

内容 日時 会場 対象 定員 料金
 講師 その他 申込 詳細 ホームページ
 がない場合は申込・料金不要。抽選の記載がなければ先着順

オンライン子育て相談会&ミニ講座
①家庭における事故防止と応急処置 = 10/12(火)
②生活の中の発達 = 10/19(火)
 いずれも 10:00~11:00
 定員各20人
 ①北海道教育大学旭川校教授 芝木美沙子さん ②旭川大学短期大学部教授 佐藤貴虎さん
 ③「Zoom」による開催。事前には、開催日までにパスワード等を送付
 ④各4週間前~前日正午に市で受付け
 ⑤母子保健課 ☎26・2395

離乳食教室 (前期)
 ①講話、調理の実演、試食
 ②10/25(月) 13:30~14:30
 ③調理実習室 (第二庁舎6階)
 ④4~7か月児の保護者
 ⑤定員18人 ⑥料金100円
 ⑦保健指導課 ☎23・7816

子ども跳び箱教室
 ①基本から開脚跳びまで
 ②10/2(土)・9(土)・16(土)のいずれか1日 9:30~10:30
 ③4歳児~未就学児 ④各15人
 ⑤料金200円
 ⑥9/20(月)から忠和公園体育館(神居町忠和) ☎69・2345



親子景観バスツアー
「景観マップをつくろう」
 ①旭川八景などを巡って景観マップを作る
 ②10/9(土) 13:30~16:30
 ③集合場所 総合庁舎前
 ④小学生と保護者 ⑤定員10人
 ⑥9/21(火)~30(木)に都市計画課 ☎25・9704

子どもとお出掛け支援サイト
子どもーる →

◇神居 神居5の12 ☎69・2225
謎解きウィーク
 ①10/9(土)~15(金) ②小学生以上
 ③時間については問い合わせを
 ◇神楽 神楽3の6 ☎63・6201

催し

子ども運動教室
 ①特殊なボールで頭と体を鍛える運動、かけっこほか
 ②10/10(土)・17(日)
 ③①10:00~12:00 = 3歳児~未就学児と保護者
 ④②13:00~15:00 = 小学1~4年生
 ⑤所 スタルヒン球場 (花咲町2)
 ⑥①各30組 ②各30人
 ⑦料金500円
 ⑧9/21(火)~10/13(水) 8:30~17:00 (土・日曜、祝日を除く) に電話で公園緑地協会 ☎52・1934

あそびかほ!

子育て・教育情報

妊娠・出産に関する情報や、乳幼児~高校生、保護者を対象としたお知らせです

● 子供に関する相談は
 子ども総合相談センター
 ☎26・5500
 ● ひとり親家庭等の相談
 ☎25・9107
 開設日時は窓口によって異なります

子ども 子育て 相談センター
子供からの相談電話
 子どもホットライン(無料)
 ☎0120・528506
 平日午前8時45分~午後5時15分
 (月・木曜日は午後8時まで)

11/1 小児科の当番医の診療時間が変わります

詳細は下の表のとおりです。

	現在	11/1月から
土曜日	13:00~18:00	13:00~17:00
休日等	9:00~18:00	9:00~17:00

※18:00以降の小児科夜間急病外来(市立旭川病院)や重症救急患者に対する医療体制に変更はありません。
 ※休日等=日曜日、祝日・振替休日、12/30~1/3、8/15。
 【詳細】保健総務課 ☎25・6354



市民の皆様へのお願い

夜間・休日等の救急診療は、急病の患者に対して応急処置を行うためのものです。日中や平日に体の具合が悪くなったときは、通常の診療時間内に近隣の医療機関を受診してください。
 救急医療体制を守るため、医療機関の適切な受診にご協力をお願いします。

地域子育て支援センター・子育てサロン 未就学児や保護者対象のイベントやサロンを各地域で開催しています

ぱれっと
 神楽3の6 ☎63・6201
子育て講座
「はじめてのはみがき」
 ①10/18(月) 10:30~11:30
 ②0歳児と保護者 ③定員8組
 ④10/4(月)から
ちゅうりっぷ
 北門町8 ☎52・0765
カモンベイベー
「0歳からの歯磨きのお話」
 ①10/26(火) 13:30~14:30
 ②0歳児と保護者 ③定員8組
 ④10/7(木)から
こまどりつ~ながれ
 東鷹栖4の3 ☎070・5049・4523
子育て講座
 ①人形劇「キノッピー劇場」
 ②10/14(木) 10:30~11:30
 ③乳幼児と保護者 ④定員15組
 ⑤9/28(火)から



