

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



■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、家庭での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で、皆さんの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、市役所が実施する講座と、民間の講師や団体が実施する講座を、まとめて紹介しています。

学校の授業や、町内会・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 講師や担当者に日程や実施内容等を御相談ください。
↓
- 3 講師が会場にお伺いするなどして、講座を実施します。

※会場は原則、実施団体で準備してください。

■市役所による講座について

- ・講座の講師料は原則として無料です（実費が必要となる場合あり）。
- ・市内ならどこでもお伺いします（一部例外あり）。
- ・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。

※QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です

目 次

講 座 名	ページ
まちづくり	
1 第8次旭川市総合計画	1
2 旭川市まちづくり基本条例出前講座	1
3 旭川市男女共同参画出前講座	2
4 まちの中心部の賑わいづくりについて	2
5 かわを活かしたまちづくりについて	3
6 バリアフリーなまちづくり講座	3
7 コンパクトなまちづくり講座	4
8 旭川の景観づくり講座	4
9 みんなで乗ろう公共交通講座	5
10 旭川の観光の現状について	5
11 国際理解教室	6
12 知っておきたい市税の話	6
13 選挙出前授業・学校模擬選挙	7
14 地図情報利活用講座～地図を使って旭川市を知ろう～	7
健康・保健・福祉・衛生	
15 市立旭川病院 出張健康講座	8
16 ミつける健幸講座	8
17 メンタルヘルス出前講座	9
18 ゲートキーパー養成研修	9
19 エイズ・性感染症出前講座	10
20 介護の仕事魅力アップ講座～介護の仕事のホントのトコロ～	10
21 介護予防出前講座	11
22 認知症サポーター養成講座	11
23 後期高齢者医療制度について	12
24 福祉出前講座	12
25 手話出前講座	13

講 座 名	ページ
26 旭川市の地域福祉	13
27 成年後見制度出前講座	14
28 食中毒予防講習会	14
29 動物愛護出前講座	15
30 ほめ愛わらい愛講座	15
31 笑いヨガ	16
32 「人生百歳時代」一高貴高麗の人に！	16
33 心もカラダもすっきり元気教室（脳活エクササイズ）	17
34 ストレッチポール&体幹エクササイズ	17
35 骨盤底筋のエクササイズ（ひめトレ）	18
36 足裏から身体が変わる体幹エクササイズ（アダプベースベーシック）	18
子育て	
37 子育てについて	19
38 こどもまんなか～非行防止教室～	19
39 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）	20
40 生まれてくる赤ちゃんとプレママのマタニティヨガ	20
41 ベビーヒーリングタッチ	21
42 ママの子育て悩みをみんなで解決！プレスクール	21
43 「なんで？」が「そうだったんだ！」に変わる子どもの特性講座	22
44 自己肯定感を育む「子育てハッピーセミナー」	22
45 イライラを笑顔に変える魔法の質問	23
46 スマホやタブレット、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学ぼう	23
47 子ども運動遊び塾	24
48 ハーブでナチュラル育児	24

講 座 名	ページ
教育・文化・スポーツ	
49 いじめ防止・青少年育成サポーター養成講座	25
50 特別支援教育就学説明会	25
51 旭川市の生涯学習と社会教育	26
52 旭川市地域学校協働活動の推進について～学校を核とした地域づくり～	26
53 旭山動物園出張授業	27
54 ジオパーク講座	27
55 科学館巡回実験教室	28
56 彫刻のまち旭川	28
57 学ぼう！！図書館	29
58 絵本の読み聞かせ	29
59 おはなしを語ってみよう	30
60 ことばとなかよし	30
61 ニューススポーツ出前講座	31
62 カーリンコン体験教室、出前教室	31
安心・安全	
63 消費者出前講座	32
64 ふれあい防火教室	32
65 普通救命講習	33
66 一般救急講習	33
67 高齢者交通安全教室	34
68 一般交通安全教室	34
69 除雪出前講座・除雪教室	35
70 マジックと防犯・事故防止対策	35
71 あしたを守る防災生活	36

講 座 名	ページ
産業・農業	
72 しょっけんのしごと（食肉衛生検査所の業務について）	37
73 キッズデザイン出前授業	37
74 メタルワーク出前授業	38
75 出張木工授業	38
76 本市農村地域でのグリーン・ツーリズムの楽しみ方講座	39
77 あさひかわの農作物と地産地消	39
環境	
78 環境アドバイザー派遣事業	40
79 地球温暖化対策と省エネルギー	40
80 ごみ処理施設見学会	41
81 ごみ減量・分別に関する出前講座	41
趣味・教養	
82 ・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	42
83 暮らしの中のお花（押し花、生花などお花を使ったクラフト）	42
84 親子で楽しむ押し花クラフト	43
85 ハーブティー講座	43
86 カラーセラピー講座	44
87 支える人のための回復設計	44
88 パッチワーク ワークショップ	45
89 家計と暮らしの講習会	45
90 鍋帽子®で保温調理	46

番 号 講座名	1	第 8 次旭川市総合計画	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
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 ・ 1 講座当たりの時間は、30分～2 時間程度		
講座形態	■ 講義 □ 実技・実習 □ ワークショップ □ 見学 □ その他 ()		
対 象	市民委員会、町内会、サークル、学校、企業などの市内の団体 ※ おおむね10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を除く		
費 用	講師料： 無料 準備にかかる経費（会場使用料等）： 申込団体が負担		
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	旭川市総合政策部 政策調整課 〒 070-8525 7 条通 9 丁目 総合庁舎 6 階 電話番号： 25-5358 F A X： 24-7833 E メール： seisakuchosei@city.asahikawa.lg.jp		
備 考	・ 開催は平日の9:00から21:00まで（平日以外の開催は、要相談）		

番 号 講座名	2	旭川市まちづくり基本条例出前講座	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	・ 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説明します 例：「まちづくり基本条例とは」「なぜ、まちづくり基本条例が必要なのか」「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」 ・ 1 講座当たりの時間は、30分～2 時間程度		
講座形態	■ 講義 □ 実技・実習 ■ ワークショップ □ 見学 □ その他 ()		
対 象	市民委員会、町内会、サークル、学校、企業、団体などの市内の団体 ※ おおむね10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を除く		
費 用	講師料： 無料 準備にかかる経費（会場使用料等）： 申込団体が負担		
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	旭川市総合政策部 政策調整課 〒 070-8525 7 条通 9 丁目 総合庁舎 6 階 電話番号： 25-5358 F A X： 24-7833 E メール： seisakuchosei@city.asahikawa.lg.jp		
備 考	・ 開催は平日の9:00から21:00まで（平日以外の開催は、要相談）		

番 号 講座名	3	旭川市男女共同参画出前講座	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	・ 男女共同参画に対する理解を深めます 例：「男女共同参画（社会）ってなに？～私らしさ、その人らしさを大切に！」「職場における男女共同参画を考える～働きやすい職場づくり」「家庭における男女共同参画を考える～家事分担、子育て、介護」「仕事と家庭生活を考える～ワーク・ライフ・バランス」「DVを防ぐためには～デートDVってなに？」「性の多様性を理解しよう～LGBTQ+」 ・ 1 講座当たりの時間、30分～2 時間程度		5 ジェンダー平等を実現しよう 10 人や国の不平等をなくそう
講座形態	☒ 講義 ☐ 実技・実習 ☒ ワークショップ ☐ 見学 ☐ その他（ ）		
対 象	市民委員会、町内会、サークル、学校、企業、団体などの市内の団体 ※ おおむね10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を除く		
費 用	講師料： 無料 準備にかかる経費（会場使用料等）： 申込団体が負担		
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	旭川市子ども・女性・若者未来部 女性・若者応援課 〒070-8525 7条通9丁目 総合庁舎3階 電話番号：25-9785 F A X：26-5722 Eメール：joseiwakamono_oen@city.asahikawa.lg.jp		
備 考	・ 開催は平日の9:00から21:00まで（平日以外の開催は、要相談）		

番 号 講座名	4	まちの中心部の賑わいづくりについて	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	・ 旭川の中心部が市民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 講義や、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、申込団体の要望に応じます ・ 1 講座当たりの時間は、30分～1 時間程度		11 住み続けられるまちづくりを
講座形態	☒ 講義 ☐ 実技・実習 ☒ ワークショップ ☐ 見学 ☐ その他（ ）		
対 象	小学生・中学生・高校生等		
費 用	講師料： 無料 準備にかかる経費（会場使用料等）： 申込団体が負担		
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	旭川市都市振興部 都市計画課 〒070-8525 7条通10丁目 第二庁舎3階 電話番号：25-5316 F A X：27-3466 Eメール：tosi_kei@city.asahikawa.lg.jp		
備 考			

番 号 講座名	5	かわを活かしたまちづくりについて	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	・「かわのまち」と呼ばれる旭川が、これまで実施してきた取組や現在進めている取組（かわまちづくり計画）などをわかりやすく説明します ・1講座当たりの時間は、30分～1時間程度		11 住み続けられる まちづくりを
講座形態	☒ 講義 ☐ 実技・実習 ☐ ワークショップ ☐ 見学 ☐ その他（ ）		
対 象	小学生・中学生・高校生等		
費 用	講師料： 無料 準備にかかる経費（会場使用料等）： 申込団体が負担		
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	旭川市都市振興部 都市計画課 〒070-8525 7条通10丁目 第二庁舎3階 電話番号：25-5316 F A X：27-3466 Eメール：tosi_kei@city.asahikawa.lg.jp		
備 考			

番 号 講座名	6	バリアフリーなまちづくり講座	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
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、内容や取組等について説明します ・1講座当たりの時間は、30分～1時間30分程度		3 すべての人に 健康と福祉を
講座形態	☒ 講義 ☐ 実技・実習 ☐ ワークショップ ☐ 見学 ☐ その他（ ）		
対 象	どなたでも		
費 用	講師料： 無料 準備にかかる経費（会場使用料等）： 申込団体が負担		
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	旭川市都市振興部 都市計画課 〒070-8525 7条通10丁目 第二庁舎3階 電話番号：25-9704 F A X：27-3466 Eメール：tosi_kei@city.asahikawa.lg.jp		
備 考			

