



施設案内

図書コーナーや体育館を併設した総合的な施設。読み聞かせの会(月1回)、ほうかご☆クラブ(毎火曜日)ふまねっと、だれでも囲碁将棋ひろば(毎土日月曜日)など、幅広い年齢層を対象とした定期活動のほか、随時多岐にわたる活動を実施。

◎開館時間/9:00~21:00(図書コーナー・60歳以上フリースペース→9:00~17:00、体育館→9:00~21:00)

◎休館日/年末年始(12/29~1/3) ※体育館の利用は「1月間体育館利用予定表」に定められた種目が利用可(有料)

講座・教室のご案内

曜	講座・教室名	講師	期間	回数	時間	定員	受講料・教材費等(円)
月	①楽しく歌おう~カラオケ基本講座~	立花 美樹	5/13~7/1	8	10:00~12:00	20	受2,000 教 500
火	②鍼灸師が教える!全身調整ツボストレッチ!	野呂 健太	5/14~6/18	6	15:00~16:00	15	受1,020 教 なし
	③東洋医学で痩せる セルフトレーニング&マッサージ	野呂 健太	5/14~7/2	8	19:15~20:15	15	受1,360 教 なし
水	④NY発 新感覚エクササイズ バレトン&ストレッチ	菊池日奈子	5/8~6/26	8	19:00~20:30	15	受2,040 教 なし
木	⑤やってみよう 太極拳 頭と体のリフレッシュ!	原田美智子	5/9・16・23・30	4	13:00~15:00	10	受2,000 教 なし
	⑥ZUMBA★ラテンのリズムで ダイナミックに脂肪を燃やせ!	南 くるみ	5/9~6/27	8	19:00~20:00	15	受1,360 教 350
金	⑦賭けない!飲まない!吸わない! 健康マージャン	島村芙美子	5/10~6/28	8	10:00~12:00	16	受2,720 教 500
	⑧年金定期便の見方セミナー	中瀬 信一	7/12	1	18:30~20:30	10	受 380 教 500

講座・教室の申込方法

- 受付期間/4/1(月)~4/17(水) (当日消印有効) ●対象者/15歳以上の苫小牧市民(市内に勤務する方を含む)
- 申込方法/往復はがきでの申込み⇒6ページ下欄の「往復はがきでの申込方法」をご覧ください。
 「①カラオケ講座」については、住吉コミセン窓口で受講料等を支払いの上、必要事項をお伝えください。
- 受講決定/応募者多数の場合は抽選で決定し結果を通知。(申込人数が少ない講座は中止の可能性あり。)
- その他/受講料・教材費の納入方法については受講決定通知でお知らせします。

平成31年度出前講座メニュー

~市役所職員が 皆様の学習会をサポートします~

※具体的な内容は、各講座の担当課・施設にお問い合わせください。
 ※市のホームページにも掲載。申込書をダウンロードすることができます。
 ◆印の講座は、平成31年度新設の講座です。

No.	講座名	内容	担当部・課・電話番号	
1	苫小牧市総合計画	総合計画・総合戦略の概要	総 合 政 策 部	
2	苫小牧市の概要	苫小牧市の概要		政策推進課 32-6039
3	数字でわかる苫小牧	「統計からみたとまこまい」を用いて、苫小牧市の現状を解説		政策推進課 32-6042
4	市民自治のまちづくり	条例の理念や運用状況を通して、市民自治のまちづくりを解説		協働・男女平等参画室 32-6157
5	苫小牧市の国際交流	海外姉妹都市、友好都市、外国人住民との交流、国際交流全般		
6	市民の声を市政に生かす広聴	市民のご意見・ご提言を市政に生かす広聴の役割を説明		国際リゾート戦略室 32-6229
7	身近な男女平等参画社会	職場や地域、家庭において、個性や能力を大事にする社会を目指す		
8	苫小牧国際リゾート構想	苫小牧国際リゾート構想及びIRの可能性について		まちづくり推進課 32-6062
9	持続可能なまちづくりDCAP	人口減少・超高齢社会に対応する中心市街地のまちづくり		スポーツ都市推進課 34-9601
10	苫小牧のスポーツ講座	スポーツの普及・振興のための各種政策等		総 務 部
11	障がい者スポーツ	障がい者スポーツ全般		
12	これで納得! マイナンバー	マイナンバー制度の概要、マイナンバーカードの利用方法など	財 政 部	
13	固定資産税のあらまし	土地・家屋・償却資産の税に関すること		資産税課 84-4073
14	危機事象	事件・事故等の緊急事態に関する危機管理	市 民 生 活 部	
15	防災	防災に関する一般的な知識、図上訓練		危機管理室 32-6280
16	国民保護	外国からの武力攻撃やテロ・弾道ミサイルの飛来等が発生した場合の住民避難や対応		