によきによき
 豊岡3の3 ☎38・6816
子育て講座
「子育て支援ナビゲーターのお話」
 ①10/14(木) 10:00~11:30
 ②乳幼児と保護者 ③定員12組
 ④9/29(水)9:00から
いずみ
 神居9の4 ☎62・8986
お父さんサロン「お父さんとおもちゃを作って遊ぼう！」
 ①10/2(土) 10:00~11:30
 ②乳幼児と男性保護者 ③定員6組
 ④9/22(水)10:00から
ぴよぴよん
 旭神町 ☎66・2332
子育て講座
「英語で楽しむ親子のサイン」
 ①10/8(金) 10:00~11:30
 ②0~5歳児と保護者 ③定員10組
 ④9/24(金)9:00から
ねむのき
 宮下通14 ☎090・8271・8899
子育て講座
「子育て支援ナビゲーターのお話」
 ①10/22(金) 10:30~11:30
 ②乳幼児と保護者 ③定員10組
 ④10/1(金)からの10:00~15:30
 ⑤にねむのきにて。電話受付不可

おひさま
 春光2の8 ☎51・0637
赤ちゃん教室 (2回連続講座)
①回・絵本と触れ合い遊び=10/7(木)
 ●健康と食事=10/14(木)
 いずれも13:30~14:30
 ②7~10か月児と保護者 ③定員8組
 ④9/22(水)から
ほっとほたる
 永山町5 ☎46・4749
いきいき子育て講座
「ほっとでハロウィン」
 ①10/27(水) 10:00~11:30
 ②乳幼児と保護者 ③定員12組
 ③飲み物持参。簡単な服装の準備
 ④10/14(木)からの14:00~16:00
こもれび
 もりもりパーク内 ☎56・0763
赤ちゃん講座
 ①ベビーマッサージ
 ②10/19(火)・20(水) 11:00~11:30
 ③0~1歳児と保護者 ④各10組
 ⑤随時



児童センター

◇東光 東光5の2 ☎32・1473
チャレンジデー
 ①けん玉・なわとび検定
 ②10/2(土) 10:00~11:30
 ③小学生以上 (縄跳びは幼児も可)
 ◇北門 北門町8 ☎52・0765
謎解きラリー
 ①9/18(土) 14:00~15:00
 ②小学生以上
 ③参加については問い合わせを
 ◇春光 春光1の7 ☎53・7992
謎解きウィーク
 ①9/25(土)~10/1(金)
 ②小学生以上
 ③時間については問い合わせを
 ◇永山 永山3の19 ☎47・8008
謎解きラリー
 ①10/2(土) 14:00~15:00
 ②小学生以上
 ③参加については問い合わせを

もりもりパーク

フィール旭川6階 ☎56・0760
定期イベント
お楽しみ会 (月曜日11:00から)
リトミック (水曜日11:00から)
わんぱくキッズ (木曜日16:00から)
 ※中止する場合あり。
イベントの詳細は
①に掲載 →

健康

就学時健康診断
 ①10月中旬~11月下旬
 ②令和4年度に小学校への入学を予定している、平成27年4/2~同28年4/1に生まれた子
 ③対象者がいる家庭には10/1付けで通知書を送付。10月初旬までに届かない場合は連絡を
 ④学校保健課 ☎25・7806

今の子育て健康相談(予約制)

①身体測定、健康・栄養・歯科相談等(当日の朝、検温してきてください)
 ②0歳児~未就学児
 ③詳細は問い合わせを。中止・延期情報は市に掲載
 ④母子保健課 ☎26・2395



サロンやその他のイベントは
子育てわくわく
カレンダー →

福祉・健康情報

高齢者・障害がある方を対象としたお知らせや、健康に関する情報です

●高齢者の介護に関する相談 ☎25・9119

●障害がある方の総合相談 ☎73・5936 FAX73・5937
開設日時は窓口によって異なります

●夜間急病センターの場所・診療時間
市立旭川病院2階（金星町1 ☎25・0297）・午後10時～午前7時30分

夜間・休日の当番医は
北海道救急医療情報案内センター
一般電話からはフリーダイヤル ☎0120・20・8699
携帯電話からは ☎011・221・8699

旭川市医師会

高齢者・重度身体障害者の住宅敷地入り口（間口）に

除雪時の雪を残さないよう配慮

自力で除雪が困難な世帯を対象



※令和元年度から、道路除雪事業者に代わって町内会など地域の方が、間口除雪を行う取組みを進めています。

下の表に該当する世帯で、市道に面する住宅に住んでおり自力での除雪が困難な方を対象に、道路除雪でかき分けられる雪を、なるべく残さないよう配慮する制度です。申請期限を過ぎると受け付けできません。必ず期限までに申請してください。なお、審査の結果、面している市道（幹線道路等）によっては対象外の場合もあります。