番 号 講座名	7	コンパクトなまちづくり講座	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	- 旭川市では、都市計画というルールを定め、道路や公園などの整備や、生活に必要な商業施設などを誘導してきました。今後の少子高齢化・人口減少に対処するためのコンパクトシティ構想について、わかりやすく説明します 1 講座当たりの時間は、30分～1 時間30分程度		11 住み続けられる まちづくりを
講座形態	☒ 講義 ☐ 実技・実習 ☐ ワークショップ ☐ 見学 ☐ その他 ()		
対 象	どなたでも		
費 用	講師料： 無料 準備にかかる経費（会場使用料等）： 申込団体が負担		
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	旭川市都市振興部 都市計画課 〒070-8525 7 条通10丁目 第二庁舎 3 階 電話番号：25-9704 F A X：27-3466 Eメール：tosi_kei@city.asahikawa.lg.jp		
備 考			

番 号 講座名	8	旭川の景観づくり講座	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
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を通して、良好な景観を守り、育て、つくる「景観づくり」について説明します 1 講座当たりの時間は、30分～1 時間30分程度		11 住み続けられる まちづくりを
講座形態	☒ 講義 ☐ 実技・実習 ☐ ワークショップ ☐ 見学 ☐ その他 ()		
対 象	どなたでも		
費 用	講師料： 無料 準備にかかる経費（会場使用料等）： 申込団体が負担		
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	旭川市都市振興部 都市計画課 〒070-8525 7 条通10丁目 第二庁舎 3 階 電話番号：25-9704 F A X：27-3466 Eメール：tosi_kei@city.asahikawa.lg.jp		
備 考			

番 号 講座名	9	みんなで乗ろう公共交通講座	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	・バスやＪＲなどの公共交通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公共交通が抱える課題を知り、もう一度利用を考えていただく内容です ・市内路線のバスの乗り方や待ち時間がわかるシステムなどを紹介するほか、ＪＲの乗り方や乗車時のマナーを学びます ・皆さんと一緒に公共交通の利用促進について考えます ・１講座当たりの時間は、30分～１時間30分程度		11 住み続けられるまちづくりを
講座形態	☒ 講義 ☐ 実技・実習 ☐ ワークショップ ☒ 見学 ☐ その他（ ）		
対 象	どなたでも		
費 用	講師料： 無料 準備にかかる経費（会場使用料等）： 申込団体が負担		
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	旭川市都市振興部 交通政策課 〒070-8525 7条通10丁目 第二庁舎3階 電話番号：25-9851 F A X：27-3466 Eメール：kotsuseisaku@city.asahikawa.lg.jp		
備 考	・ＪＲ駅などの施設見学を行う場合は、入場料等がかかります		

番 号 講座名	10	旭川の観光の現状について	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	・今の旭川の観光は、一体どのよう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、わかりやすく説明します ・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 ☐ 実技・実習 ☐ ワークショップ ☐ 見学 ☐ その他（ ）		
対 象	どなたでも		
費 用	講師料： 無料 準備にかかる経費（会場使用料等）： 申込団体が負担		
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・シティプロモーション部 観光・プロモーション課 〒070-0035 5条通7丁目 旭川フードテラス2階 電話番号：25-7168 F A X：26-8585 Eメール：kankou@city.asahikawa.lg.jp		
備 考			

番 号 講座名	11	国際理解教室	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	・ 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います 講師と内容例：(1)国際交流員 アメリカの文化や生活様式、日本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 (2) 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） (3)市職員 市民と一体になって実践する国際交流の紹介、姉妹友好都市や交流事業の紹介 (4)水原市交流公務員 姉妹都市である水原市紹介、日本と韓国の文化の違い等の講演		
講座形態	☒ 講義 ☐ 実技・実習 ☐ ワークショップ ☐ 見学 ☐ その他 ()		
対 象	どなたでも（市内の団体）		
費 用	講師料： 無料 準備にかかる経費（会場使用料等）： 申込団体が負担		
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、水原市交流公務員		
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・シティプロモーション部 都市交流課 〒070-0031 1条通8丁目 フィール旭川7階 電話番号：25-7491 F A X：23-4924 Eメール：toshikoryu@city.asahikawa.lg.jp		
備 考	・ オンラインでも実施できます（要相談） ・ 申込用紙は、旭川市国際交流センターホームページからダウンロードできます ・ 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		

番 号 講座名	12	知っておきたい市税の話	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	・ 市税に関する冊子「暮らしと市税」に沿って、次のいずれかを説明します (1)市民税（申告や税額計算） (2)固定資産税（課税対象や税額計算） (3)税の徴収（徴収猶予や差押え）		
講座形態	☒ 講義 ☐ 実技・実習 ☐ ワークショップ ☐ 見学 ☐ その他 ()		
対 象	どなたでも		
費 用	講師料： 無料 準備にかかる経費（会場使用料等）： 申込団体が負担		
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	旭川市行財政改革部 税制課 〒070-8525 7条通9丁目 総合庁舎3階 電話番号：25-5604 F A X：27-2146 Eメール：zeisei@city.asahikawa.lg.jp		
備 考	・ 開催期間は7～11月です		

番 号 講座名	13	選挙出前授業・学校模擬選挙	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
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説明し、「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	☒ 講義 ☒ 実技・実習 ☐ ワークショップ ☐ 見学 ☐ その他 ()		
対 象	小学校・中学校・高等学校・特別支援学校の児童・生徒		
費 用	講師料： 無料 準備にかかる経費（会場使用料等）： 申込団体が負担		
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	旭川市行政委員会事務局選挙課 〒070-8525 7条通10丁目 第二庁舎2階 電話番号：25-6513 F A X：26-7093 Eメール：senkan@city.asahikawa.lg.jp		
備 考	・ 各選挙の準備期間中は開催できない場合があります ・ 生徒会選挙等に使用できる選挙用機材（投票記載台、投票箱）を貸し出しています		

番 号 講座名	14	地図情報利活用講座～地図を使って旭川市を知ろう～	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	・ 令和7年度に公開した「市民向け地図情報サービス（公開型GIS）」を活用して身近な事象を地図上で可視化したり、「案内地図作成サービス」でスタイリッシュなオリジナルマップを作成する方法などを説明します ・ 要望に応じた講座形式（講義、実技・実習、ワークショップ）で実施します 1 講座当たりの時間は1 時間程度		
講座形態	☒ 講義 ☒ 実技・実習 ☒ ワークショップ ☐ 見学 ☐ その他 ()		
対 象	どなたでも		
費 用	講師料： 無料 準備にかかる経費（会場使用料等）： 申込団体が負担		
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	旭川市行財政改革部 行政DX課 〒070-8525 7条通9丁目 総合庁舎6階 電話番号：25-6205 F A X：24-7833 Eメール：gyoseidx@city.asahikawa.lg.jp		
備 考			

番 号 講座名	15	市立旭川病院 出張健康講座	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	・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説明します ・テーマは、医療や健康に関して知りたいこと・聞きたいこと何でも結構です。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るので幅広く対応できます（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） ・1講座当たりの時間は、1～1時間30分程度		3 すべての人に健康と福祉を 4 質の高い教育をみんなに
講座形態	☒ 講義 ☐ 実技・実習 ☐ ワークショップ ☐ 見学 ☐ その他（ ）		
対 象	市民委員会、町内会、学校、企業などの市内の団体 ※ 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を除く		
費 用	講師料： 無料 その他経費（会場使用料等）： 申込団体が負担		
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など）		
申込期日	実施予定日の 2 か月 前まで ※ 申込期日を過ぎてい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 金星町1丁目1番65号 電話番号：24-3181（内線5373） F A X：26-0008 Eメール：renkei@ach.hokkaido.jp		
備 考	・開催は平日の10:00～17:00の間で90分以内 市立旭川病院のホームページに講座のチラシや申込書を掲載しています		

番 号 講座名	16	ミつける健幸講座	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	・健康づくりや熱中症予防、食育、喫煙予防、歯と口の健康に関する講話等を行います ①今日からはじめる健康づくり(大人)②見えないリスクゼロへ！健康診断活用術(大人)③つながる、ひろがる健幸づくり(大人)④熱中症にならないコツ(大人)⑤健幸クエスト-こどもの頃からの生活習慣病予防-(小学生と保護者)⑥喫煙防止講座-たばこゼロの未来へ-(小学5年生～高校生)⑦たばこと健康-職場でのたばこ対策-(大人)⑧実践！ナトカリ食(大人)⑨歯からはじめる健康づくり(全年代)⑩楽しく学ぶ！食育講座(小学生以上の児童・生徒)⑪朝ごはんて元気に一日をスタート(小学生以上)⑫一緒に作ろう！こどものおやつ(3歳以上の幼児と保護者)⑬離乳食について(乳幼児の保護者) ※括弧内は対象		3 すべての人に健康と福祉を
講座形態	☒ 講義 ☒ 実技・実習 ☐ ワークショップ ☐ 見学 ☐ その他（ ）		
対 象	市民委員会、町内会、学校、企業などの団体		
費 用	講師料： 無料 その他経費（会場使用料、食材費等）： 申込団体が負担		
講 師 等	市職員（保健師・栄養士・歯科衛生士）		
申込期日	実施予定日の 1 か月 前まで		
連 絡 先	旭川市健幸保健部 健康推進課 〒070-8525 7条通9丁目 総合庁舎4階 電話番号：26-2397 F A X：26-7733 Eメール：kenkozukuri@city.asahikawa.lg.jp		
備 考	・詳細はホームページで確認するか、お問い合わせください		

番 号 講座名	17	メンタルヘルス出前講座	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	・ ストレスの状態の確認やストレスとの付き合い方など自分自身のメンタルヘルスのことやうつ病をはじめ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説明します ・ 職場のメンタルヘルス対策等に御活用ください		3 すべての人に 健康と福祉を
講座形態	☒ 講義 ☐ 実技・実習 ☐ ワークショップ ☐ 見学 ☐ その他 ()		
対 象	市民委員会、町内会、学校、企業などの市内の団体		
費 用	講師料： 無料 その他経費（会場使用料等）： 申込団体が負担		
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	旭川市健幸保健部 保健所 保健予防課 こころと難病支援担当 〒070-8525 7条通9丁目 総合庁舎4階 電話番号：25-6364 F A X：26-7733 Eメール：kokoro@city.asahikawa.lg.jp		
備 考			

