

# 令和4年度 前期 市民講座を開講します！

受付期間／ 5月23日(月)まで

場所	講師	期間	時間	定員	受講料	実費・材料費など	その他持ち物など
温水プール水夢館	よしだ あきみ 吉田 麻美	6月14日～7月19日 火曜日(全6回)	10:00～ 11:00	15名	1,500円	かかりません	運動しやすい服装、タオル、水分補給用の飲み物、ヨガマット(持っている方)
心も体もリラックス ゆったりヨガ							
朝ヨガで頭と体をリフレッシュ！充実した1日のスタートに。							

場所	講師	期間	時間	定員	受講料	実費・材料費など	その他持ち物など
風～る わっかない (生涯学習総合支援センター)	ゲストハウス モシリパ たけしげ みあ 武重 美亜	6月15日、6月29日 水曜日	13:30～ 14:30	8名	500円	1,900円	エプロン、三角巾、タッパー(持ち帰り用)
手作りインスタント味噌汁 味噌玉作り							
味噌に汁と具材を加えて混ぜるだけ！お湯を注げば食べられる時短レシピです。							

講師	期間	時間	定員	受講料	実費・材料費など	その他持ち物など
美整ラボ さとう よしとも 佐藤 良友	6月15日、7月13日、 8月10日 水曜日	15:30～ 16:30	15名	750円	かかりません	素足が出せる着類
足指から始める！ 姿勢改善教室						
姿勢の良し悪し、美脚・コリや関節の不安など足指改善から始めましょう！						

講師	期間	時間	定員	受講料	実費・材料費など	その他持ち物など
ひがしはら きよか 東原 貴代芳	6月16日～7月21日 木曜日(全6回)	14:00～ 16:00	8名	1,500円	@700円×6回 =4,200円	花切りハサミ、布巾2枚、花器
美を楽しむ健康法 花のある暮らし						
花は心を癒し豊かにしてくれます。花の美しさを感じて身近なものに生けてみましょう！						


講師	期間	時間	定員	受講料	実費・材料費など	その他持ち物など
ANN VEIL いしい 石井 みゆき	A:6月19日 B:7月10日 日曜日	13:00～ 15:00	各5名	250円	1,000円	エプロン
実用品こそ手作り！ ハーバリウムソープ						
好きな花を散りばめて、おしゃれなせっけんを作ってみませんか？						

講師	期間	時間	定員	受講料	実費・材料費など	その他持ち物など
生涯学習総合 支援センター長	7月23日 土曜日	9:30～ 12:00	5名	250円	2,000円	汚れてもいい服装、エプロン、三角巾、軍手、エコバッグ、上靴
風～るちょこっと体験講座 本格キャンプ飯！ ビア缶チキン作り						
外はパリパリ、中はジューシーなワイルド料理を作ります！ ※親子で参加される場合は、1組として扱います。						

**申し込み方法①／市ホームページから…**  
市ホームページ (<https://www.city.wakkanai.hokkaido.jp>) で「市民講座」と検索してください。「市民講座」のページにある「申し込みフォーム」から申し込みできます。

**申し込み方法②／電話・メールから…**  
市文化・社会教育課 ☎23-6520  
メール: [syakyou@city.wakkanai.lg.jp](mailto:syakyou@city.wakkanai.lg.jp)  
◎メールで申し込む方は、申し込み講座名・氏名(ふりがな)・年齢・住所・電話番号を記入してください。メールが届いたことを確認後、確認メールを返信します。

**申し込み方法③／二次元バーコードから…**  
右の二次元バーコードを読み取ってください。



**その他／**  
・定員を超えた講座は抽選となりますのでご了承ください。(定員に満たない講座は中止となる場合があります。)  
・新型コロナウイルス感染症の影響により、講座が中止となる場合があります。  
・講座参加中の事故等に備え、受講される方は各自、傷害保険等にご加入いただくことをお勧めします。  
・当市民講座は「道民カレッジ」の連携講座になっています。  
・申し込みされた方の個人情報、本事業以外に使用しません。  
・不明な点は、問い合わせください。

**問い合わせ／**  
市文化・社会教育課社会教育グループ ☎23-6520

## つくろう！マイナンバーカード！！～出張申請窓口のご案内～

マイナンバーカードは、本人確認のための身分証明書やオンラインでの行政手続きのほか、健康保険証としても利用できるようになりました。市では、次のとおり出張申請窓口を開設します。この機会にマイナンバーカードを作りませんか。

**日時／5月25日(水)**  
**10:00～13:00**  
**場所／市立図書館(大黒4丁目)**

### ★出張申請窓口でできること

- ①マイナンバーカードの申請受け付け
- ②スマートフォンでの申請のお手伝い
- ③マイナンバーカードに関する相談受け付け等  
当日申請したマイナンバーカードは、1か月～1か月半後にご自宅に届きます。(希望により、市役所で受け取ることもできます。)



### ★当日必要なもの

- ◎本人確認書類  
1点でよいもの…運転免許証、パスポート、各種障害者手帳等  
2点必要なもの…健康保険証、乳幼児等医療費受給者証、介護保険証、年金手帳、シルバーカード、学生証等
- ◎申請用写真1枚(縦4.5cm×横3.5cm)  
当日、会場で撮影することもできます。
- ◎マイナンバーカード交付申請書(ご自宅に届いている場合)
- ◎通知カード、住民基本台帳カード(持っている方のみ)

※出張申請窓口のほか、5月22日(日)は午前9時から午後1時まで、市役所1階総合窓口課でマイナンバーカードの休日窓口を行う予定です。