対象世帯※1	申請書の提出先	申請方法
高齢者（70歳以上）のみ	長寿社会課（総合庁舎2階）☎25・6457	長寿社会課・障害福祉課で配布する申請書に記入し、10/6(水)までに郵送、または印鑑を持参して各課 ※特別な事情により上記期限に間に合わない場合は、ご相談を。
高齢者と女性の病弱者		
高齢者と中学生以下の子供		
高齢者と重度身体障害者※2（身体障害者手帳1・2級）		
重度身体障害者のみ	障害福祉課（第二庁舎2階）☎25・6476	
重度身体障害者と女性の病弱者		
重度身体障害者と中学生以下の子供		

※1＝親族・近隣などの協力により除雪可能な世帯や、間借り・アパートに居住する世帯、除雪が必要となる期間中に入院等で不在の世帯等は対象外。
※2＝聴覚障害や音声・言語・そしゃく機能障害を除く。

「屋根雪下ろし助成券を交付」については16ページを参照

中央地域包括支援センターが移転します

高齢者の介護や福祉などに関する相談を受け付けている「地域包括支援センター」のうち、右記のセンターの場所が9/21(火)から変わります。電話・ファックス番号は変わりません。
【詳細】長寿社会課☎25・5273

中央地域包括支援センター☎23・6022、☎23・6033	
現在地	9/21(火)からの所在地
1の9 マルトクビル2階	6の4 勤労者福祉会館1階

特定健診・後期高齢者医療健診とがん検診を併せたセット型健診
☎☎・10/8(金)＝神居市民センター（神居2の17） ●10/10(日)＝第二庁舎 ●10/17(日)＝旭川がん検診センター（末広東2の6）
☎協会けんぽ等の他保険の家族（被扶養者）も利用可
☎実施日の1週間前までに旭川がん検診センター☎53・7111
☎国民健康保険課☎25・9841、後期高齢者医療健診は☎25・8536

10/1より高齢者等インフルエンザ定期接種を開始
☎10/1(金)～来年1/31(月)
☎市内実施医療機関 ☎次のいずれかに該当する市民 ●接種時点で65歳以上の方 ●接種時点で60～64歳の心臓・腎臓・呼吸器・ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能のいずれかに障害等級1級相当の障害がある方 ☎1,510円（生活保護・市民税非課税世帯の方は無料）
☎健康推進課☎25・9848

健康

日曜日の乳がん検診
☎マンモグラフィー検査（視触診なし）
※市のがん検診の対象外の方は、希望により3Dマンモグラフィー検査の追加も可。
☎10/17(日) 9:00～12:00
☎20人 ☎問い合わせを
☎市立旭川病院健診センター（金星町1 ☎24・3181）

その他

姉妹友好都市絵画コンクール作品募集
☎友情をテーマにした作品
用紙 A3判または8つ切り（画材は自由）
☎中学生
☎都市交流課（〒070-0031 1の8 フィール旭川7階）、各庁舎案内、市☎などにある応募用紙に記入し、作品に添えて、10/5(火)までに郵送か持参で同課
☎都市交流課 ☎25・7491

JR宗谷線で行く！子ども体験学習ツアー
☎列車に乗って、剣淵町の「絵本の館」へ出掛け、絵本作りを体験
☎10/16(土) 11:00～17:50
集合場所 旭川駅西改札口前
☎小学生と保護者 ☎10組
☎他食費は自己負担
☎9/27(月)から都市計画課☎25・9851

親子ふれあい運動教室
☎①10/25(月)・28(木)
☎②11/22(月)・25(木)
いずれも10:00～11:30
☎2～3歳児と保護者
☎各回10組 ☎1組100円
☎健康運動指導士 荻野ひとみさん・尾崎 萌さん、音楽療法士 寺田 真澄さん
☎☎9/20(月)～①10/22(金)、②11/19(金)に東豊公園体育館（豊岡12の11 ☎36・7300）