番 号 講座名	18	ゲートキーパー養成研修	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	・ 自殺に追い込まれる危機に陥った人の心情や背景への理解を深め、ゲートキーパー（自殺の危険を示すサインに気づき、声をかけ、話を聴き、必要に応じて専門家につなぎ、見守る人）を養成します ・ 日常生活において、それぞれの立場でできることを説明します		3 すべての人に 健康と福祉を
講座形態	☒ 講義 ☐ 実技・実習 ☐ ワークショップ ☐ 見学 ☐ その他 ()		
対 象	市民委員会、町内会、学校、企業などの市内の団体		
費 用	講師料： 無料 その他経費（会場使用料等）： 申込団体が負担		
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	旭川市健幸保健部 保健所 保健予防課 こころと難病支援担当 〒070-8525 7条通9丁目 総合庁舎4階 電話番号：25-6364 F A X：26-7733 Eメール：kokoro@city.asahikawa.lg.jp		
備 考			

番 号 講座名	19	エイズ・性感染症出前講座	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
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する行動を選択できるように、性感染症に関する学習のお手伝いをします		3 すべての人に 健康と福祉を
講座形態	■ 講義 □ 実技・実習 □ ワークショップ □ 見学 □ その他 ()		
対 象	中学生・高校生・専門学校生・大学生		
費 用	講師料： 無料 その他経費（会場使用料等）： 申込団体が負担		
講 師 等	市職員（保健師）		
申込期日	実施予定日の 2 か月 前まで		
連 絡 先	旭川市健幸保健部 保健所 保健予防課 〒070-8525 7条通9丁目 総合庁舎4階 電話番号：25-9848 F A X：26-7733 Eメール：hokenyobo@city.asahikawa.lg.jp		
備 考	・ DVD等教材の貸出も行っています		

番 号 講座名	20	介護の仕事魅力アップ講座～介護の仕事のホントのトコロ～	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	・ 介護の仕事に関する講座や体験（車イスや介護ロボット等）を行います ・ 市内事業所での職業体験も可能 ※ 内容や時間は相談に応じます		3 すべての人に 健康と福祉を
講座形態	■ 講義 ■ 実技・実習 □ ワークショップ □ 見学 □ その他 ()		
対 象	小学生、中学生、高校生、大学生		
費 用	講師料： 無料 その他経費（会場使用料等）： 申込団体が負担		
講 師 等	介護専門職（介護事業所の職員等）		
申込期日	実施予定日の 1 か月 前まで		
連 絡 先	旭川市福祉安心部 長寿社会課 〒070-8525 7条通9丁目 総合庁舎2階 電話番号：25-9797 F A X：29-6404 Eメール：chojushakai@city.asahikawa.lg.jp		
備 考			

番 号 講座名	21	介護予防出前講座	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	・ 介護予防に関する講座を行います ・ 1 講座当たりの時間は、1 時間程度		3 すべての人に 健康と福祉を
講座形態	■ 講義 □ 実技・実習 □ ワークショップ □ 見学 □ その他 ()		
対 象	おおむね65歳以上の方で構成される団体 ※ 地域包括支援センターが設置されている日常生活圏域において、その圏域の住民だけで構成している団体は対象外		
費 用	講師料： 無料 その他経費（会場使用料等）： 申込団体が負担		
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	旭川市福祉安心部 長寿社会課 〒070-8525 7条通9丁目 総合庁舎2階 電話番号：25-5273 F A X：29-6404 Eメール：chojushakai@city.asahikawa.lg.jp		
備 考	・ 地域包括支援センターが設置されている日常生活圏域において、その圏域の住民だけで構成している団体は、お住まいの地域ごとに設置されている地域包括支援センターに御相談ください		

番 号 講座名	22	認知症サポーター養成講座	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	・ 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 ・ 受講した方は「認知症サポーター」（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して、地域や職場等で自分のできる範囲で手助けをする人のこと）となります ・ 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		3 すべての人に 健康と福祉を
講座形態	■ 講義 □ 実技・実習 □ ワークショップ □ 見学 □ その他 ()		
対 象	どなたでも		
費 用	講師料： 無料 その他経費（会場使用料等）： 申込団体が負担		
講 師 等	キャラバン・メイト（認知症の方の介護や支援等を行っている者で、一定の研修を受けた者）		
申込期日	実施予定日の 1 か月 前まで		
連 絡 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 〒070-0035 5条通4丁目 旭川市ときわ市民ホール1階 電話番号：90-1449 F A X：23-0746 Eメール：		
備 考			

番 号 講座名	23	後期高齢者医療制度について	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
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 □ 実技・実習 □ ワークショップ □ 見学 □ その他 ()		
対 象	どなたでも		
費 用	講師料： 無料 その他経費（会場使用料等）： 申込団体が負担		
講 師 等	市職員		
申込期日	実施予定日の 2 か月 前まで ※ 1 年前から事前相談を受付		
連 絡 先	旭川市市民生活部 国民健康保険課 〒070-8525 7条通9丁目 総合庁舎2階 電話番号：25-8536 F A X：29-6404 Eメール：kokuho@city.asahikawa.lg.jp		
備 考	・ 繁忙期（例年6～8月）は、実施できない場合があります		

番 号 講座名	24	福祉出前講座	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	・ 車いすユーザーや盲導犬ユーザー等、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説明します		3 すべての人に 健康と福祉を
講座形態	■ 講義 □ 実技・実習 □ ワークショップ □ 見学 □ その他 ()		
対 象	幼稚園、保育園、学校、市民委員会、町内会、企業等の市内の団体 ※ おおむね10人以上		
費 用	講師料： 無料 その他経費（会場使用料等）： 申込団体が負担		
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	旭川市福祉安心部 障害福祉課 〒070-8525 7条通9丁目 総合庁舎2階 電話番号：25-6476 F A X：29-6404 Eメール：syogaifukusi@city.asahikawa.lg.jp		
備 考	・ 講師の障がいの種別によって講座内容が変わりますので、事前に御相談ください ・ ホームページに講座のチラシや申込書を掲載しています		

番 号 講座名	25	手話出前講座	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	・聴覚障がいに関することや手話による簡単なあいさつなど、申込団体の希望に沿ってお話します ・1講座当たりの時間は、1時間30分（学校等で実施する場合は45分も可）		3 すべての人に 健康と福祉を
講座形態	■ 講義 ■ 実技・実習 □ ワークショップ □ 見学 □ その他（ ）		
対 象	保育園、学校、市民委員会、町内会、企業、医療機関、福祉施設等の市内の団体 ※ おおむね5人以上		
費 用	講師料： 無料 その他経費（会場使用料等）： 申込団体が負担		
講 師 等	ろう者及び手話通訳者		
申込期日	実施予定日の 2 週間 前まで		
連 絡 先	旭川市福祉安心部 障害福祉課 〒070-8525 7条通9丁目 総合庁舎2階 電話番号：25-6476 F A X：29-6404 Eメール：syougai-fukusi@city.asahikawa.lg.jp		
備 考	・1団体につきおおむね5回まで ・ホームページに講座のチラシや申込書を掲載しています		

番 号 講座名	26	旭川市の地域福祉	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	・第5期旭川市地域福祉計画・第7期旭川市社会福祉協議会地域福祉活動計画に基づき、基本理念「普段の暮らしの中で 誰もがその人らしく しあわせに生きるための あたたかいつながりが 育まれる地域」の実現に向け、行政・市民・事業者・団体が丸となって取組を進めており、また、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います。旭川市の現状等を踏まえ、地域における支え合いの重要性等を共有します		3 すべての人に 健康と福祉を 11 住み続けられる まちづくりを
講座形態	■ 講義 □ 実技・実習 □ ワークショップ □ 見学 □ その他（ ）		
対 象	学校、PTA、地区社協・民児協、市民委員会、町内会、NPO法人等の市内の団体 ※ 10人以上		
費 用	講師料： 無料 その他経費（会場使用料等）： 申込団体が負担		
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	旭川市福祉安心部 福祉総務課 〒070-8525 7条通9丁目 総合庁舎5階 電話番号：25-6425 F A X：26-7654 Eメール：fukushisomu@city.asahikawa.lg.jp		
備 考	・企業の社内研修での利用も歓迎します		

番 号 講座名	27	成年後見制度出前講座	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	・ 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、契約や財産管理をすることが困難な場合に、本人に不利益が生じないように支援することで、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説明します		3 すべての人に 健康と福祉を
講座形態	■ 講義 □ 実技・実習 □ ワークショップ □ 見学 □ その他 ()		
対 象	どなたでも		
費 用	講師料： 無料 その他経費（会場使用料等）： 申込団体が負担		
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	旭川成年後見支援センター 〒 070-0035 5条通4丁目 旭川市ときわ市民ホール1階 電話番号： 23-1003 F A X： 23-1118 Eメール： kouken@asahikawa-shakyo.or.jp		
備 考			

番 号 講座名	28	食中毒予防講習会	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	・ 食中毒を予防するため、食品の取扱いや食中毒菌、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		3 すべての人に 健康と福祉を
講座形態	■ 講義 □ 実技・実習 □ ワークショップ □ 見学 □ その他 ()		
対 象	どなたでも		
費 用	講師料： 無料 その他経費（会場使用料等）： 申込団体が負担		
講 師 等	市職員（食品保健係の職員）		
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 衛生検査課 〒 070-8525 7条通10丁目 第二庁舎2階 電話番号： 25-5324 F A X： 26-8201 Eメール： eiseikensa@city.asahikawa.lg.jp		
備 考			

番 号 講座名	29	動物愛護出前講座	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	・ 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説明します（動物は同行しません） (1) 人とペットの関係 (2) ペットの習性、市民や飼い主の責任・ルール（犬及び猫） 1 講座当たりの時間は、30分～1 時間程度		
講座形態	☒ 講義 ☐ 実技・実習 ☐ ワークショップ ☐ 見学 ☐ その他（ ）		
対 象	小学生・中学生、PTA、市民委員会、町内会、老人クラブ等 ※ 小・中学生はクラスまたは学校単位の申込み		
費 用	講師料： 無料 その他経費（会場使用料等）： 申込団体が負担		
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	旭川市動物愛護センター 〒070-8525 7 条通10丁目 電話番号： 25-5271 F A X： 25-1313 Eメール： douaicenter@city.asahikawa.lg.jp		
備 考	・ 開催可能日時は、平日の午前10時～午後3時 ・ 開催場所は小・中学校の教室、体育館、多目的ホール、公民館、町内会館など ・ 申込書を提出してください（F A X又はメールで送付しますので、連絡をお願いします）		

