・他の交通安全教室が既に入っている等、日時によってはお受けできない場合があります。 ・交通安全指導員は検温の上、マウスシールドを着用して行います。 	

番 号	80	
講座名	マジックと防犯・事故防止対策	
内 容	<ul style="list-style-type: none"> ・マジックの実演と実技指導 ・悪質訪問販売，振込（特殊）詐欺等の被害防止対策 ・交通事故防止 ・幼児・子どもの各種事故防止対策 ・物忘れ，体力の衰えから来るトラブル，事故防止対策 ・交通事故防止 	
講座形態	講義，実技・実習	
対 象	どなたでも	
費 用	経費（謝礼・交通費）：申込団体の御予算に応じて対応	
講 師 等	ミスター「西垣」マジック教室 西垣 良克	
申込期日	実施予定日の前日まで	
連 絡 先	ミスター「西垣」マジック教室 西垣 良克 電話番号：36-5126 携帯電話：090-6879-8143	
備 考	<ul style="list-style-type: none"> ・各種学校・保育園等のマジック講演講師 ・講演可能日：特に指定ありません（ただし、既に予約済の講演がある場合はお断りします）。 	

■家庭・生活・趣味教養

番 号	81	
講座名	今、お金の教育が必要なわけ	
内 容	<ul style="list-style-type: none"> ・ライフプランと教育費 子どもの進学に掛かるお金、上手な学資積立、奨学金と教育ローン。 ・子どもの成長に合わせた金融教育 お金を通して子どもに教えたいこと…仕事とお金、お金では買えないもの、お金のトラブルから身を守る、お金の管理の仕方。 	
講座形態	講義	
対 象	保護者	
費 用	講師料：要相談	
講 師 等	ファイナンシャル・プランナー 白崎 美穂	
申込期日	実施予定日の1か月前まで	
連絡先	有限会社アーバン企画 電話：32-0651 / FAX：32-0656	
備 考		

番 号	82	
講座名	お金って何？みんなで楽しく学んでみよう！	
内 容	<ul style="list-style-type: none"> ・ものやお金は世界を回っている お金の役割、仕事とお金、ものの値段が決まる仕組み、世界のお金。 ・お金とかしこくつきあおう 必要なものとほしいもの…良く考えて買おう！ 自分にとって本当に必要か…良く考えてから買い物しよう！ 買いたい順番を決めて…計画的に買い物しよう！ 同じものでも値段がちがう…値段を良く見て買い物しよう！ 	
講座形態	講義	
対 象	小学生と保護者	
費 用	講師料：要相談	
講 師 等	ファイナンシャル・プランナー 白崎 美穂	
申込期日	実施予定日の1か月前まで	
連絡先	有限会社アーバン企画 電話番号：32-0651 / FAX：32-0656	
備 考		

番 号	83	
講座名	ファイナンシャル・プランナーと考える ライフプランと教育資金	
内 容	<ul style="list-style-type: none"> ・結婚・出産, マイホーム購入, 高校進学, 大学進学などライフイベントごとにどのくらいお金が必要で, どのような計画を立てると良いかなど, 家計の見直しのポイントをお話します。 ・受験やその後の生活にどのくらいお金が必要か, 奨学金の話等具体的にお話しします。 ・実際に子育てを経験したファイナンシャル・プランナーとライフプランの作成体験をすることも可能です。 	
講座形態	講義, ワークショップ	
対 象	どなたでも	
費 用	無料	
講 師 等	NPO法人日本FP協会道北支部 会員 ※プログラムの希望にあわせて派遣します。	
申込期日	実施予定日の2週間前まで	
連 絡 先	NPO法人日本FP協会 北海道ブロック事務所 (〒060-0033 札幌市中央区北3条西3丁目1番 札幌北三条ビル8F) 電 話 番 号 : 0 1 1 - 2 5 2 - 3 2 6 5 F A X : 0 1 1 - 2 7 2 - 8 9 6 5 旭川担当 山辺 恵子 携帯電話 : 090-3392-6674	
備 考	<ul style="list-style-type: none"> ・時間や内容は, 御都合に合わせるができますので, お気軽に相談ください。 ・実態形態(講義・ワークショップ等)も相談ください。 ・受講された保護者の方々から, 早くから知っておけば良かったという声を多数聞いています。 	