催し

カムイの杜公園の催し
☐体験学習教室
☎木工教室「カギ掛けを作ろう！」
☎10/24(日) 9:30～11:30
☎忠和公園体育館（神居町忠和）
☎小学生と保護者
☎8組
☎1組500円
☎9/21(火)からカムイの杜公園☎63・4045
☐おもしろ工作・実験タイム
☎10月の土・日曜日
9:30～11:00、13:00～14:00
※変更の場合あり。詳細はカムイの杜公園☎に掲載。
☎幼児と保護者、小学生
☎☎カムイの杜公園（神居町富沢 ☎63・4045）



公民館 講座カレンダー 子供版

※各公民館の電話番号は19ページに掲載

日	講座名	会場	内容・時間など
10/9(土)	おはなし会	東旭川	☎絵本の読み聞かせ ☎11:00～11:30 ☎幼児・小学生と保護者
10/18(月)	子育てひろば・れっくック	春光台	☎キーマカレーでカレーパン作り ☎10:00～11:30 ☎乳幼児と保護者 ☎10組 ☎1組500円 ☎10/4(月)から同館
10/22(金)	楽しく親子ヨガ	新旭川	☎10:00～12:00 ☎2歳児以下と保護者 ☎12組 ☎ロイヤルセラピスト協会認定講師 佐藤留美さん ☎動きやすい服装。ヨガマットかバスタオル、飲み物持参 ☎10/19(火)までに同館
10/22(金)	あつまれ～出張ひろば in 春光台	春光台	☎ハロウィン遊び ☎10:00～12:00 ☎乳幼児と保護者 ☎10組 ☎10/4(月)から同館
10/23(土)	ハロウィン・パンプキンカービング	江丹別	☎カボチャのランタン作り ☎10:00～12:00 ☎幼児～中学生と保護者 ☎10人 ☎1人300円 ☎9/27(月)～10/8(金)に同館
10/25(月)	親子でクッキング!	神楽	☎3色おはぎ（あんこ・きな粉・ずんだ）、フルーツサラダ作り ☎10:00～11:30 ☎2歳児以上と保護者 ☎8組 ☎1組300円 ☎9/27(月)から同館
10/25(月)	子育てサロンぴかぴか	春光台	☎子供同士の遊び、保護者の仲間づくり ☎10:00～12:00 ☎乳幼児と保護者
10/30(土)	噛む力を育てる離乳食レシピ	新旭川	☎10:00～12:00 ☎妊婦、離乳食期の乳幼児と保護者 ☎6組 ☎栄養士 園田奈緒さん ☎エプロン・頭巾・手拭きタオル・子供用スプーン・食事前エプロン持参 ☎10/23(土)までに同館
10/31(日)	かぼちゃを使ったスイーツづくり	神居	☎蒸しパン、プリン作りほか ☎10:00～12:30 ☎5歳児以上と保護者 ☎9組 ☎1組600円 ☎パン教室主宰 佐藤和恵さん ☎9/27(月)から同館

休館日は各施設にお問い合わせください

野外彫刻ファイル ⑦

みやざわ いづみ
宮澤 泉「語らい」

2つの円盤が交差するような形が人と人、自然と人との密接な関わりとしての「語らい」を感じさせるとともに、粗削りな表面が素朴な味わいとなっている



平成26年制作・安山岩製・高さ123cm・忠別橋公園に設置

市民文化会館自主文化事業

札幌交響楽団 旭川公演

巨匠ジャン・フルネに認められた、世界で活躍する指揮者・中田延亮による公演。モーツァルトの曲などを演奏します。



とき 11/23(火) 15:00開演
ところ 市民文化会館(7の9)
料金 ●一般=S席4,000円、A席3,500円
●学生・障害者手帳をお持ちの方=S席2,000円、A席1,500円
※当日券は500円増し。
チケット販売所 玉光堂、コーチャンフォー旭川店、大雪クリスタルホール、市民文化会館
【詳細】市民文化会館 25・7331

彫刻美術館

春光5の7 ☎46・6277

旭川彫刻散歩

☎講師の解説を聞きながら、花咲大橋や彫刻美術館などの彫刻を鑑賞
☎10/10(日) 13:00~16:45
集合場所 総合庁舎前
☎小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴) ☎10人
☎9/22(水)9:00から

