

文化・体育施設の講座 ※詳細は、各施設へお問い合わせください。

講座名 ※○は回数	期間	時間	定員	参加費	申込	場所・申込・問合せ先
クリスマスアートフラワー①	12/19 ㊄	13:30～15:00	10人 ※高校生以下除く	2,500円	12/1 ㊄～11 ㊄に 電話・直接窓口へ	東部コミュニティセンター ☎ 475-0020 ㊄ 金曜
クリスマスカラーの ケーキ作り①	12/24 ㊄	10:00～13:00	16人 ※高校生以下除く	1,800円	12/10 ㊄までに 電話・FAX・直接窓口へ	
書き初め用 こども書道(硬筆)①	12/23 ㊄	㊄ 10:00～11:30 ㊄ 13:00～14:30	各20人 ※年長～中学生まで	800円		
キャラットあみパン &蒸しパン(1月のパンづくり)①	1/17 ㊄	10:00～13:00	16人 ※高校生以下除く	1,500円		
世界料理紀行 ドイツ料理①	1/26 ㊄	10:00～13:00	16人 ※高校生以下除く	1,500円		河西コミュニティセンター ☎ 480-1171 FAX 480-1172 ㊄ 金曜
ビューティ&ヘルシー 魅惑のベリーダンス (基礎編Ⅲ)⑩	1/8～3/26 の㊄ ※2/5・3/5除く	19:40～20:45	20人 ※高校生以上	4,000円	12/16 ㊄までに 電話・FAX・直接窓口へ	
ビューティ&ヘルシー ストレッチヨガ(第Ⅲ期)⑩	1/9～3/20 の㊄ ※1/30除く	19:30～20:30	50人 ※高校生以下除く	4,000円		
ビューティ&ヘルシー 健康教室(第Ⅳ期)⑩	1/9～3/27 の㊄ ※2/20・3/13除く	10:00～11:00	50人 ※高校生以下除く	4,000円		
素敵に☆ナレーション &朗読(基礎編Ⅲ)⑧	1/19～3/23 の㊄ ※2/2・3/2除く	㊄ 10:30～12:00 ㊄ 13:30～15:00	各15人 ※中学生以上	3,200円		
日本一を目指して★ 第1回長～い巻き寿司 を巻こう!①	2/3 ㊄	11:00～14:00	40組 ※小学生親子、高校生以上 は1人参加可	900円 ※1組あたり	12/17 ㊄～ 電話・直接窓口へ	河北コミュニティセンター ☎ 480-3610 ㊄ 金曜
バレンタインケーキ 作り①	1/23 ㊄	13:00～16:00	16人	1,500円	12/3 ㊄～16 ㊄に 電話・直接窓口へ	北コミュニティセンター ☎ 464-3031 ㊄ 金曜
のびのび親子すと れっち(1～3歳)①	1/22 ㊄	10:30～11:00	7組 ※子供1人につき保護者1人	無料	12/1 ㊄～11 ㊄に 電話・直接窓口へ	南コミュニティセンター ☎ 494-3755 ㊄ 水曜
1からはじめるおと なの初級英会話④	1/25・2/8・ 2/22・3/8の㊄	19:30～21:00	10人	3,200円		
レディース・ナチュ ラルヨガ(冬)⑩	1/11～3/15 の㊄ ※2/29除く	9:30～10:30	22人	4,000円	12/7 ㊄～14 ㊄に 電話・直接窓口へ	市民体育館 ☎ 453-2007 ㊄ 月曜
おめざめ健康スト レッチ(冬)⑩	1/9～3/20 の㊄ ※1/30除く	10:00～11:00	30人	3,000円	12/5 ㊄～12 ㊄に 電話・直接窓口へ	
冬季卓球⑩	1/9～3/13 の㊄	㊄ 9:30～11:30 ㊄ 13:00～15:00	各40人	5,000円	12/5 ㊄～に参加費 持参し直接窓口へ	河南総合体育館 ☎ 477-4009 ㊄ 火曜
第3期いきいき健康 運動⑩	1/9～3/20 の㊄	10:00～11:30	40人	3,000円	12/5 ㊄～に 直接窓口へ	

講座

**平成30年度
市民防災大学講座**

▼日時 1月20日(日) 13時30分～16時30分
▼場所 消防局庁舎3階多目的ホール(八番丁12)
▼内容 ①「大阪府北部地震から何を学ぶべきか、南海トラフ巨大地震に向けて」(講師：関西大学社会安全学部准教授 奥村与志 弘氏)
②『豪雨災害の脅威』「平成30年7月豪雨」広島で何が起きていたのか!!(緊急消防援助隊活動の記録)』(講師：和歌山消防局警防課長 和佐茂雄)
▼定員 1先着100人 ※市内在住・在勤の方
▼申込 1月10日(木)までにはがき・FAX・メールで ※住所・氏名・電話番号を記入
▼申込・問合せ先 ㊄ 640・8156 七番丁11・1 アラスカビル502号室 一般社団法人和歌山市消防協会 ☎ 499・4579 (FAX同じ)、washoukyou502@air.ocn.ne.jp
▼問合せ ㊄ 地域安全課 ☎ 435・1005