番 号 講座名	30	ほめ愛わらい愛講座	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	・ なぜ日本人は自己肯定感が低いのか ・ 自己肯定感を高める5つの方法、言葉の大切さを体感できるワーク、自己肯定感を高めるための、ほめる・ほめられるワークをして 幸福感・信頼感、団結力もUP		3 すべての人に 健康と福祉を
講座形態	☒ 講義 ☐ 実技・実習 ☒ ワークショップ ☐ 見学 ☐ その他（ ）		
対 象	高齢者大学、学校、PTA、サークル、企業等		
費 用	講師料： 申込団体の予算に応じて対応 その他経費（会場使用料等）： 申込団体が負担		
講 師 等	ありのまま心笑塾（ここえじゅく） 中村 摩維子		
申込期日	実施予定日の 2 週間 前まで		
連 絡 先	中村 摩維子 電話番号： 090-6217-9921 Eメール： happy.smile.create823@gmail.com		
備 考			

番 号 講座名	31	笑いヨガ	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	・ 笑いヨガの呼吸法を組み合わせた誰にでもできる健康法です ・ 「笑う門には福来る」ということわざがあるように、笑うと心・体・人間関係にもたくさんのメリットがあります ・ なぜ笑うとたくさんのメリットがあるのかを体験していただく講座です ・ 1 講座当たりの時間は、30分～1 時間30分程度		3 すべての人に健康と福祉を 4 質の高い教育をみんなに
講座形態	☒ 講義 ☒ 実技・実習 ☐ ワークショップ ☐ 見学 ☐ その他 ()		
対 象	どなたでも ※ 5人以上		
費 用	講師料： 申込団体の予算に応じて対応 その他経費（会場使用料等）： 申込団体が負担		
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 2 週間 前まで		
連 絡 先	中村 摩維子 電話番号： 090-6217-9921 Eメール： happy.smile.create823@gmail.com		
備 考			

番 号 講座名	32	「人生百歳時代」－高貴高麗の人に！	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	・ 脳の老化予防。算数マジック。面白クイズ。 ・ 平均寿命と健康寿命 ・ 「老いを生き生き楽しむには？」 「三つのH」（希望H o p e、健康H e a l t h、幸福H a p p y） 「三つの発」3 P（発奮、発声、発汗） 「三つのカン」3 K（関心、感動、感謝） 「チャチャチャのチャ！」（挑戦、充電、変化、好機） プラス志向		3 すべての人に健康と福祉を
講座形態	☒ 講義 ☐ 実技・実習 ☐ ワークショップ ☐ 見学 ☐ その他 ()		
対 象	どなたでも		
費 用	講師料： 要相談 その他経費（会場使用料等）： 申込団体が負担		
講 師 等	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	橋本 立明 電話番号： 090-6175-1540		
備 考			

番 号 講座名	33	心もカラダもすっきり元気教室（脳活エクササイズ）	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	・ 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 ・ 子どもからシニアの方まで参加者の年齢層に合わせた講座を行います ・ 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		3 すべての人に 健康と福祉を
講座形態	☐ 講義 ☒ 実技・実習 ☐ ワークショップ ☐ 見学 ☐ その他 （ ）		
対 象	どなたでも		
費 用	講師料： 要相談 準備にかかる経費（会場使用料等）： 申込団体が負担		
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 電話番号： 080-3260-5419 Eメール： bodyconditioning.asahikawa@gmail.com		
備 考			

番 号 講座名	34	ストレッチポール＆体幹エクササイズ	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	・ 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まで幅広い年代層に活用されています ・ 以下のような方におすすめです 首・肩こり・腰痛予防、猫背などの姿勢改善、身体の柔軟性の向上、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）、健康増進、その他不定愁訴などでお悩みの方		3 すべての人に 健康と福祉を
講座形態	☐ 講義 ☒ 実技・実習 ☐ ワークショップ ☐ 見学 ☐ その他 （ ）		
対 象	どなたでも		
費 用	講師料： 要相談 準備にかかる経費（会場使用料等）： 申込団体が負担		
講 師 等	日本コアコンディショニング 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 電話番号： 080-3260-5419 Eメール： bodyconditioning.asahikawa@gmail.com		
備 考	・ 運動ができる服装で参加してください ・ ストレッチポールの貸出可 ・ セッション中は電話に出られない場合があります		

番 号 講座名	35	骨盤底筋のエクササイズ（ひめトレ）	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	・ ひめトレポールを使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き締め、骨盤のゆがみ改善や予防などにお役立てください		3 すべての人に 健康と福祉を
講座形態	☐ 講義 ☒ 実技・実習 ☐ ワークショップ ☐ 見学 ☐ その他（ ）		
対 象	どなたでも ※ 出産後3か月以内の方は不可		
費 用	講師料： 要相談 準備にかかる経費（会場使用料等）： 申込団体が負担		
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 電話番号： 080-3260-5419 Eメール： bodyconditioning.asahikawa@gmail.com		
備 考	・ 動きやすい服装で参加してください（ジーンズ、スカート不可） - ひめトレポールの貸出可		

番 号 講座名	36	足裏から身体が変わる体幹エクササイズ（アダプベースベーシック）	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	・ アダプベースエクササイズは、60センチ×30センチの凹凸のトレーニング ・ マットの上を踏むだけ（簡単な運動）で、身体を整える・鍛えるなど、足裏からカラダを変化させる、新しいアプローチスタイルの運動で、運動講座で人気の高いエクササイズです ・ 体幹機能の改善・姿勢改善・バランス機能向上・転倒予防トレーニングに・足部のけが予防などに		3 すべての人に 健康と福祉を
講座形態	☐ 講義 ☒ 実技・実習 ☐ ワークショップ ☐ 見学 ☐ その他（ ）		
対 象	どなたでも		
費 用	講師料： 要相談 準備にかかる経費（会場使用料等）： 申込団体が負担		
講 師 等	日本アダプテーショントレーニング協会 認定講師 高橋 憲司		
申込期日	実施予定日の 3 か月 前まで		
連 絡 先	高橋 憲司 電話番号： 080-3260-5419 Eメール： bodyconditioning.asahikawa@gmail.com		
備 考	・ 日時など詳細については御相談ください。 ・ 運動のできる服装。		

番 号 講座名	37	子育てについて	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	・ 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 ・ 1 講座当たりの時間は、45分程度		
講座形態	☒ 講義 ☐ 実技・実習 ☐ ワークショップ ☐ 見学 ☐ その他（ ）		
対 象	乳幼児の保護者		
費 用	講師料： 無料 準備にかかる経費（会場使用料等）： 申込団体が負担		
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	旭川市こども・女性・若者未来部 こども家庭センター（waka・ba） 〒070-0031 1 条通 8 丁目187-1 ツルハ旭川中央ビル 2 階 電話番号：26-2395 F A X：26-0506 Eメール：kodomokatei@city.asahikawa.lg.jp		
備 考			

番 号 講座名	38	こどもまんなか～非行防止教室～	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	・ 旭川市における非行防止活動 ・ 旭川市の少年補導概況 ・ 実際にあったこどものネットトラブル ・ 「ウチのルール」のつくりかた など ・ 1 講座当たりの時間は45分程度		
講座形態	☒ 講義 ☐ 実技・実習 ☐ ワークショップ ☐ 見学 ☐ その他（ ）		
対 象	子育てに関心にある市民		
費 用	講師料： 無料 準備にかかる経費（会場使用料等）： 申込団体が負担		
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	旭川市こども・女性・若者未来部 女性・若者応援課 〒070-8525 7 条通 9 丁目 総合庁舎 3 階 電話番号：25-9832 F A X：26-5722 Eメール：hikoboshi@city.asahikawa.lg.jp		
備 考			

番 号 講座名	39	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）	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	・ 虐待から子どもたちを守るために、児童虐待の未然防止や早期発見について説明します 例：児童虐待とは、児童虐待の要因、児童虐待防止に向けた旭川市の支援体制、要保護児童対策地域協議会の仕組みと役割、児童虐待のおそれがある場合の対応について、児童虐待から子どもや家庭を守るために、関係機関との連携、ヤングケアラーへの支援についてなど ・ 1講座当たりの時間は、1時間程度（希望により調整可）		16 平和と公正を すべての人に
講座形態	☒ 講義 ☐ 実技・実習 ☐ ワークショップ ☐ 見学 ☐ その他（ ）		
対 象	どなたでも ※ おおむね10人以上		
費 用	講師料： 無料 準備にかかる経費（会場使用料等）： 申込団体が負担		
講 師 等	市職員		
申込期日	実施予定日の 20 日 前まで		
連 絡 先	旭川市こども・女性・若者未来部 こども家庭センター 〒070-0040 10条通11丁目 電話番号： 26-5500 F A X： 26-5508 Eメール： orangeribbon@city.asahikawa.lg.jp		
備 考			

番 号 講座名	40	生まれてくる赤ちゃんとプレママのマタニティヨガ	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	・ 赤ちゃんが生まれてくるまでに、ママになる準備をします ・ 生まれてくるまでの不安を解消して、安心安全な気持ちで赤ちゃんを待ち望みます		
講座形態	☐ 講義 ☒ 実技・実習 ☐ ワークショップ ☐ 見学 ☐ その他（ ）		
対 象	マタニティの方		
費 用	講師料： 要相談 準備にかかる経費（会場使用料等）： 申込団体が負担		
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 川端町4条8丁目1-15 電話番号： 73-8890、090-5987-4871 Eメール： hanasakufugufuku.76@icloud.com		
備 考			

番 号 講座名	41	ベビーヒーリングタッチ	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	・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って解消していきましょう！ ・赤ちゃんとお母さんとの信頼関係を築きます		
講座形態	☐ 講義 ☒ 実技・実習 ☐ ワークショップ ☐ 見学 ☐ その他 ()		
対 象	乳幼児と保護者		
費 用	講師料： 要相談 準備にかかる経費（会場使用料等）： 申込団体が負担		
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 か月 前まで		
連 絡 先	千葉 昌子 〒070-0814 川端町4条8丁目1-15 電話番号：73-8890、090-5987-4871 Eメール：hanasakufugufuku.76@icloud.com		
備 考	・バスタオル、小皿、飲み物（保護者と乳幼児の水分補給用）を持参		