井上靖記念館

春光5の7 ☎51・1188

日曜午後に朗読を聞く

☎『宦者中行説』の朗読
☎9/26(日) 13:30から ☎20人
朗読は井上靖ナナカマドの会
☎電話で同館

文学講座「小説『星と祭』について」

☎井上文学の講座
☎10/9(土) 13:30~15:00
☎20人 ☎旭川工業高等専門学校教授 石本裕之さん
☎電話で同館

絵本サークル「ののほな」による 大人のための絵本読み語り

☎10/7(木) 11:00~12:00 ☎30人
☎9/15(水)から電話か来館
◇神楽 神楽3の6 ☎61・6711
絵本サークル「ののほな」による 大人のための絵本読み語り
☎10/13(水) 11:00~12:00 ☎10人
☎9/15(水)から電話か来館



◇永山 永山3の19 ☎47・8080
あきのおはなし会
☎旭川おはなしの会による素語りほか
☎9/26(日) 10:30~11:30 ☎10人程度
◇末広 末広3の2 ☎54・7111
◇東光 東光6の4 ☎39・3939

図書館

◇中央 常磐公園 ☎22・4174
アフタヌーンシネマ
「リベリアの白血」
☎自由を求め渡米した移民の物語
☎9/26(日) 15:00~17:00 ☎30人
☎9/15(水)から電話か来館



ミニギャラリー
「上川のアウトサイダーアート」展
☎アートの概念にとらわれない、障害のある方が描く個性豊かな作品展
☎10/1(金)~11/28(日)

子ども読書活動推進講演会
☎札幌在住の児童文学作家・升井純子さんによる読書体験や、作品づくりに関する講演
☎10/17(日) 13:30~15:00 ☎30人
☎9/15(水)から電話か来館

福祉・保険

9/16~30は介護保険料「普通徴収」の方の第3期の納期です

特別な事情で介護保険料を納められない方は、保険料の減額や支払い猶予の制度があります。
☎介護保険課 ☎25・5356

国民健康保険(国保)

☐失業等で生活が困難となったときの一部負担金の徴収猶予・減免
☎次のいずれにも該当する世帯
●事業の休廃止、非自発的失業等で世帯主または被保険者の収入が著しく減少
●申請月の世帯の収入見込みが、生活保護基準の1,000分の1,155以下
●世帯主及び被保険者全員の預貯金総額が、生活保護基準額の3か月分以下
●同一の事由で、この制度を利用していない
●国保料の納付意思がある

減免等の期間 申請月の属する月の初日から最長3か月(1度のみ3か月延長あり)
☎国民健康保険課 ☎25・6247

☐倒産・解雇・雇止め等で離職した方の国保料等の軽減
次のいずれにも該当する方は届出により、離職日の翌日の属する月からその翌年度末まで、国保料等が軽減されます。

●離職時において65歳未満
●雇用保険受給資格者証の離職理由が「11・12・21・22・23・31・32・33・34」のいずれかに該当(雇用保険の特定受給資格者または特定理由で離職者)
持ち物 雇用保険受給資格者証
☎国民健康保険課(総合庁舎1階) ☎25・6247)

障害者水泳教室(全4回)

☎10月の毎週水曜日 13:00~15:00
☎おびった(宮前1の3)
☎各種障害者手帳、または特定医療費(指定難病)受給者証をお持ちの方
☎15人(抽選)
☎水着・水泳帽・タオル持参
☐教室の運営ボランティア募集
☎10人(抽選)
☎いずれも10/1(金)までに旭川障害者連絡協議会 ☎31・2226

高齢者・身体障害者宅等に屋根雪下ろし助成券を交付

利用期間 助成券交付日~来年3/25(金)
対象世帯 今年度の市・道民税が非課税で、次のいずれかに該当する世帯
●高齢者(70歳以上) ●母子・寡婦 ●聴覚障害と音声・言語・そしゃく機能障害を除く身体障害者(身体障害者手帳1~4級)
※市内に協力可能な親族がいる場合や、雪下ろしが必要となる期間中に入院等で不在の世帯等は対象外。
助成券額 15,000円
※市の指定業者でのみ利用可。
申請方法 長寿社会課(総合庁舎2階)で配布する申請書に記入し(各地区民生委員の押印と意見欄への記入も必要)、10/6(水)までに郵送または同課に持参
※10/7(木)以降も申請可。ただし、結果通知は12月下旬以降となります。
☎長寿社会課 ☎25・6457

障害者スポーツミニフェスタ

☎障害者が気軽に楽しめるスポーツ(玉入れなど)をミニゲーム形式で開催
☎10/10(日) 9:30から
☎おびった(宮前1の3)
☎各種障害者手帳、または特定医療費(指定難病)受給者証をお持ちの方 ☎上靴持参。景品あり
☎10/8(金)までに旭川障害者連絡協議会 ☎31・2226