番 号	84	
講座名	ファイナンシャル・プランナーと学ぶ 暮らしに役立つお金の知識	
内 容	<ul style="list-style-type: none"> ・現在の収入と支出から、貯蓄できる金額を把握します。 ・将来のプランとお金の流れについて説明します。 ・お金の貯め方（借り方）、保険や住宅ローンの見直しなどについて説明します。 	
講座形態	講義, ワークショップ	
対 象	どなたでも	
費 用	無料	
講 師 等	NPO法人日本FP協会道北支部 会員 ※プログラムの希望にあわせて派遣します。	
申込期日	実施予定日の2週間前まで	
連 絡 先	NPO法人日本FP協会 北海道ブロック事務所 (〒060-0033 札幌市中央区北3条西3丁目1番 札幌北三条ビル8F) 電 話 番 号 : 011-252-3265 F A X : 011-272-8965 旭川担当 山辺 恵子 携帯電話 : 090-3392-6674	
備 考	<ul style="list-style-type: none"> ・時間や内容は、御都合に合わせてすることができますので、お気軽に相談ください。 ・実態形態（講義・ワークショップ等）も相談ください。 ・受講された保護者の方々から、早くから知っておけば良かったという声を多数聞いています。 	

番 号	85	
講 座 名	<ul style="list-style-type: none"> ・履歴書の書き方・職務経歴書の書き方・面接対策セミナー ・電話対応の基本とマナー・コミュニケーションセミナー 	
内 容	<p>下記のテーマから選択してください。</p> <p>(1)履歴書の書き方 履歴書の書き方, 志望動機の組立て方, 経験の振り返り, 履歴書記入</p> <p>(2)職務経歴書の書き方 職務経歴書とは, 作成の仕方, 経験の振り返り</p> <p>(3)面接対策セミナー 面接官は応募者の印象と話の内容から何を見ているのか? ロールプレイング</p> <p>(4)電話対応の基本とマナー 受ける時・かける時の注意点, こんな時どうする? ロールプレイング</p> <p>(5)コミュニケーションセミナー ①職場のコミュニケーション ②グループワークを通してコミュニケーション力UP</p>	
講座形態	講義, ワークショップ	
対 象	どなたでも	
費 用	無料	
講 師 等	ジョブカフェ・ジョブサロン旭川 マザーズ・キャリアカフェ キャリアアドバイザー 鳥潟 由佳	
申込期日	実施予定日の2か月前	
連 絡 先	〒070-0032 旭川市2条通7丁目 マルカツデパート5階 電話番号/FAX: 26-8808 月~金 10:30~17:30	
備 考	<ul style="list-style-type: none"> ・5名以上であれば, 出張講座が可能です。 ・当日は筆記用具をお持ちください。 ・セミナー時間は, 内容によって異なります。(90分~180分) 	

番 号	8 6
講 座 名	削除
内 容	
講座形態	
対 象	
費 用	
講 師 等	
申込期日	
連 絡 先	
備 考	

番 号	87	
講座名	書類のファイリングセミナー	
内 容	<p>○バインダーもリングファイルも使わない「綴じない！穴を開けない！出し入れ簡単！」な書類の保管方法を学びます。</p> <p>○なるべくお金をかけずに、簡単にできるような工夫がいっぱい。</p> <p>○ファイリングセミナーでは、書類を捨てる基準や、分類の仕方、書類の流れるシステムなどを講師の実体験からわかりやすくお伝えします。</p> <p>○ファイリングを取り入れると、</p> <ul style="list-style-type: none"> ・書類がすぐ見つかります ・収納場所がスッキリします ・書類が溜まりません ・家族みんなが書類の場所がわかるようになります ・見た目が整ってキレイになります ・時短になって余裕が生まれます 	
講座形態	講義, ワークショップ	
対 象	どなたでも	
費 用	要相談	
講 師 等	整理収納アドバイザー 井下 佳子	
申込期日	実施予定日の1か月前まで	
連 絡 先	電話番号：76-5258 携帯電話：090-5079-8001 Eメール：plus.kataduke@gmail.com	
備 考	<ul style="list-style-type: none"> ・所要時間 60分～120分 ・内容は御相談に応じます（学校のプリントお片づけ、家の書類のお片づけなど） ・日時、経費については御相談ください。 ・人数5名～20名 	 <p>+plus Kホームページ +plus Kホームページ +plus Kホームページ +plus Kホームページ</p>

番 号	88	
講座名	整理収納講座	
内 容	お片づけの基本と3つのステップをイラスト入りのテキストで楽しく学びます。	
講座形態	講義, ワークショップ	
対 象	どなたでも	
費 用	経費(謝礼, 交通費): 要相談, テキスト代200円	
講師等	整理収納アドバイザー 井下 佳子	
申込期日	実施予定日の1か月前まで	
連絡先	電話番号: 76-5258 携帯電話: 090-5079-8001 Eメール: plusk.kataduke@gmail.com	
備 考	<ul style="list-style-type: none"> ・日時については御相談ください。 ・所要時間60分~90分 ・人数5名~20名くらい 	