番 号 講座名	42	ママの子育て悩みをみんなで解決！プレスクール	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	・楽しみながら子育てについて学び合います ・トイレトレーニングの方法を学びます ・子どもの個性を知ることに関わり方を学びます		
講座形態	☒ 講義 ☒ 実技・実習 ☐ ワークショップ ☐ 見学 ☐ その他 ()		
対 象	小学校入学前の子どもと保護者		
費 用	講師料： 要相談 準備にかかる経費（会場使用料等）： 申込団体が負担		
講 師 等	保育士・幼稚園教諭二種免許所持 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 昌子 〒070-0814 川端町4条8丁目1-15 電話番号：73-8890、090-5987-4871 Eメール：hanasakufugufuku.76@icloud.com		
備 考			

番 号 講座名	43	「なんで？」が「そうだったんだ！」に変わる子どもの特性講座	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	・発達特性とは何かを学びます ・子どもが困っているサインを学びます ・家庭でできる関わり方について説明します ・「叱る」より「伝える」工夫について学びます ・保護者同士の交流・質問タイムがあります		4 質の高い教育を みんなに
講座形態	■ 講義 □ 実技・実習 ■ ワークショップ □ 見学 □ その他 ()		
対 象	子育て中の親、保護者		
費 用	講師料： 要相談 準備にかかる経費（会場使用料等）： 申込団体が負担		
講 師 等	ベビーヒーリングタッチインストラクター・社会福祉士・保育士・幼稚園教諭二種免許所持 千葉 昌子		
申込期日	実施予定日の 1 か月 前まで		
連 絡 先	千葉 昌子 〒070-0814 川端町4条8丁目1-15 電話番号：73-8890、090-5987-4871 Eメール：hanasakufugufuku.76@icloud.com		
備 考			

番 号 講座名	44	自己肯定感を育む「子育てハッピーセミナー」	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	・次の6つの講演テーマからお選びください（講演時間：60～90分） 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 ②ひとといちばん敏感な子（HSC）のための子育てハッピーセミナー ③不登校と多様な学びへのハッピーアドバイス ④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 ⑤パパのための子育てハッピーセミナー ⑥おじいちゃんおばあちゃんのためのハッピーセミナー		
講座形態	■ 講義 □ 実技・実習 □ ワークショップ □ 見学 □ その他 ()		
対 象	①～④保護者、教育関係者、子どもと関わりのある方 ⑤子育て中のパパ、これから赤ちゃんを迎えるプレパパ ⑥子育てに関心のある祖父母		
費 用	講師料： 要相談 準備にかかる経費（会場使用料等）： 申込団体が負担		
講 師 等	一般社団法人HAT認定 子育てハッピーアドバイザー 吉田 育子		
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	・開催可能な日時は、基本的に土日・祝日（平日夜間は要相談） ・子育てハッピーアドバイザーは、「子育てハッピーアドバイス」の著者 明橋大二医師に自己肯定感の大切さ等を学び、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。		

番 号 講座名	45	イライラを笑顔に変える魔法の質問	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	- 日々のストレスや感情の波に振り回されず、自分の気持ちを整える質問の力を学びます。実際に質問を体験しながら、イライラを手放し、前向きなコミュニケーションを身につけます - 自分の心を整え、穏やかになることで、家庭、仕事、人間関係がやさしく変わっていきます		4 17
講座形態	☒ 講義 ☐ 実技・実習 ☒ ワークショップ ☐ 見学 ☐ その他 ()		
対 象	子育て中の方、家庭や職場での感情のコントロールを知りたい方、自分自身と上手に付き合いたい方など ※ 5人以上		
費 用	講師料： 要相談 準備にかかる経費（会場使用料等）： 申込団体が負担		
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 電話番号： 090-6217-9921 Eメール： happy.smile.create823@gmail.com		
備 考			

番 号 講座名	46	スマホやタブレット、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学ぼう	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	- 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による視力低下や内斜視、学力や睡眠への影響、生活リズムの乱れ、依存など子どもたちの心身への様々な悪影響が心配されています - 電子メディアが子どもたちにどのような影響を与えるのか、子どもたちを守るために大人は何をしたら良いかを学ぶための講座です 1 講座当たりの時間は、1 時間～1 時間30分程度		
講座形態	☒ 講義 ☐ 実技・実習 ☐ ワークショップ ☐ 見学 ☐ その他 ()		
対 象	保育園や幼稚園のスタッフ、保護者、学校、PTA、子育てサークルなどの団体 ※ おおむね10人以上としますが、10人以下でも相談に応じます		
費 用	講師料： 要相談 準備にかかる経費（会場使用料等）： 申込団体が負担		
講 師 等	旭川赤十字病院 小児科部長、日本小児科医会 メディア委員 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 小児科 電話番号： 22-8111 F A X： 22-5108		
備 考	- 平日9時～16時に御連絡ください - 不在の際は、病院の職員とお話してください		

番 号 講座名	47	子ども運動遊び塾	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	・ 幼児期における子どもの発育期に必要な発育発達のプロセスに基づいた運動遊びにより、ヒトの基本機能の獲得から体幹機能の向上のための身体の土台づくりを目的とし、将来に向けた様々な環境に適応できる運動能力の向上を目指し子どもの可能性を引き出します		3 すべての人に 健康と福祉を
講座形態	☐ 講義 ☒ 実技・実習 ☐ ワークショップ ☐ 見学 ☐ その他 ()		
対 象	未就学児（1オクラス、2～3オクラス、4才以上クラス）		
費 用	講師料： 要相談 準備にかかる経費（会場使用料等）： 申込団体が負担		
講 師 等	日本コアコンディショニング協会認定キッズスペシャリスト 日本アダプテーショントレーニング協会認定トレーナー 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 電話番号： 080-3260-5419 Eメール： bodyconditioning.asahikawa@gmail.com		
備 考	・ 運動ができる服装で参加してください ・ セッション中は電話に出られない場合があります		

番 号 講座名	48	ハーブでナチュラル育児	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	・ 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 ☐ 実技・実習 ☒ ワークショップ ☒ 見学 ☐ その他 ()		
対 象	どなたでも		
費 用	講師料： 要相談 準備にかかる経費（会場使用料等）： 申込団体が負担		
講 師 等	あび〜る 建部 久美子		
申込期日	実施予定日の 1 か月 前まで		
連 絡 先	建部 久美子 電話番号： 090-6698-4728 F A X： 46-1487		
備 考			

番 号 講座名	49	いじめ防止・青少年育成サポーター養成講座	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	・ いじめ防止対策「旭川モデル」の取組といじめの基礎知識について説明します ・ いじめへの適切な対応などに関して学び、地域で子供の見守り活動等を行う担い手を養成します ・ 1 講座当たりの時間は90分程度		
講座形態	■ 講義 □ 実技・実習 □ ワークショップ □ 見学 □ その他 ()		
対 象	青少年育成に関心のある市民 ※ おおむね10人以上		
費 用	講師料： 無料 準備にかかる経費（会場使用料等）： 申込団体が負担		
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	こども・女性・若者未来部 こども安心課 〒070-0040 10条通11丁目 電話番号： 76-5523 F A X： 26-5508 Eメール： kodomoanshin@city.asahikawa.lg.jp		
備 考			

番 号 講座名	50	特別支援教育就学説明会	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
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手続きに関すること、地域の通常学級、通級指導教室、特別支援学級と特別支援学校の違い、特別支援学級と特別支援学校への就学手続きについて説明します		4 質の高い教育を みんなに 10 人や国の不平等を なくそう
講座形態	■ 講義 □ 実技・実習 □ ワークショップ □ 見学 □ その他 ()		
対 象	翌年度又は翌々年度に小学校新入学予定の子どもがいる保護者		
費 用	講師料： 無料 準備にかかる経費（会場使用料等）： 申込団体が負担		
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	旭川市教育委員会学校教育部 学務課 〒070-8525 7条通9丁目 総合庁舎4階 電話番号： 25-7564 F A X： 24-7011 Eメール： gakumu@city.asahikawa.lg.jp		
備 考			

番 号 講座名	51	旭川市の生涯学習と社会教育	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	・ 旭川市社会教育基本計画の内容や、旭川市が行っている取組を説明します		4 質の高い教育を みんなに
講座形態	■ 講義 □ 実技・実習 ■ ワークショップ □ 見学 □ その他 ()		
対 象	高校生以上		
費 用	講師料： 無料 準備にかかる経費（会場使用料等）： 申込団体が負担		
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	旭川市教育委員会社会教育部 社会教育課 〒070-8525 7条通9丁目 総合庁舎4階 電話番号：25-7190 F A X：24-7011 Eメール：shakaikyoiku@city.asahikawa.lg.jp		
備 考			

番 号 講座名	52	旭川市地域学校協働活動の推進について ～学校を核とした地域づくり～	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	・ 地域全体で子どもを育てる地域を目指して、地域と学校が相互に パートナーとして連携・協働して行う様々な活動（地域学校協働活 動）について説明します		4 質の高い教育を みんなに
講座形態	■ 講義 □ 実技・実習 ■ ワークショップ □ 見学 □ その他 ()		
対 象	高校生以上		
費 用	講師料： 無料 準備にかかる経費（会場使用料等）： 申込団体が負担		
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	旭川市教育委員会社会教育部 社会教育課 〒070-8525 7条通9丁目 総合庁舎4階 電話番号：25-7190 F A X：24-7011 Eメール：shakaikyoiku@city.asahikawa.lg.jp		
備 考			

番 号 講座名	53	旭山動物園出張授業	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	・（教育機関向け） 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を持ち込んで授業のお手伝いをします ・（一般向け） 動物の生態や飼育動物のエピソード、環境保全、ゼロカーボンZ00など、動物の話や動物園の取組について分かりやすく解説します。		4 質の高い教育をみんなに 7 エネルギーをみんなに。そしてクリーンに 14 海の豊かさを守ろう 15 陸の豊かさを守ろう
講座形態	■ 講義 ■ 実技・実習 □ ワークショップ □ 見学 □ その他（ ）		
対 象	市内の小学生・中学生・高校生・大学生・専門学校生・町内会・福祉施設等の団体 ※ 教育機関の場合、学習を目的とした活動で、教科を問わないもの（特別活動としての利用は不可）		
費 用	講師料： 無料 準備にかかる経費（会場使用料等）： 申込団体が負担		
講 師 等	市職員（飼育員、獣医）		
申込期日	実施予定日の 3 週間 前まで ※ 8 週間前から申込可		
連 絡 先	旭川市旭山動物園 〒 078-8205 東旭川町倉沼 電話番号： 36-1104 F A X： E メール：		
備 考	・ 連絡をいただいてから対応可能な日程や講義内容を調整させていただきます		