その他

高齢者文化祭の作品を募集

☎市内に住む60歳以上の方
募集作品 絵画、書、工芸品、写真
※出品は原則として今年制作した作品。2部門まで可(ただし、1部門1人1点まで。審査対象は1点に限る)。
出品方法 11/29(日) 10:00~15:00に、市民文化会館展示室(7の9)へ持参
展示期間 12/1(水) 13:00~16:00、12/2(木) 10:00~16:00、12/3(金) 9:00~13:00
展示場所 市民文化会館展示室
☎優秀作品には表彰あり。詳細は市☎で確認を
☎長寿社会課 ☎25・6457

健康

胃・肺・大腸がん巡回検診

実施日	受付時間	会場
10/1(金)	7:30~10:00	めばえ会館(東光14の7)
10/4(月)	9:00~10:00	共栄小学校(豊岡2の10)
10/5(火) 7(木) 8(金)	9:00~10:00	第一東光団地集会所(東光10の3)
10/8(金)★	9:00~11:00	神居住民センター(神居2の17)
10/10(日)★	7:00~11:00	第二庁舎
10/11(月)	9:00~10:00	東明中学校(東光16の7)
10/13(水)	8:00~10:00	南新栄町内会館(東光4の7)
10/18(月)	9:00~10:00	東地区体育センター(豊岡2の5)
10/19(火)	9:00~10:00	新旭川地区センター(東6の4)
10/20(水)	8:00~10:00	東光千代田二町内会館(東光8の6)
10/29(金)	9:00~10:00	新旭川公民館(東3の7)

★印の日は国保特定健診・後期高齢者医療健診も受診可。事前に申込みが必要

☎申込み不要。持ち物や検診料等は、問い合わせを。大腸がん検診は当日、会場で受け付け。後日、便を提出
※旭川がん検診センター(末広東2の6) ☎53・7111)でも受診可。
希望者は同センターに申込みを。
☎健康推進課 ☎25・6315

がん患者サロンひまわり

☎オンラインで実施するヨガ教室
☎10/13(水) 13:30~14:00
☎がん患者とその家族 ☎8人
☎「Zoom」による開催。事前にアプリのインストールが必要。申込者には、開催日までにパスワード等を送付
☎電話か電子メール(住所・氏名・電話番号・電子メールアドレスを記入)で、市立旭川病院がん相談支援センター ☎24・3181、✉gansodan@ach.hokkaido.jp

精神科医師による心の健康に関する相談(予約制)

