

# 「あい風通信 ～お知らせ版～」

## いしかり市民カレッジ講座（平成29年7月～）



問合せ：いしかり市民カレッジ運営委員会事務局（市公民館内）TEL0133-74-2249

### いしかり市民カレッジ主催講座

No. 1		講座8 自然を楽しもう～ガーデニングと自然環境～			
内容	多くの観光客が見学する恵庭市恵み野地区の地域が一体となって運営するガーデニングは、オープンガーデンとして全道的にも知られています。同じ恵庭市のえこりん村は自然を生かした庭園や牧場など、多くの魅力ある美しさがあります。講座では、作られた花の美しさと自然の美しさを学びます。				
開催日	8/4(金)	時間	8:45～16:30		
会場	フィールドワーク・市公民館集合(花川北6・1)	申込期限	7/21(金)		
申込み/問合せ	いしかり市民カレッジ運営委員会(市公民館内) ※平日9時～17時	参加費	受講料500円、カレッジ生400円 施設見学科1,400円(65歳以上1,250円) 持ち物:筆記用具		
		対象・定員	各40人(申込多数時カレッジ生優先の抽選)		
電話	74-2249	FAX	—		
		Eメール	—		
No. 2		講座9 私たちの生活用水			
内容	石狩市では水をどのように作り供給しているのか、また生活排水は下水道で集められ、下水処理によってきれいな水にして下流に放流しています。その際の水再生システムについても学びます。 ①上下水道の話 ②当別ダム、当別浄水場、下水道科学館、創成川水再生プラザ見学 講師:①市水道施設課長 岡田 祥治、市下水道課長 清野 馨 ②各施設職員				
開催日	①8/25(金) ②9/15(金)	時間	①10:30～12:00 ②8:30～16:00		
会場	①花川北コミセン(花川北3・2) ②フィールドワーク・市公民館集合(花川北6・1)	申込期限	8/10(木)		
申込み/問合せ	いしかり市民カレッジ運営委員会(市公民館内) ※平日9時～17時	参加費	受講料1,000円、カレッジ生800円(全2回分) 持ち物:筆記用具、昼食(バス移動中の昼食です)		
		対象・定員	各40人(申込多数時カレッジ生優先の抽選)		
電話	74-2249	FAX	—		
		Eメール	—		

7月には、次の「いしかり市民カレッジ主催講座」も開催されます。

受講申し込みされた方はお忘れなく。

#### 《講座5》 坂と歴史の港町・小樽の歴史的建物を訪ねて

7/6(木) 9:00～17:00 石狩教室

#### 《講座6》 道庁赤れんが庁舎「北海道の歴史画」で学ぶ～北海道開拓の足跡～

7/4(火) 9:30～12:00

#### 《講座7》 石狩歴史散歩

①7/8(土) 9:00～12:30 ②7/22(土) 9:00～17:00

7月には、次の「まちの先生企画講座」も開催されます。

受講申し込みされた方はお忘れなく。

#### 《講座2》 物語とアロマテラピー

7/15(土) 13:30～15:00

#### 《講座3》 自分のパソコンを使いこなそう

①7/24(月) 10:30～12:00 ②7/31(月) 10:30～12:00

## 7月開催の連携講座

<b>No. 1 学習会「大型風車の安全性を問う」</b>					
内 容	新港周辺に計画中の4事業、合計47基の大型風車は石狩市に何をもたらすのでしょうか？ 講師：石狩湾岸の風力発電を考える石狩市民の会代表 安田 秀子氏ほか				
開催日	7/11(火)	時 間	18:30～20:30		
会 場	花川北コミセン(花川北3・2)	申込方法	申込不要		
申込み/ 問合せ	石狩湾岸の風力発電を考える石狩市民の会 代表 安田さん		参加費	300円(資料代)	
			対象・定員	—	
電 話	74-6198	FAX	—		
		Eメール	—		
<b>No. 2 介護予防サポーター養成講座</b>					
内 容	介護予防についての講義や体操実技、実際に活躍しているボランティアによるレクリエーション体験、転倒予防 お口の健康認知症予防のミニ講話を行います。 高齢者向けの集いやサロンなどで活躍する方を養成する講座です。				
開催日	7/11(火)・12(水)	時 間	13:15～16:30		
会 場	りんくる(花川北6・1)	申込期限	7/6(木)		
申込み/ 問合せ	高齢者支援課		参加費	—	
			対象・定員	2日間参加できる市民の方 20人(申込順)	
電 話	72-7017	FAX	—		
		Eメール	—		
<b>No. 3 ふまねっと健康教室</b>					
内 容	大きな網を、踏まないようにゆっくり歩く運動です。				
開催日	7/13(木)・27(木)	時 間	10:30～12:00		
会 場	学び交流センター(花川北3・3)	申込方法	申込不要		
申込み/ 問合せ	ふまねっとはまなす 相下さん		参加費	月2回500円(1回のみでの参加でも可) 持ち物:底の平らな上靴	
			対象・定員	—	
電 話	74-4131	FAX	74-4131	Eメール	—
<b>No. 4 セイヨウオオマルハナバチ駆除体験会 in 石狩</b>					
内 容	ヨーロッパ原産の外来種のハチが日本の自然に影響を与えています。一緒に駆除活動を体験してみませんか？				
開催日	7/15(土)	時 間	10:00～12:00		
会 場	石狩浜海浜植物保護センター(弁天町48・1)	申込期限	7/14(金)		
申込み/ 問合せ	環境保全課		参加費	無料 持ち物:帽子、軍手、長靴、外で活動できる 服装、飲み物、虫取り網(貸し出しあり)	
			対象・定員	30人(申込順) ※小学生以下は保護者同伴	
電 話	72-3269	FAX	75-2275	Eメール	—