番 号 講座名	54	ジオパーク講座	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
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、地球の活動がよくわかる地質や景観が大切に守られ、教育や産業など、持続可能な開発に活用されている地域のことをいいます ・ ジオパークや地質、自然、アイヌ文化等上川中部の地域資源についての解説、自然に関係した見学会やワークショップ等を実施します		4 質の高い教育をみんなに
講座形態	■ 講義 □ 実技・実習 ■ ワークショップ ■ 見学 □ その他（ ）		
対 象	どなたでも		
費 用	講師料： 要相談 準備にかかる経費（会場使用料等）： 申込団体が負担		
講 師 等	大雪山カムイミンタラジオパーク構想推進協議会構成員等		
申込期日	実施予定日の 1 か月 前まで		
連 絡 先	大雪山カムイミンタラジオパーク構想推進協議会事務局 〒 070-8525 7条通9丁目 総合庁舎4階 旭川市教育委員会社会教育課内 電話番号： 25-7190 F A X： 24-7011 E メール： dkgeopark@city.asahikawa.lg.jp		
備 考			

番 号 講座名	55	科学館巡回実験教室	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
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 ・ S D G s についての内容もあります		4 質の高い教育をみんなに 13 気候変動に具体的な対策を 14 海の豊かさを守ろう 15 陸の豊かさを守ろう
講座形態	☐ 講義 ☒ 実技・実習 ☐ ワークショップ ☐ 見学 ☐ その他 ()		
対 象	幼稚園、保育所、小学校、中学校、高等学校、子供会、町内会、福祉施設等の団体		
費 用	講師料： 無料 準備にかかる経費（会場使用料等）： 申込団体が負担		
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	旭川市科学館 〒 078-8391 宮前 1 条 3 丁目 3-32 電話番号： 31-3186 F A X： 31-3310 Eメール： kagakukan@city.asahikawa.lg.jp		
備 考	・ 開催可能日は、4～6月及び8～11月、1・2月の月曜日を除く最終週の平日 ・ 学校が授業として実施する場合は、実施可能日以外でも実施できる場合があります		

番 号 講座名	56	彫刻のまち旭川	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	・ 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ことができる彫刻のまちです ・ 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説明します ・ 1 講座当たりの時間は、2 時間以内		
講座形態	☒ 講義 ☐ 実技・実習 ☐ ワークショップ ☐ 見学 ☐ その他 ()		
対 象	どなたでも		
費 用	講師料： 無料 準備にかかる経費（会場使用料等）： 申込団体が負担		
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	中原悌二郎記念旭川市彫刻美術館 〒 070-0875 春光 5 条 7 丁目 電話番号： 46-6277 F A X： 46-6288 Eメール： sculpture_mus@city.asahikawa.lg.jp		
備 考			

番 号 講座名	57	学ぼう！！図書館	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
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）など希望に応じた内容を行います		
講座形態	■ 講義 ■ 実技・実習 ■ ワークショップ □ 見学 □ その他（ ）		
対 象	図書館及び学校図書館関係者、読み聞かせボランティアなど本に関わる団体		
費 用	講師料： 無料 準備にかかる経費（会場使用料等）： 申込団体が負担		
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	旭川市中央図書館 〒070-0044 常磐公園 電話番号：22-4174 F A X：25-4793 Eメール：central_lib@city.asahikawa.lg.jp		
備 考			

番 号 講座名	58	絵本の読み聞かせ	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	・ 旭川市図書館に登録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、読み聞かせを行います		
講座形態	□ 講義 □ 実技・実習 □ ワークショップ □ 見学 ■ 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	講師料： 無料 準備にかかる経費（会場使用料等）： 申込団体が負担		
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	旭川市中央図書館 〒070-0044 常磐公園 電話番号：22-4174 F A X：25-4793 Eメール：central_lib@city.asahikawa.lg.jp		
備 考			

番 号 講座名	59	おはなしを語ってみよう	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	・ 語ることを通して、おはなしを共有できる喜びがあり、また、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 ☐ 実技・実習 ☒ ワークショップ ☐ 見学 ☐ その他 ()		
対 象	保護者		
費 用	講師料： 無料 準備にかかる経費（会場使用料、資料代等）： 申込団体が負担（資料代 1 人300円）		
講 師 等	旭川おはなしの会 上森 仲子		
申込期日	実施予定日の 1 か月 前まで		
連 絡 先	旭川おはなしの会 上森 仲子 電話番号： 54-0062		
備 考			

番 号 講座名	60	ことばとなかよし	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	・ 年齢に応じた絵本の読み聞かせや、どなたでも楽しめる昔ばなし、紙芝居など実演を交え、ことば遊びやかず遊び、手遊び、パネルシアターなどを通しておはなしに親しむ内容です		16 平和と公正を すべての人に
講座形態	☐ 講義 ☐ 実技・実習 ☐ ワークショップ ☐ 見学 ☒ その他（読み聞かせ等）		
対 象	どなたでも		
費 用	講師料： 無料 準備にかかる経費（会場使用料等）： 申込団体が負担		
講 師 等	みどり文庫		
申込期日	実施予定日の 1 か月 前まで		
連 絡 先	みどり文庫 〒 078-8313 神楽岡 3 条 5 丁目 2-4 電話番号： 65-8283 090-9756-4162		
備 考			

番 号 講座名	61	ニュースポーツ出前講座	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	・ 体力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について、実際にプレーしながらルールなどを説明します。 ・ 子どもから高齢者まで幅広い世代が簡単に楽しめるボッチャやフロアカーリング、モルック、キンボールスポーツ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	☐ 講義 ☒ 実技・実習 ☐ ワークショップ ☐ 見学 ☐ その他 ()		
対 象	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 ※ 10人以上		
費 用	講師料： 無料 準備にかかる経費（会場使用料等）： 申込団体が負担		
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・シティプロモーション部 スポーツ推進課 〒070-8525 7条通9丁目 旭川市総合庁舎4階 電話番号：23-1944 F A X：26-7733 Eメール：sport@city.asahikawa.lg.jp		
備 考	・ 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		

番 号 講座名	62	カーリンコン体験教室、出前教室	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	・ 室内（幅：3メートル、縦10メートル）のコートで、両チームがそれぞれ6枚のディスクを投げ合い、最後にどちらがポイントに近づいているかを競う、「カーリング」に似たスポーツです ・ 毎月4回開催 永山住民センター 第1、第3金曜 午後1：30～3：30 豊岡地区センター 第1、第3金曜 午前10：00～12：00 ・ 出前教室 要望先に訪問して実施します		3 すべての人に 健康と福祉を
講座形態	☐ 講義 ☒ 実技・実習 ☐ ワークショップ ☐ 見学 ☐ その他 ()		
対 象	どなたでも		
費 用	講師料： 要相談 その他経費（会場使用料等）： 申込団体が負担		
講 師 等	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	橋本 立明 電話番号：090-6175-1540		
備 考			

番 号 講座名	63	消費者出前講座	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	・ 講話や寸劇などにより、契約の基礎知識や最近の契約トラブル、悪質商法の事例を紹介し、未然防止策等を説明します		
講座形態	■ 講義 □ 実技・実習 □ ワークショップ □ 見学 □ その他 ()		
対 象	小学生以上 ※ 15人以上		
費 用	講師料： 講話のみ2,000円、講話と寸劇4,000円 ※学校教育の場での実施は無料 準備にかかる経費（会場使用料等）： 申込団体が負担		
講 師 等	（一社）旭川消費者協会 相談員、啓発指導員		
申込期日	実施予定日の 1 か月 前まで		
連 絡 先	（一社）旭川消費者協会 〒070-0031 1条通8丁目180番地 フィール旭川7階 電話番号：26-2514 F A X：26-2514		
備 考	・ 開催は、平日10時～16時 ・ 受講希望の日程調整後に申込用紙を提出していただきます ・ 人数や開催時間について、上記以外でも実施できる場合がありますので、御相談を		

番 号 講座名	64	ふれあい防火教室	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	・ 女性消防団員が各地域の会館等を訪問し、防火・防災に関する講話や救急に関する講話・実技指導などを行います		4 質の高い教育を みんなに
講座形態	■ 講義 ■ 実技・実習 □ ワークショップ □ 見学 □ その他 ()		
対 象	65歳以上の市民団体（グループ）		
費 用	講師料： 無料 準備にかかる経費（会場使用料等）： 申込団体が負担		
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		
連 絡 先	旭川市消防本部 総務課 〒078-8367 東光27条8丁目 旭川市総合防災センター3階 電話番号：74-3249 F A X：33-1191 Eメール：syoubou_soumu@city.asahikawa.lg.jp		
備 考			

番 号 講座名	65	普通救命講習	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
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、胸骨圧迫（心臓マッサージ）や人工呼吸の方法、A E D（自動体外式除細動器）の使用方法、交通事故等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います ・ 受講者には講習修了証を交付します ・ 1 講座当たりの時間は、3 時間		
講座形態	☒ 講義 ☒ 実技・実習 ☐ ワークショップ ☐ 見学 ☐ その他（ ）		
対 象	事業所、各種団体等 ※ 定期開催の最小申込人数は5 人です。		
費 用	講師料： 無料 準備にかかる経費（会場使用料等）： 定期開催は無料		
講 師 等	市職員（応急手当指導員）		
申込期日	実施予定日の 2 週間 前まで		
連 絡 先	旭川市消防本部 警防課 〒 078-8367 東光27条8 丁目 旭川市総合防災センター 3 階 電話番号： 33-9964 F A X： 33-1191 Eメール： keibo@city.asahikawa.lg.jp		
備 考	・ 旭川市総合防災センター等を拠点とした定期開催が中心となります ・ 日程等の詳細はホームページをご覧ください（上記 2 次元コードを参照ください）		