☎10/27(水)
☎第二庁舎2階
☎精神科・心療内科への通院歴がない方とその家族
☎事前に保健師の個別相談あり
☎健康推進課 ☎25・6364

内容 日時 会場 対象 定員 料金
 講師 その他 申込 詳細 HPホームページ
 がない場合は申込・料金不要。抽選の記載がなければ着順

公民館 講座カレンダー			
日	講座名	会場	内容・時間など
●中央公民館 31・5218 ●末広公民館 53・4311 ●北星公民館 52・5545 ●西神楽公民館 75・3112 ●永山公民館 48・1659 ●江丹別公民館 73・2230 ●新旭川公民館 23・9299 ●春光台公民館 53・5620 ●東旭川公民館 36・1017 ●東鷹栖公民館 57・2622 ●愛宕公民館 32・3422 ●シニア大学 25・0022 ●神楽公民館 61・6194 ●神居公民館 61・2575 ●東光公民館 35・1708			
9/27(月)	高齢者いどばたサロン	神居	☑仲間づくりの交流の場 ☑13:30~15:00 ☑飲み物等持参
9/28(火)~10/22(金)	公民館サークル体験・見学会	永山	☑☑健康体操=9/28(火) 午前、大正琴=9/28(火) 午前、箏=9/28(火) 午後、骨盤ヨガ=9/28(火) 夜間、社交ダンス=10/1(金) 夜間、スポーツ吹矢=10/3(日) 午後、パソコン=10/6(水) 午前、健康ダンス=10/6(水) 午後、パソコン=10/7(木) 午前、ミニバレー=10/7(木) 午後、手話=10/8(金) 夜間、コブナサイズ=10/11(月) 午前、脳トレ=10/12(火) 午後、水彩画=10/14(木) 午前、よさこい踊り=10/16(土) 夜間、フォークダンス=10/18(月) 午後、尺八=10/22(金) 午前、女性卓球=10/22(金) 午前 ☑9/21(火)から同館
10/2(土)3(日)	神楽市民交流センターまつり	神楽	☑同館のサークルによる作品展示、サークル紹介講座 ☑10/2(土) 9:00~17:00、10/3(日) 9:00~15:00 ☑詳細は問い合わせを
10/3(日)	体幹ストレッチ&トレーニング	中央	☑ストレッチボールを使った体幹エクササイズ ☑13:30~15:30 定15人 料300円 ☑10/1(金)までに同館
10/5(火)	薬膳講座	永山	☑舌診で毎日できる健康セルフチェック方法を学ぶ ☑10:00~12:00 定12人 ☑国際薬膳師 池田美さん ☑9/21(火)から同館
10/6(水)	料理講座「食品ロスをなくそう」	新旭川	☑野菜の上手な調理法 ☑10:00~12:00 定6人 料1,000円 ☑調理師 島田裕一さん ☑エプロン・頭巾・手拭きタオル・米1合持参 ☑10/1(金)までに同館
10/6(水)~28(木)	公民館地域フォーラム	各公民館	☑各公民館の事業や地域の課題についての意見交換ほか ☑①神居=10/6(水) 14:00~15:00 ②中央=10/22(金) 13:30~15:00 ③末広=10/28(木) 10:00~11:00 ④北星=10/28(木) 13:30~15:30 ☑詳細は問い合わせを ☑①③④9/21(火)から、②10/20(水)までに各館
10/12(火)~31(日)	サークル体験	神楽	☑☑①合唱=10/12(火) 18:30~20:00 ②着物の着付け=10/14(木) 13:00~15:00 ③パソコン=10/18(月) 19:00~21:00 ④ダンス=10/19(火) 10:00~11:30 ⑤あさひかわサケの会=10/31(日) 9:00~11:00 ☑①③大人 ②成人女性 料⑤300円 ☑9/17(金)から同館
10/13(水)	市民講座(公開講座)	永山	☑TAKE7によるバンド演奏 ☑10:00~12:00 定大人 定5人 ☑9/27(月)から同館
10/14(木)~来年3月	さうんど(高齢男性のための運動倶楽部)(全12回程度)	愛宕	☑豊岡、東旭川・千代田地域包括支援センターの保健師によるストレッチや脳トレ ☑原則月2回 木曜日 10:00~11:30 ☑おおむね70歳以上の男性 定20人 ☑9/17(金)から同館
10/14(木)	市民公開講座	北星	☑栄養士による講義「感染症予防について、よりよい睡眠の為の健康管理」 ☑10:00~12:00 定若干名 ☑9/21(火)から同館
10/14(木)	成人講座「パソコンなんでも相談室」	西神楽	☑13:00~15:00 定8人 ☑パソコン持参 ☑9/27(月)~10/8(金)に同館
10/15(金)	感染症の予防と口の健康、肌の手入れ方法	シニア	☑13:00~15:00 定20人 ☑ヤクルト北北海道 小野寺 恵さん ☑9/21(火)からの10:00~16:00に同大学
10/16(土)	成人講座「そば打ち体験」	東光	☑8:45~12:30 所江丹別若者の郷(江丹別町中央) ☑成人の方 定12人 料1,500円 ☑マイクロバスで移動 ☑9/17(金)から同館
10/18(月)~20(水)	パソコン講座「Windows10の新しい活用法」	新旭川	☑10:00~12:00 ☑Windows10を使用していて、パソコンを持参できる方 定15人 料1,000円 ☑10/13(水)までに同館
10/19(火)~22(金)	「ワードで広報誌を作ろう！」(全4回)	中央	☑中級パソコン講座「ワードの段組を使って、広報誌を作成するスキルを学ぶ」 ☑10:00~12:00 定10人 料2,000円 ☑10/4(月)までに同館
10/19(火)	ふれあいサロン	東光	☑外出が苦手な方の交流の場 ☑13:00~15:00 ☑東光地域に居住の方
10/19(火)26(火)	ハンドマッサージ講座(全2回)	末広	☑ハンドマッサージの仕組みと方法、症状別のセルフケアを学ぶ ☑18:30~20:30 定大人 定15人 料500円 ☑9/21(火)~10/8(金)に同館
10/26(火)	成人講座「かぼちゃを使ったパン作り」	西神楽	☑10:00~12:15 定8人 料200円 ☑エプロン・頭巾またはスカーフ持参 ☑10/5(火)~15(金)に同館
10/28(木)	ゆうゆう生活講座	春光台	☑講座「ミニ自分史をつくりましょう」 ☑10:00~11:30 ☑10/4(月)から同館
10/30(土)	シリーズ国際理解I「自然豊かなコスタリカ」	シニア	☑13:00~15:00 定30人 ☑元中学校長 山本昇一さん ☑9/21(火)からの10:00~16:00に同大学
11/2(火)9(火)	足もみ健康講座(全2回)	末広	☑足もみの仕組みと方法、症状別のセルフケアを学ぶ ☑18:30~20:30 定大人 定10人 料1,000円 ☑9/21(火)~10/22(金)に同館

