

### マイバッグの手作り講習会

レジ袋の削減などのために、使えなくなった傘の布地を再利用したマイバッグを作ります。



- ▶ 期日 ① 1月18日(火)  
② 2月22日(火)  
③ 3月12日(土)
- ▶ 時間 午後1時30分～4時
- ▶ 会場 ①③…城北地区公民館  
②…田沼中央公民館
- ▶ 対象 市内にお住まいの方
- ▶ 講師 佐野市消費者友の会会員
- ▶ 定員 各10人(先着・無料)
- ▶ 持ち物 まち針、裁ちばさみ、30センチ以上の定規、ミシン(無い場合は、市や講師が用意するものをお使いください)
- 申込 電話で、クリーン推進課 ☎(23)8153へ

### エコ・クッキング講習会

残りもの、旬のもの、地産品の食材を利用した調理方法をご紹介しますエコ料理教室を開催します。



- ▶ 期日 ①12月17日(金)②1月27日(木)  
③2月25日(金)④3月24日(木)
- ▶ 時間 ①③…午前10時～午後0時30分  
②④…午後6時30分～9時
- ▶ 会場 みかもクリーンセンターリサイクルプラザ
- ▶ 定員 各回16人程度(先着)
- ▶ 費用 各回1,000円(材料代)
- ▶ 持ち物 エプロン、三角巾
- 申込 電話で、クリーン推進課 ☎(23)8153へ

市内・県内で開催される、講座や教室などの情報です。

# 講座 情報

### リサイクル石けん講習会

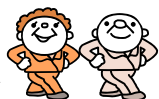
「廃食油」を利用して、環境にやさしいリサイクル石けんを作る講習会です。



- ▶ 期日 ①12月18日(土)  
②1月20日(木)  
③2月17日(木)  
④3月17日(木)
- ▶ 時間 午前9時～午後2時30分(①は午前11時30分まで)
- ▶ 会場 みかもクリーンセンターリサイクルプラザ
- ▶ 内容 ①は固形・キャンドル  
②～④は粉末・固形
- ▶ 定員 各回10人程度(先着・無料)
- ▶ 持ち物 廃食用油・豆腐や牛乳などの空パック  
※①は小さな小瓶、②～④は昼食もお持ちください
- ▶ 服装 長袖・長ズボン、三角巾、エプロン、マスク、ゴム手袋、メガネ(ゴーグル)など
- 申込 電話で、クリーン推進課 ☎(23)8153へ

### 介護予防教室

グループで介護予防について学びませんか?



運動、栄養、口腔ケア、認知症予防など介護予防に関することについて、おおむね65歳以上の方で構成する団体から申し込みがあれば、講師が無料でお伺いしています。

1団体につき、年間5回までお伺いできます。随時受け付けていますので、ぜひ、ご利用ください。

- ▶ 費用 無料
- ※日時・会場などは要相談
- 問合せ いきいき高齢課 ☎(20)3022

### 認知症サポーター養成講座

各種団体・事業所などからの依頼に応じて、講師を無料で派遣し、「認知症サポーター養成講座」を開催しています。



「認知症サポーター」とは、認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族を温かく見守る応援者です。

認知症について学び、「自分が認知症の人に何ができるか」を考えてみましょう。年齢は問いません。随時受け付けていますので、ぜひご利用ください。

- ▶ 費用 無料
- ※日時・会場などは要相談
- 問合せ いきいき高齢課 ☎(20)3022

### 認知症予防のためのいきいき料理教室

高齢者の皆さんが、健康で自立した生活を送っていただけるよう、料理教室を開催します。ワイワイおしゃべりしながら、料理を作る楽しい教室です。

あわせて、認知症予防のためのお話なども行います。(申込者には、後日、詳しい案内をお送りします)

会場	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	定員
中央公民館 (金井上町)	1月13日(木)	1月27日(木)	2月10日(木)	2月24日(木)	3月10日(木)	先着15人
城北地区公民館 (堀米町)	1月18日(火)	2月1日(火)	2月15日(火)	3月1日(火)	3月15日(火)	先着15人
いきいき元気館たぬま (田沼町)	1月7日(金)	1月21日(金)	2月4日(金)	2月18日(金)	3月4日(金)	先着10人
葛生あくど保健センター (あくど町)	1月12日(水)	1月26日(水)	2月9日(水)	2月23日(水)	3月9日(水)	先着15人

- ▶ 時間 午前10時～正午
- ▶ 講師 管理栄養士ほか
- ▶ 対象 市内にお住まいの65歳以上の方
- ▶ 費用 無料
- 申込 12月24日(金)までに、電話で、いきいき高齢課 ☎(20)3022へ

※日付について、「1月」「2月」「3月」と記載されているものは、特に記載がない限り、それぞれ「平成23年1月」「平成23年2月」「平成23年3月」です。

### 楽しいくらしの講座 「しめ縄作り講座」



- ▶日時 12月15日(水)  
午前9時30分～  
午後0時30分
- ▶会場 城北地区公民館
- ▶対象 市内にお住まい、  
またはお勤めの方
- ▶講師 五十部武さんほか
- ▶定員 先着30人
- ▶費用 300円(材料代)
- ▶持ち物 木バサミ(持っている方)
- ▶申込 電話で、交通生活課  
☎(61)1159へ

### 楽しいくらしの講座 「おせち料理講座」



- ▶日時 12月25日(土)  
午後1時30分～3時30分
- ▶会場 城北地区公民館
- ▶対象 市内にお住まい、  
またはお勤めの方
- ▶講師 小倉徳次さんほか
- ▶定員 先着25人
- ▶費用 1,000円(材料代)
- ▶持ち物 エプロン、頭おおい
- ▶申込 12月15日(水)までに、電  
話で、交通生活課☎(61)1159へ