番 号 講座名	66	一般救急講習	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	・ 胸骨圧迫（心臓マッサージ）や人工呼吸の方法、A E D（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 ・ 受講者への講習修了証の交付はありません ・ 1 講座当たりの時間は、3 時間未満の希望に沿った時間		
講座形態	☒ 講義 ☒ 実技・実習 ☐ ワークショップ ☐ 見学 ☐ その他（ ）		
対 象	事業所、各種団体等 ※ 定期開催の最小申込人数は5 人です		
費 用	講師料： 無料 準備にかかる経費（会場使用料等）： 定期開催は無料		
講 師 等	市職員（応急手当指導員）		
申込期日	実施予定日の 2 週間 前まで		
連 絡 先	旭川市消防本部 警防課 〒 078-8367 東光27条8 丁目 旭川市総合防災センター 3 階 電話番号： 33-9964 F A X： 33-1191 Eメール： keibo@city.asahikawa.lg.jp		
備 考	・ 旭川市総合防災センター等を拠点とした定期開催が中心となります ・ 日程等の詳細はホームページをご覧ください（上記 2 次元コードを参照ください）		

番 号 講座名	67	高齢者交通安全教室	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	・ 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 ・ 休憩を挟みながら、最近の交通事故情報や高齢者の交通事故の特徴と事故防止などについて、講話60分、ビデオ視聴20分、計1時間30分程度		
講座形態	☒ 講義 ☐ 実技・実習 ☐ ワークショップ ☐ 見学 ☐ その他 ()		
対 象	老人クラブ・市民委員会・町内会等高齢者が所属する団体		
費 用	講師料： 無料 準備にかかる経費（会場使用料等）： 申込団体が負担		
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		
連 絡 先	旭川市交通安全運動推進委員会 〒 070-8525 7条通10丁目 第二庁舎5階 旭川市防災安全部交通防犯課内 電話番号： 25-6215 F A X： 26-8624		
備 考	・ 各団体等の都合に合わせて計画を立てていただき、電話でお申込みください ・ 実施日は土・日・祝日・年末年始を除く平日 ・ P Cやプロジェクター、スクリーンは講師が持参可		

番 号 講座名	68	一般交通安全教室	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	・ 歌を歌ったり、着ぐるみやパネルを使ったりして、正しい道路の歩き方や横断歩道の渡り方、信号の見方を楽しく学びます ・ 1講座当たりの時間は、30分程度		
講座形態	☐ 講義 ☒ 実技・実習 ☐ ワークショップ ☐ 見学 ☐ その他 ()		
対 象	乳幼児・園児と保護者、小学生と保護者		
費 用	講師料： 無料 準備にかかる経費（会場使用料等）： 申込団体が負担		
講 師 等	交通安全指導員		
申込期日	随時		
連 絡 先	旭川市防災安全部 交通防犯課 〒 070-8525 7条通10丁目 第二庁舎5階 旭川市防災安全部交通防犯課内 電話番号： 25-6215 F A X： 26-8624		
備 考	・ 実施日は月・土・日曜日、祝日、年末年始を除く平日		

番 号 講座名	69	除雪出前講座・除雪教室	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	- 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ができる場合は、見学や乗車体験により除雪機械の大きさや迫力などを直に肌で感じてもらうこともできます（気象状況により体験学習を取りやめる場合があります）		11 住み続けられる まちづくりを
講座形態	☒ 講義 ☐ 実技・実習 ☐ ワークショップ ☒ 見学 ☐ その他（ ）		
対 象	どなたでも（除雪教室は小学生のみ） ※ 除雪教室は学校単位による申込		
費 用	講師料： 無料 準備にかかる経費（会場使用料等）： 申込団体が負担		
講 師 等	市職員等		
申込期日	実施予定日の 3 週間 前まで		
連 絡 先	旭川市土木部 雪対策課 〒070-8208 東旭川町下兵村 旭川市土木事業所2階 電話番号：36-0378 F A X：36-4521 Eメール：yukitaisaku@city.asahikawa.lg.jp		
備 考	・出前講座の実施期間は5月～10月、除雪教室の実施期間は12月～翌年2月頃 ・除雪機械見学等は、12月中旬以降は実施不可 ・体験可能な除雪機械の種類・台数は時期によって異なるため、御相談ください		

番 号 講座名	70	マジックと防犯・事故防止対策	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	- 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		
講座形態	☒ 講義 ☒ 実技・実習 ☐ ワークショップ ☐ 見学 ☐ その他（ ）		
対 象	どなたでも		
費 用	講師料： 要相談 準備にかかる経費（会場使用料等）： 申込団体が負担		
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 1 日 前まで		
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、090-6879-8143		
備 考	各種学校・保育園等のマジック講演講師を務めた経験があります		

番 号 講座名	71	あしたを守る防災生活	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	・ 防災の知識や命を守る行動について ・ 災害を恐れるだけでなく、災害に立ち向かって乗り越えていくために必要な能力をお伝えします		11 住み続けられる まちづくりを
講座形態	☒ 講義 ☐ 実技・実習 ☐ ワークショップ ☒ 見学 ☐ その他 ()		
対 象	どなたでも		
費 用	講師料： 要相談 準備にかかる経費（会場使用料等）： 申込団体が負担		
講 師 等	防災士 宮澤 敏之		
申込期日	実施予定日の 30 日 前まで		
連 絡 先	宮澤 敏之 電話番号： 090-8429-2267		
備 考			

番 号 講座名	72	しょっけんのしごと（食肉衛生検査所の業務について）	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	・ 普段何気なく食べている食肉が、どのような検査を受けているのか、食肉の安全を守るために、どのような仕組みがあるのかを学びます		
講座形態	■ 講義 □ 実技・実習 □ ワークショップ □ 見学 □ その他（ ）		
対 象	どなたでも		
費 用	講師料： 無料 準備にかかる経費（会場使用料等）： 申込団体が負担		
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	旭川市食肉衛生検査所 〒071-8156 東鷹栖6線12号 電話番号：57-5710 F A X：57-1829 Eメール：		
備 考			

番 号 講座名	73	キッズデザイン出前授業	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	・ ユネスコ・デザイン創造都市旭川の未来を担う、想像力や発想力の豊かな人材を育成することを目的に、講座や制作体験を通してデザインを学びます 1時間目：デザインってなんだろう（講義） 2時間目：ワークショップ（グループワーク、制作体験など）		4 質の高い教育を みんなに
講座形態	■ 講義 □ 実技・実習 ■ ワークショップ □ 見学 □ その他（ ）		
対 象	小学生、中学生など		
費 用	講師料： 無料 準備にかかる経費（会場使用料等）： 申込団体が負担		
講 師 等	地域のデザイナーなど		
申込期日	実施予定日の 2 か月 前まで		
連 絡 先	あさひかわ創造都市推進協議会 〒071-8133 緑が丘東1条3丁目1-6 旭川リサーチセンター 旭川市産業振興課内 電話番号：65-7047 F A X：65-7048 Eメール：creative_city@city.asahikawa.lg.jp		
備 考	・ お問い合わせはホームページからできます		

番 号 講座名	74	メタルワーク出前授業	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	・ 金属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前授業です		4 質の高い教育を みんなに
講座形態	■ 講義 ■ 実技・実習 ■ ワークショップ □ 見学 □ その他 ()		
対 象	小学生・中学生・高校生・大学生など		
費 用	講師料： 無料 準備にかかる経費（会場使用料等）： 申込団体が負担		
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	旭川市工業技術センター 〒 078-8273 工業団地 3 条 2 丁目 1-18 電話番号： 36-3111 F A X： 36-4461 E メール： kougyoucenter@city.asahikawa.lg.jp		
備 考	・ 市内の小中学校や高等学校、大学、専門学校、社会教育施設での学習を目的とした活動に対応します		

番 号 講座名	75	出張木工授業	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	・ 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前授業です		4 質の高い教育を みんなに
講座形態	■ 講義 ■ 実技・実習 ■ ワークショップ □ 見学 □ その他 ()		
対 象	小学生・中学生・高校生・大学生など		
費 用	講師料： 無料 準備にかかる経費（会場使用料等）： 申込団体が負担		
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	旭川市工芸センター 〒 078-8801 緑が丘東 1 条 3 丁目 1-6 旭川リサーチセンター 電話番号： 66-1770 F A X： 66-1776 E メール： kougeicenter@city.asahikawa.lg.jp		
備 考	・ 市内の小中学校や高等学校、大学、専門学校、社会教育施設での学習を目的とした活動に対応します		

番 号 講座名	76	本市農村地域でのグリーン・ツーリズムの楽しみ方講座	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	・市内には農作業体験ができる受入農家が多数あり、サクランボやリンゴ等果樹のもぎ取りや田植え、稲刈り、野菜の収穫など様々な農作業体験ができるほか、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、農業の魅力を実感できます ・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を学ぶ講座です ・1講座当たりの時間は、1時間30分以内		11 住み続けられるまちづくりを
講座形態	☒ 講義 ☐ 実技・実習 ☐ ワークショップ ☐ 見学 ☐ その他 ()		
対 象	どなたでも		
費 用	講師料： 無料 準備にかかる経費（会場使用料等）： 申込団体が負担		
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 〒070-8525 旭川市7条通10丁目 第二庁舎5階 電話番号：25-7417 F A X：26-8624 Eメール：nousei@city.asahikawa.lg.jp		
備 考			

番 号 講座名	77	あさひかわの農作物と地産地消	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	・旭川の農作物の生産状況や特色について知り、新鮮でおいしく安全・安心の地場農作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 ・1講座当たりの時間は、2時間以内		1 貧困をなくそう 2 飢餓をゼロに
講座形態	☒ 講義 ☐ 実技・実習 ☐ ワークショップ ☐ 見学 ☐ その他 ()		
対 象	どなたでも		
費 用	講師料： 無料 準備にかかる経費（会場使用料等）： 申込団体が負担		
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 〒070-8525 旭川市7条通10丁目 第二庁舎5階 電話番号：25-7438 F A X：26-8624 Eメール：nougousinkou@city.asahikawa.lg.jp		
備 考			

番 号 講座名	78	環境アドバイザー派遣事業	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	・ 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 ・ 講座テーマ：生活環境（安全食品、省エネルギーや省資源、地球温暖化、新エネルギー、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）		
講座形態	☒ 講義 ☒ 実技・実習 ☐ ワークショップ ☒ 見学 ☐ その他（ ）		
対 象	どなたでも ※ おおむね5人以上		
費 用	講師料： 無料 その他経費（会場使用料等）： 申込団体が負担		
講 師 等	旭川市環境アドバイザー		
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 環境保全担当 〒070-8525 7条通9丁目 総合庁舎5階 電話番号：25-9790 F A X：26-7654 Eメール：kankyo_hozen@city.asahikawa.lg.jp		
備 考	・ ホームページに講師や講座等をまとめた「環境学習のすすめ」を掲載していますので、参考にしてください。希望する講師と日程等を調整後、ホームページに掲載している申請書を提出してください		