市民木工教室(全2回)

☑天板付きマガジンラック作り
 ☑10/23(土)・24(日)
 10:00~16:00
 ☑高校生以上
 定10人(抽選)
 料4,000円
 申9/25(土)~10/9(土)(往復はがきによる申込み可)

テック・ラボのワークショップ

☑テック・ラボの3Dプリンタ、レーザーカッター等を使ったものづくりワークショップ
 ☑10月から毎週開催。詳細は同館☑で確認を

その他

かでの講座(録画視聴)

☑☑①農業ロボット研究の最前線=9/21(火)
 ②着眼大局着手小局 囲碁の世界=10/19(火)
 いずれも13:30~15:30
 所常磐館(常磐公園)
 関①北海道大学教授 野口 伸さん
 ②日本棋院東京本院棋士 遠藤悦史さん
 ☑道民カレッジ連携講座
 申北海道生涯学習協会
 ☑011・204・5780

あさひかわオープンカレッジ

☑☑●国境を越えて考える疾病対策=10/2(土)
 ●コロナ問題を哲学する=10/16(土)
 いずれも13:00~15:00
 所シニア大学(1の8 フィール旭川7階)
 料500円(学生・生徒は無料)
 ☑道民カレッジ連携講座
 申旭川ウェルビーイング・コンソーシアム☑26・0338

天体を撮る会

☑天文台の望遠鏡に自分のカメラを装着して木星と土星を撮影
 ☑10/7(木)~10(日)
 18:00~20:00
 ☑小学生以上(中学生以下は保護者同伴)
 定5組(抽選)
 ☑他レンズ交換式カメラ持参
 申9/20(月)~30(木)

はんだ付けレッスン(中級)

☑中級者向けのはんだ付け指導
 ☑10/9(土) 10:00~11:30
 ☑小学5年生以上
 定6人(抽選)
 料500円
 申9/22(水)~28(火)

サケ遡上見学会

☑忠別川に回帰したシロザケの観察
 ☑10/23(土) 13:00~15:30
 ☑小学生以上(小学生は保護者同伴)
 定10組(抽選)
 料50円
 申10/13(水)~17(日)

プラネタリウム秋の特別番組「星の羅針盤~古代ポリネシアの夜空」

☑椅子でできるヨガなどを取り入れながら、古代ポリネシア人が眺めたハワイの夜空や神話を紹介
 ☑11/6(土) 18:00~18:50
 ☑小学生以上
 定73人
 料プラネタリウム観覧料
 申10/23(土)から

天体を見る会

☑「土星・木星・海王星の観測」
 ☑11/6(土) 19:00~20:30
 定25人(抽選)
 ☑他雨・曇天時は解説のみ。中学生以下は保護者同伴
 申10/3(日)~30(土)

博物館

神楽3の7 ☑69・2004

申込みは、受付開始日の9:00から電話で受け付けます。小学3年生以下は保護者同伴



博物館ワークショップ

- ☐ミニ土器焼き
 ☑10/9(土) 13:30~15:00
 定10人
 申10/2(土)から
- ☐まが玉を作って色をつけてみよう
 ☑10/10(日) 13:30~15:00
 定10人 料100円
 申10/3(日)から

科学館(サイパル)

宮前1の3 ☑31・3186

申込みは、受付開始日の9:00から科学館☑で受け付けます



地学体験学習「鉱物カードの作成」と「紫外線で輝く石の不思議に迫る」

☑鉱物標本の作製、蛍光鉱物の観察
 ☑9/29(水) 18:30~20:00
 ☑小学生以上(小学生は保護者同伴)
 定10人(抽選)
 申9/20(月)~25(土)

科学の夢の図画コンクール優秀作品展示会

☑10/6(水)~10(日)

大人の教室

☑「草木染め~ログウッドで」
 ☑シルク混薄地のストールを染める
 ☑10/7(木) 10:00~12:00
 ☑大人 定10人(初めての方を優先)
 料1,000円
 申9/24(金)9:30からサイエンスボランティア旭川☑31・3016