おやこでお料理まなび隊
～中央市場直送～
「旬の食材を楽しもう!」

▼日時 1月19日(土) 11時～14時
▼場所 北コミュニティセンター1
▼対象 市内在住・在学の小学1～3年生と保護者 ※カニ・豚肉アレルギーのない方
▼定員 10組20人(抽選)
▼費用 1組1000円 ※一時保育あり(1歳～未学児まで・定員あり)
▼申込 12月14日(金)へ必着までにはがきで ※参加者全員の住所・氏名・子の学年・電話番号・一時保育の有無を記入
▼申込・問合せ ㊄ 生涯学習課 ☎ 435・1138 ※詳細は市HP(ID:1017549)

クリスマス・和菓子づくり教室

▼日時 12月16日(日) 9時30分～12時
▼場所 1階あいあいセンター4階料理室
▼対象 市内在住のひとり親家庭の親子 ※年長～小学6年生まで
▼定員 10組(抽選)
▼申込 12月10日(月)へ必着までに直接・ハガキで ※全員の住所・氏名・生年月日・電話番号を記入
▼申込・問合せ ㊄ こども家庭課(東庁舎2階) ☎ 435・1219

男女共生 自主企画講座

●メンス収納ワークショップ
▼日時 1月19日(土) 13時30分～15時
▼場所 1階あいあいセンター1
▼対象 市内在住・在勤・在学の男性 ※女性の参加も可
▼定員 1先着20人
▼申込 1階電話・直接窓口へ ※一時保育あり(無料・1歳～就学前まで・1月11日(金)までに申込)
▼申込・問合せ ㊄ 男女共生推進課(あいあいセンター15階) ☎ 436・8704 ※月曜休館(祝日の場合、その次の平日)

作ってあそぼうわらわら

▼日時 1月27日(日) 13時30分～14時30分
▼場所 1階あいあいセンター15階研修室
▼内容 簡単な人形を作って わらわら遊びをします
▼対象 市内在住・在勤・在学で遊びや子育てに関心のある方
▼定員 1先着20人 ※子供の参加も可
▼費用 100円(材料費)
▼申込 1階電話・直接窓口へ ※一時保育あり(無料・1歳～就学前まで・0歳児は要相談・1月18日(金)までに申込)
▼申込・問合せ ㊄ 男女共生推進課(あいあいセンター15階) ☎ 436・8704 ※月曜休館(祝日の場合、その次の平日)

**勤労者総合センター
後期(12月～2月)教室**

①フラワーアレンジメント
▼日時 1月16日・30日・2月13日(水) 18時30分～20時
▼定員 20人 ▼費用 8700円
②ギヤザリング(寄せ植え)
▼日時 12月21日・1月18日・2月15日(金) 18時30分～20時
▼定員 10人 ▼費用 1万5000円
▼対象 勤労者・市内在住の方(在勤可・学生除く) ※申込多数の場合、抽選(勤労者優先)
▼申込 12月10日(月)へ必着までに往復はがきで ※住所・氏名・年齢・勤務先・電話番号(勤務先・携帯電話)・希望教室名を記入。電話申込不可。結果ははがきで通知。▼場所・申込・問合せ ㊄ 640・8227 西汀丁34 勤労者総合センター ☎ 433・1800

オレオレ詐欺等講演会

▼日時 1月20日(日) 13時30分～15時
▼場所 1階ふれ愛センター14階大会議室
▼対象 市内在住・在勤の身体障害者(視覚・聴覚・肢体・内部・指定難病)の方 ▼定員 1先着80人(介助者を含む)
▼申込 12月1日(土)電話・FAXで ▼申込・問合せ ㊄ ふれ愛センター ☎ 433・8866、FAX 433・8868

健康

栄養教室

●ひと手間の適塩生活
▼日時 1月11日(金) 13時30分～15時30分
▼定員 25人(抽選)
▼申込 12月27日(木)までに電話で
▼場所・申込・問合せ ㊄ 西保健センター ☎ 455・4181

からだにやさしいおやつのお方

▼日時 1月24日(木) 13時30分～15時30分
▼定員 25人(抽選)
▼申込 1月17日(木)までに電話で
▼場所・申込・問合せ ㊄ 中保健センター ☎ 488・5122

生涯骨太クッキング

講話とカルシウムを多く含むメニューの調理実習です。
▼日時 2月6日(水) 10時～14時
▼場所 1階保健所
▼定員 1先着25人
▼費用 300円
▼申込 12月10日(月)～25日(火)までに電話で
▼申込・問合せ ㊄ 地域保健課 ☎ 488・5120