番 号	89	
講座名	DIY教室	
内 容	いま流行のDIYを気軽に学べる講座です。100均グッズを使ってのアイデアリメイク法や, ホームセンターで手に入る木材等を使い, 暮らしや収納に役立つアイテムを作ります。	
講座形態	講義, ワークショップ, 実技・実習	
対 象	小学生と保護者	
費 用	材料費, 刷毛などの道具代	
講師等	DIYプランナー 村田 愛子	
申込期日	実施予定日の1か月前まで	
連絡先	電話番号: 080-4500-5687 Eメール: create.a.life5525@gmail.com	
備 考	<ul style="list-style-type: none"> ・御予算に応じてメニューのリクエストも承ります。 	

番 号	90	
講座名	日本のすばらしい文化「きもの」	
内 容	<ul style="list-style-type: none"> ・多くの職人さんの技術と共に、長い歴史をもつ「きもの」は、日本の民族衣装です。また、どんな洋服にも負けない「日本の清楚なドレス」と表現したのは元サッカー日本代表選手 澤穂希さんです。 ・現代の普段の生活の中では、なかなか「きもの」に触れることはできません。 ・世界に羽ばたく日本の子どもたちに、「きもの」について学ぶ機会を与えることにより、「きもの」が持つ力や素晴らしさを知ることができると考え、本講座を企画しました。 <p><指導内容（例）></p> <ul style="list-style-type: none"> ・きものとは（素材、種類、用途）・きもの歴史・自分できものを着る ・きもの着用時のマナー 	
講座形態	講義, ワークショップ, 実技・実習, 見学	
対 象	小中学生と保護者	
費 用	講師料：要相談	
講 師 等	桐華流（とうかりゅう）着つけと作法 北海道きもの協会 本部指導員 技能着つけ師 久保村 やす子	
申込期日	実施予定日の1か月前まで	
連 絡 先	電話番号／FAX：35-8541 Eメール：k.shigekikun@gmail.com	
備 考	<ul style="list-style-type: none"> ・外国での日本人としてのきものショー、風呂敷、折り紙等の体験報告（DVD） ・外国の方にもきものをお着せするボランティア等も致します。（要相談）※多少のお着物ございます。 ・お茶（お抹茶）体験も致します。 ・日時の指定はありません。 	

番 号	91
講座名	暮らしの中のお花（押し花・生花・ほか お花を使ったクラフト）
内 容	<ul style="list-style-type: none"> ・小さい頃からお花にふれていく事が大事だと思い、子供向けに「花育」とした講座などはどうかと思っています。 ・押し花を使ったクラフトなど。庭に咲いているお花を摘んで、簡単に押し花にします。5日後その押し花を使って、小物を作ります。 ・生花を使用してアレンジメントいけ花を楽しむなど、日々お花にふれた生活を送りたいと考えています。 ・北海道旭川市は、まわりにお花がたくさん咲いています。そんなお花を使ったハーバリウムなども可能です。 ・60才以上には「花と暮らす認知症講座」も開催しています。
講座形態	講義, 実技・実習, 見学
対 象	どなたでも
費 用	経費（教材費・謝礼・交通費）：要相談
講 師 等	ふしぎな花倶楽部インストラクター, 日本ヴォーグ社クラフト講師, 千草流華道教授, 花と暮らす認知症予防講師 清野 知美
申込期日	実施予定日の1週間前まで
連絡先	携帯電話：090-3893-6640
備 考	<ul style="list-style-type: none"> ・日時の指定はありません。相談の上決定します。 ・5名以上であれば出張講座可能です。

番 号	92
講座名	親子で楽しむ押し花クラフト
内 容	<ul style="list-style-type: none"> ・親子で押し花を楽しみます。 ・初心者の方でも気軽に作成できるかわいい小物を作ります。 ・作成時間は1時間～位です。 ・親子で鮮やかな押し花に触れてみませんか？
講座形態	講義, ワークショップ, 実技・実習, 見学
対 象	どなたでも
費 用	経費（教材費・謝礼・交通費）：要相談
講 師 等	ふしぎな花倶楽部インストラクター 日本ヴォーグ社クラフト講師 清野 知美
申込期日	実施予定日の1週間前まで
連絡先	携帯電話：090-3893-6640
備 考	<ul style="list-style-type: none"> ・日時の指定はありません。 ・5名以上であれば出張講座が可能です。 ・会場は申込団体で御用意ください。 ・押し花以外のクラフトも開催できます。