### 冬の公園で生き物を探そう

冬を迎えた公園の中で  
静かに暮らす生き物を  
探してみよう。



- ▶日時 12月19日(日)  
午前10時～正午
- ▶会場 万葉の里・城山記念館
- ▶講師 高橋滋さん  
(宇都宮大学農学部)
- ▶定員 先着30人(無料)
- ※小学生以下は保護者同伴
- ▶持ち物 筆記用具、飲み物など
- ▶申込 12月16日(木)までに、電  
話で、環境政策課☎(61)1155へ

### 皆既月食の観察をしよう

冬至の前日、満月が  
皆既月食になります。  
月食の様子を観察し  
てみませんか？



- ▶日時 12月21日(火)  
午後5時～6時30分
- ▶会場 市役所田沼庁舎駐車場
- ▶講師 国府谷泉さんほか
- ▶定員 先着30人(無料)
- ※小学校以下は保護者同伴
- ▶持ち物 筆記用具など
- ▶申込 12月16日(木)までに、電  
話で、環境政策課☎(61)1155へ

### 楽しいレクゲーム 実技指導講習会



- 佐野市レク協会では、  
レクリエーション実技  
を習得し地域や学校、  
各種施設などでレクゲームに関する  
指導や楽しいイベントが支援できる  
ような講習会を開催します。
- ▶日時 1月18日・25日・2月1日・  
8日・15日・22日の各火曜日  
(全6回)午後7時～9時30分
  - ▶会場 中央公民館
  - ▶内容 レクゲームに関する  
実技指導・支援法の習得
  - ▶講師 日本レク協会公認指導者
  - ▶定員 先着30人
  - ▶費用 1,000円(全日程分)
  - ▶申込 12月24日(金)までに、  
電話で、スポーツ振興課  
☎(26)0065へ

### 普通救命講習

突然のけがや病気に備え、  
応急手当、救命措置を学  
びましょう。講習後には  
修了証が発行されます。



- ▶日時 12月18日(土)  
午前10時～午後1時
- ▶会場 アリーナためま  
2階会議室
- ▶対象 市内にお住まい、または  
お勤めの中学生以上の方
- ▶講師 佐野消防署救急指導係
- ▶定員 先着40人(無料)
- ▶主催 フクシ・シンコースポ  
ーツ共同事業体
- ▶申込 12月1日(水)から8日(水)  
までに、電話で、アリーナためま  
☎(61)1153へ(月曜日休館)

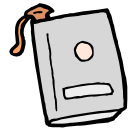
### 造園長期講習会

高齢者の雇用・就業のた  
めの講習会です。樹木管  
理、剪定技術、害虫の防  
除などの習得と実習を中  
心とした講習で就職・就  
業を目指します。



- ▶期日 1月19日(水)～28日(金)  
の土・日曜日を除く全8日間
- ▶会場 シルバー人材センター  
葛生事業所
- ▶対象 県内にお住まいで、働  
く意欲のあるおおむね60歳台の方
- ▶定員 30人(応募多数の場合は抽選)
- ▶申込期限 1月5日(水)まで
- ※申し込みについての詳細は、  
お問い合わせください
- ▶問合せ (財)栃木県シルバー人材  
センター連合会☎028(627)1179

### 楽習カレッジ 2010 「佐野市民大学」 (後期2月分)



- ▶日時 2月11日(祝)  
午後1時30分～3時30分  
(午後0時30分開場)
- ▶会場 文化会館大ホール
- ▶対象 市内にお住まい、  
またはお勤めの方
- ▶内容 講演「私の描いた女たち」
- ▶講師 林真理子さん(作家)
- ▶定員 1,200人
- ▶費用 一般500円、  
高校生以下は無料
- ※入場にはチケットが必要です。  
チケットは、12月7日(火)から、  
中央公民館、田沼中央公民館、  
葛生地区公民館で販売します  
(12月29日～1月3日は休館)
- ▶問合せ 中央公民館☎(24)5771

### パレットプラザさの講座 生活習慣病予防教室

生活習慣病の予防にはバラ  
ンスのとれた食事が重要で  
す。この機会に自分の食生  
活を見直してみよう。



- ▶日時 12月8日(水)  
午後1時30分～3時
- ▶会場 男女共同参画推進センター  
(パレットプラザさの)
- ▶内容 管理栄養士による講話、  
バランスガイドを使った食生活  
チェック、野菜を使った1日に  
必要な野菜摂取量の確認
- ▶定員 先着30人(無料)
- ▶主催 男女共同参画ネットワ  
ークさの(佐野市食生活改  
善推進連絡協議会)
- ▶申込 電話で、男女共同参画課  
☎(27)2354へ

### 気軽にチャレンジ! 「初心者パソコン教室」

初心者向けのワードとメー  
ルなどの基礎を生涯楽習講  
師と共に学んでみませんか。



- ▶日時 1月16日・23日・30日・  
2月6日の毎週日曜日(全4回)  
午後1時30分～4時30分
- ▶会場 市民活動センター  
(ここねっと)研修室
- ▶定員 先着10人
- ▶費用 2,000円(資料代)
- ▶持ち物 Windows 7もしくは  
Vistaのノート型パソコン  
(モバイル用小型は不可)
- ▶申込 12月10日(金)から24日  
(金)までに、電話またはファ  
ックスで、市民活動センター  
☎・☎(20)5166へ