ノロウイルス感染を防ごう

ノロウイルスによる食中毒は、特に冬季に流行します。特徴と予防方法をよく知って、感染予防に努めましょう。
▼特徴 感染から発症までの期間(潜伏期間)は24～48時間で、主な症状は吐き気・嘔吐・下痢・腹痛など、通常は数日で回復
▼予防対策 ①手洗いをしっかりと行う ②加熱が必要な食品は中心部までしっかりと加熱する ③調理器具は、塩素系漂白剤や熱湯で消毒して、いつも清潔にする
▼問合せ ㊄ 生活保健課 ☎ 488・5111

正しい知識と思いやりを

HIV・エイズは性行為によって誰にでもかかってくる病気です。しかし早期発見・治療の継続によって、感染していない人と同等の生活を送ることが可能です。HIV・エイズについて、正しい知識・理解を持ちましょう。
世界エイズデーに合わせて、HIV即日抗体検査を無料・匿名で実施します。
▼日時 12月14日(金) 17時～19時 ※事前予約制 ▼定員 1先着10名 ▼場所 1階保健所
▼予約・問合せ ㊄ 保健対策課 ☎ 488・5118

赤ちゃんの交流会やふれあい遊び

赤ちゃん広場

日時 / 1月21日 水 23日 水 各日 13時30分～15時30分
対象 / 生後2～5か月児と保護者

定員 / 各15組(抽選)

申込 / 1月15日 火 16日 水までに電話で

場所・申込・問合せ先 / 南保健センター 西保健センター

さんさん広場

日時 / 1月8日 火 10時～11時30分

対象 / 0歳児と保護者 定員 / 先着25組

申込 / 12月10日 月 日から電話で

場所・申込・問合せ先 / 北保健センター

ほっと広場

日時 / 1月18日 金 10時～11時30分

対象 / 1歳未満児と保護者 定員 / 25人

申込 / 1月11日 金 までに電話で

場所・申込・問合せ先 / 中保健センター

さくらんぼ広場

日時 / 1月25日 金 10時～11時30分

対象 / 多胎妊婦・1歳半までの多胎児と保護者

場所・問合せ先 / 西保健センター 申込不要

離乳食講習会

日時 / 1月23日 土 10時～11時30分
対象 / 産後1～3か月児と保護者
定員 / 23名
申込 / 1月15日 火 までに電話で
場所・問合せ先 / 西保健センター 申込不要



マタニティサークル

日時 / 1月10日 土 10時～11時30分
対象 / 産後1～3か月児と保護者
定員 / 10名
申込 / 1月3日 土 までに電話で
場所・問合せ先 / 西保健センター 申込不要

未就園児のつどい

日時	対象	定員	申込	場所
1月10日 土 10時～11時30分	産後1～3か月児と保護者	10名	1月3日 土 までに電話で	西保健センター
1月17日 土 10時～11時30分	産後1～3か月児と保護者	10名	1月10日 土 までに電話で	西保健センター
1月24日 土 10時～11時30分	産後1～3か月児と保護者	10名	1月17日 土 までに電話で	西保健センター
1月31日 土 10時～11時30分	産後1～3か月児と保護者	10名	1月24日 土 までに電話で	西保健センター

日時	対象	定員	申込	場所
1月21日 水 13時30分～15時30分	生後2～5か月児と保護者	15組	1月15日 火 16日 水までに電話で	南保健センター 西保健センター

こんにちは赤ちゃん事業

日時	対象	定員	申込	場所
1月21日 水 10時～11時30分	0歳児と保護者	25組	12月10日 月 日から電話で	北保健センター
1月23日 水 10時～11時30分	1歳未満児と保護者	25人	1月11日 金 までに電話で	中保健センター
1月25日 金 10時～11時30分	多胎妊婦・1歳半までの多胎児と保護者	-	-	西保健センター

前向き子育てプログラム(トリプルP)グループワーク

日時	対象	定員	申込	場所
1月21日 水 10時～11時30分	産後1～3か月児と保護者	10名	1月15日 火 までに電話で	西保健センター

和歌山市ファミリー・サポート・センター講演会 「子どもを真ん中に、支え合う地域づくりをめざして」

日時	対象	定員	申込	場所
1月21日 水 10時～11時30分	産後1～3か月児と保護者	10名	1月15日 火 までに電話で	西保健センター

乳幼児健診

年齢	回数	時期	備考
生後1～3か月	1回	1月21日 水	
生後4～6か月	2回	1月23日 水	
生後7～9か月	1回	1月25日 金	



項目	内容
対象	乳がん検診(マンモグラフィ)
費用	無料
定員	20名
申込	1月15日 火 までに電話で
場所	西保健センター

項目	内容
対象	大腸がん検診(便潜血検査)
費用	無料
定員	20名
申込	1月15日 火 までに電話で
場所	西保健センター

項目	内容
対象	乳がん検診(マンモグラフィ)
費用	無料
定員	20名
申込	1月15日 火 までに電話で
場所	西保健センター

項目	内容
対象	大腸がん検診(便潜血検査)
費用	無料
定員	20名
申込	1月15日 火 までに電話で
場所	西保健センター

項目	内容
対象	乳がん検診(マンモグラフィ)
費用	無料
定員	20名
申込	1月15日 火 までに電話で
場所	西保健センター