番 号 講座名	79	地球温暖化対策と省エネルギー	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	・ 家計費の節約につな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説明します ・ 旭川市地球温暖化対策実行計画について説明します		7 エネルギーをみんなに。そしてクリーンに 13 気候変動に具体的な対策を
講座形態	☒ 講義 ☐ 実技・実習 ☐ ワークショップ ☐ 見学 ☐ その他（ ）		
対 象	市民委員会、町内会、学校、企業などの市内の団体 ※ 小学校については別の内容で実施します。		
費 用	講師料： 無料 準備にかかる経費（会場使用料等）： 申込団体が負担		
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 7条通9丁目 総合庁舎5階 電話番号：25-5350 F A X：26-7654 Eメール：kankyosomu@city.asahikawa.lg.jp		
備 考			

番 号 講座名	80	ごみ処理施設見学会	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	・ 環境行政への知識と関心を深めるため、近文清掃工場やリサイクルセンター、REPLAファクトリーなどのごみ処理施設の見学を受け付けしています		
講座形態	☐ 講義 ☐ 実技・実習 ☐ ワークショップ ☒ 見学 ☐ その他 ()		
対 象	どなたでも		
費 用	講師料： 無料 準備にかかる経費（会場使用料等）： -		
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	旭川市クリーンセンター 〒078-8208 東旭川町下兵村3番地の5 電話番号：36-2213 F A X：36-4239 Eメール：seisouoffice@city.asahikawa.lg.jp		
備 考	・ 施設によって、見学できる日時が異なります ・ 土曜日、日曜日及び祝日は、各施設が休みのため見学不可		

番 号 講座名	81	ごみ減量・分別に関する出前講座	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
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、スライドや冊子等を活用しながらわかりやすく説明します ・ 要望に沿った内容で講義します ・ 小学校の出前講座では環境学習車両（荷箱の中が見えるごみ収集車）によるごみの積込体験が可能です（車両を止められる場所が必要です）		12 つくる責任、 つかう責任
講座形態	☒ 講義 ☐ 実技・実習 ☐ ワークショップ ☐ 見学 ☐ その他 ()		
対 象	どなたでも		
費 用	講師料： 無料 準備にかかる経費（会場使用料等）： 申込団体が負担		
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	旭川市クリーンセンター 〒078-8208 東旭川町下兵村3番地の5 電話番号：36-2213 F A X：36-4239 Eメール：seisouoffice@city.asahikawa.lg.jp		
備 考			

番 号 講座名	82	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	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	・ 下記のテーマから選択してください (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) (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) (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) (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) (5)コミュニケーションセミナー(グループワークを通してコミュニケーション力UP)		
講座形態	☒ 講義 ☐ 実技・実習 ☒ ワークショップ ☐ 見学 ☐ その他 ()		
対 象	高校生以上の就職活動中の方であればどなたでも ※ 原則5人以上		
費 用	講師料： 無料 準備にかかる経費(会場使用料等)： 申込団体が負担		
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 前まで		
連 絡 先	ジョブカフェ・ジョブサロン旭川 〒070-0031 旭川市1条通8丁目108 フィール旭川2階 旭川まちなかしごとプラザ内 電話番号：26-8808 F A X：なし		
備 考	・ 持ち物：筆記用具 ・ セミナーの時間は、内容により異なります(1時間30分～3時間)		

番 号 講座名	83	暮らしの中のお花(押し花、生花などお花を使ったクラフト)	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	・ 押し花を使ったクラフトづくり(庭に咲いている花を摘んで簡単に押し花にし、5日後その押し花を使って小物を作る) ・ 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 ・ 60才以上には「花と暮らす認知症講座」も開催しています ・ 人数が揃えば出張レッスンも可能です		
講座形態	☒ 講義 ☒ 実技・実習 ☐ ワークショップ ☒ 見学 ☐ その他 ()		
対 象	どなたでも ※ 原則5人以上		
費 用	講師料： 要相談 準備にかかる経費(会場使用料等)： 申込団体が負担		
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	清野 知美 電話番号：090-3893-6640		
備 考			

番 号 講座名	84	親子で楽しむ押し花クラフト	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	・ 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 ・ 親子で鮮やかな押し花に触れてみませんか？ ・ 作成時間は1時間程度		
講座形態	☒ 講義 ☒ 実技・実習 ☒ ワークショップ ☒ 見学 ☐ その他 ()		
対 象	どなたでも		
費 用	講師料： 要相談 準備にかかる経費（会場使用料等）： 申込団体が負担		
講 師 等	ふしぎな花倶楽部インストラクター、ハルメク花アートインストラクター 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	清野 知美 電話番号： 090-3893-6640		
備 考	・ 押し花以外のクラフトも実施できます		

番 号 講座名	85	ハーブティー講座	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	・ 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講座です		
講座形態	☒ 講義 ☐ 実技・実習 ☐ ワークショップ ☐ 見学 ☐ その他 ()		
対 象	どなたでも		
費 用	講師料： 要相談 準備にかかる経費（会場使用料等）： 申込団体が負担		
講 師 等	あび〜る 建部 久美子		
申込期日	実施予定日の 1 か月 前まで		
連 絡 先	建部 久美子 電話番号： 090-6698-4728 F A X： 46-1487		
備 考			

番 号 講座名	86	カラーセラピー講座	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	・ 日々の暮らしの中で、気になる色や選ぶ色で、心のメッセージがわかります ・ 色を使って自分や身近な方とのコミュニケーションに役立つヒントをお伝えします		
講座形態	☒ 講義 ☐ 実技・実習 ☐ ワークショップ ☐ 見学 ☐ その他 ()		
対 象	どなたでも		
費 用	講師料： 要相談 準備にかかる経費（会場使用料等）： 申込団体が負担		
講 師 等	あび〜る 建部 久美子		
申込期日	実施予定日の 1 か月 前まで		
連 絡 先	建部 久美子 電話番号： 090-6698-4728 F A X： 46-1487		
備 考			

番 号 講座名	87	支える人のための回復設計	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	・ 支える仕事をしている方の「休み方」 - ハーブを活かしたセルフケア - 感受性バランス - 自分に合った休み方 - 前を向ける安心感とハーブの活用		
講座形態	☒ 講義 ☒ 実技・実習 ☒ ワークショップ ☐ 見学 ☐ その他 ()		
対 象	どなたでも		
費 用	講師料： 要相談 準備にかかる経費（会場使用料、材料等）： 申込団体が負担		
講 師 等	国家資格キャリアコンサルタント・ハーブコーディネーター あび〜る 建部 久美子		
申込期日	実施予定日の 1 か月 前まで		
連 絡 先	建部 久美子 電話番号： 090-6698-4728 F A X： 46-1487		
備 考			

番 号 講座名	88	パッチワーク ワークショップ	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	・ パッチワークキルト、ミシンキルトに関すること全般		
講座形態	■ 講義 ■ 実技・実習 ■ ワークショップ ■ 見学 □ その他 ()		
対 象	町内会の婦人部 学校の学科外講習、施設保護者会など要請があればどこでも		
費 用	講師料： 要相談 準備にかかる経費（会場使用料、材料等）： 申込団体が負担		
講 師 等	日本手芸普及協会ミシンキルト講師・指導員、I Q I Aキルト講師 美術作家協会 会員 梁川 素子		
申込期日	実施予定日の 1 か月 前まで		
連 絡 先	〒 070-8005 神楽 5 条 1 丁目 3-18 電話番号： 61-7264 F A X： 61-7264		
備 考	・ コロナ前は、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 ・ 町内会の方からの単発での依頼であれば、いつでも可能です ・ 子ども対象の講座はボランティア（無料）です		

番 号 講座名	89	家計と暮らしの講習会	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	・ 家計簿をつけることで我が家の暮らしが見えてきます ・ そこから生まれる工夫で生活が変わっていく楽しさを実感しませんか？ ・ 予算のある家計簿で、自分や家族の夢と暮らし方を考えます		12 つくる責任、 つかう責任
講座形態	■ 講義 ■ 実技・実習 □ ワークショップ □ 見学 □ その他 ()		
対 象	どなたでも		
費 用	講師料： 無料 準備にかかる経費（会場使用料等）： 申込団体が負担		
講 師 等	旭川友の会 会員		
申込期日	実施予定日の 5 日 前まで		
連 絡 先	旭川友の会 電話番号： 57-2569 Eメール： asatomo@potato.ne.jp		
備 考			

番 号 講座名	90	鍋帽子®で保温調理	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	・ 火から下ろした鍋に、綿入りの帽子（鍋帽子®）をかぶせて保温することで、素材が柔らかく煮え、うまみと香りを逃さず、栄養分も損なわない効果があります ・ 保温調理や鍋帽子®を使っの調理を説明します	7	エネルギーを みんなに。 そしてクリーンに
		13	気候変動に 具体的な対策を
講座形態	☒ 講義 ☒ 実技・実習 ☐ ワークショップ ☐ 見学 ☐ その他 （ ）		
対 象	どなたでも		
費 用	講師料： 無料（内容によっては実費）		
	準備にかかる経費（会場使用料等）： 申込団体が負担		
講 師 等	旭川友の会 会員		
申込期日	実施予定日の 5 日 前まで		
連 絡 先	旭川友の会		
	電話番号： 57-2569 Eメール： asatomo@potato.ne.jp		
備 考			

■まなびネットあさひかわご利用案内

旭川市教育委員会では、市民等の生涯学習活動を支援するため
生涯学習に関する様々な情報を提供する

「旭川市生涯学習ポータルサイト・まなびネットあさひかわ」を開設
しています。

このサイトでは、生涯学習に関する「団体・サークル」、「講師・指
導者」の情報を探ることができるほか、
旭川市内及び近郊の生涯学習関連施設などで行われる講座・イベント
情報も随時発信しています。

是非“まなびネットあさひかわ”を御利用ください！

URL <https://asahikawa.manabi365.net/>



あさひかわ学びの応援講座

令和8年8月

発行：旭川市教育委員会 社会教育部 社会教育課

〒070-8525 旭川市7条通9丁目旭川市総合庁舎4階

電話：（0166）25-7190