番 号	93	
講座名	ハーブでナチュラル育児	
内 容	<ul style="list-style-type: none"> ・ハーブを利用した雑貨作り ・赤ちゃんでも安心なハーブを利用して肌荒れなどの対策を説明 ・乳幼児を持つママたちのリフレッシュの為のハーブ活用法 	
講座形態	講義, ワークショップ	
対 象	どなたでも	
費 用	経費（謝礼・資料代等）：要相談	
講 師 等	建部 久美子	
申込期日	実施予定日の1か月前まで	
連絡先	あび〜る a u a u（あうあう） 建部 久美子 携帯電話：090-6698-4728 / FAX：46-1487 ホームページ： http://appealauau.com/	
備 考	<ul style="list-style-type: none"> ・曜日、時間については御相談ください。 	

番 号	94	
講座名	ハーブティー講座	
内 容	<ul style="list-style-type: none"> ・育児に頑張るお母さんたちにちょっとした時間を利用してハーブを楽しむコツをお伝えします。 ・リラックス・ホルモンバランス、免疫力アップなど体質改善に役立つハーブのあれこれの講座です。 	
講座形態	講義	
対 象	どなたでも	
費 用	経費（謝礼・資料代等）：要相談	
講 師 等	建部 久美子	
申込期日	実施予定日の1か月前まで	
連絡先	あび〜る a u a u（あうあう） 建部 久美子 携帯電話：090-6698-4728 / FAX：46-1487 ホームページ： http://appealauau.com/	
備 考	<ul style="list-style-type: none"> ・曜日、時間については御相談ください。 	

番 号	95	
講座名	アートセラピー講座	
内 容	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもが好きな色や描いた絵などから子どもの心の本当の声を聞くヒントがあります。 ・それをアドバイス・指導（診断法）などを講座の中で説明していきます。 	
講座形態	講義	
対 象	どなたでも	
費 用	経費（謝礼・資料代等）：要相談	
講 師 等	建部 久美子	
申込期日	実施予定日の1か月前まで	
連絡先	あび〜る a u a u（あうあう） 建部 久美子 携帯電話：090-6698-4728 / FAX：46-1487 ホームページ：http://appealauau.com/	
備 考	<ul style="list-style-type: none"> ・曜日、時間については御相談ください。 	

番 号	96	
講座名	親子で楽しむコマ作り	
内 容	親子でコマを作ります。 材料 ①10mm幅の11色の厚紙（長さ約28cm） ②木の丸い棒（長さ4cm 太さ4mm） ③両面テープ、セロテープ、木工ボンド	
講座形態	実技・実習	
対 象	小学生と保護者	
費 用	一個200円（材料費含む。）	
講 師 等	厚生労働省認可財団認定・健康生きがいづくりアドバイザー 橋本 立明	
申込期日	実施予定日の1か月前まで	
連絡先	電話番号：47-5255 携帯電話：090-6175-1540	
備 考	<ul style="list-style-type: none"> ・申込団体の指定日時、場所で実施します。 ・親子10組（20人） 	

番 号	97	
講 座 名	パッチワーク ワークショップ	
内 容	パッチワークで作るカード入れ	
講座形態	講義, ワークショップ, 実技・実習	
対 象	町内会婦人部	
費 用	材料費のみ 一人 1,300円	
講 師 等	梁川 素子 ・日本手芸普及協会ミシンキルト講師, 指導員 ・IQIAキルト講師 ・美術作家協会 会員	
申込期日	実施予定日の20日前まで	
連 絡 先	梁川 素子 (〒070-8005 旭川市神楽5条1丁目3-18) 電話番号 / FAX 61-7264	
備 考	・コロナ禍以前には, 光陽中学校からの依頼で, パッチワークの実技指導を行っていました。 ・町内会の方も, 単発でご依頼があれば, いつでも可能です。 ・子ども対象はボランティアでOKです。	

番 号	98	
講 座 名	スタンドグラス制作	
内 容	・スタンドグラス制作キットを使って作品を完成させます。 ・初心者, 学童, 高齢者, 体に障害のある方, どなたでも対象です。 ・美しく, 心温まる小作品を作ります。 ・作る楽しさを味わい, 使って楽しむ, 豊かな喜びです。	
講座形態	実技・実習, 見学	
対 象	どなたでも	
費 用	材料代のみ	
講 師 等	城台 幸子	
申込期日	実施予定日の前日まで	
連 絡 先	我楽須工房・きたの (〒070-8046 旭川市忠和6条1丁目2-9) 電話番号: 0166-62-3781	
備 考	・日時は相談の上で決定します。 ・用具はそろっています ・当工房で行います(定員5名)	

あさひかわ学びの応援講座

令和4年6月

発行：旭川市教育委員会 社会教育部 社会教育課
(旭川市生涯学習推進本部・旭川市家庭教育支援プロジェクト)

〒070-0036 旭川市6条通8丁目セントラル旭川ビル
電話：(0166) 25-7190