### ●「まちづくり出前講座」も市民カレッジの対象講座です。

◆市のまちづくりや、制度の内容など、いろいろなテーマについて市職員を講師として派遣し、皆さんの学習をお手伝いします。メニュー表は市内公共施設や市HPから入手できます。

◆申込み方法は、10人以上のグループで、メニュー、開催日時、会場を決め希望日の3週間前までにお申込みください。(年末年始を除く毎日10時～21時まで開催できます)

◆問合せ:社会教育課 Tel.72-3173

<b>No. 5 夏、満喫！石狩あそびーち スポーツフェス</b>					
内容	①おはようヨガ ②ビーチフラッグス大会 ③ビーチテニス(世界レベルを間近でみて体験しよう) ④フィットネスフラダンス ⑤夕暮れヨガ 講師：日本ランキング上位、世界選手権大会日本代表、ビーチテニス講師 中島 進氏				
開催日	7/15(土) ※雨天中止	時間	①10:00～ ②11:00～ ③13:00～ ④15:00～ ⑤16:00～		
会場	あそびーち石狩(弁天地先)	申込期間	②のみ要申込		
申込み/ 問合せ	(一社)アクト・スポーツプロジェクト	参加費	各300円 ※③「選手に挑戦」のみ別途1回100円 持ち物:タオル、飲み物、①⑤はバスタオル又は マット持参		
		対象・定員	②一般男子・女子、中学生男子・女子、小学生の 部 各10人		
電話	62-8162	FAX	—	Eメール	—
<b>No. 6 厚田学・浜益学講座 第3回「浜益のお祭り」と果樹の歴史」</b>					
内容	浜益神社祭典で披露される奴道中の見学と、幌地区にある明治10年開園のきむら果樹園で園主さんから最盛期 を迎えるサクランボにまつわるお話などを聞きます。講師：木村 武彦さん、佐藤 睦さん				
開催日	7/15(土)	時間	9:30～12:00		
会場	浜益区内(浜益市街、きむら果樹園) ※送迎バスあり。市役所8時発、厚田支所8時50 分発	申込期間	6/30(金)～7/10(月)		
参加費	800円(果樹園入園料:10名を超えた場合、600円 となります。) 持ち物:外を歩きやすい服装、靴(雨天時は雨 具)、虫除けスプレーなど	対象・定員	市民 20人(申込多数時抽選)		
申込み/ 問合せ	厚田生涯学習課 TEL:78-2250 FAX:78-1034 Eメール:a-syougai@city.ishikari.hokkaido.jp 浜益生涯学習課 TEL:79-2114 FAX:79-2350 Eメール:h-syougai@city.ishikari.hokkaido.jp				
<b>No. 7 花川南防風林観察会</b>					
内容	踏み分け道沿いに開花状況を観察。オオウバユリの大群落、春植物の実などを確認します。				
開催日	7/16(日) ※小雨決行	時間	10:00～12:00		
会場	花川南小学校防風林側プール前(花川南6・5)	申込期限	7/14(金)		
申込み/ 問合せ	石狩浜夢の木プロジェクト 安田さん	参加費	100円(資料代) 持ち物:長靴、虫除け、雨具、お 持ちの方は双眼鏡・図鑑		
		対象・定員	—		
電話	74-6198	FAX	74-6198	Eメール	—

◆えりすいしかりネットテレビ番組 **えりす いしかり 検索** ※石狩市議会映像 専用サイトで配信中  
 ※石狩市市民生活便利帖 市HPからどうぞ

藤女子大学人間生活学科 伊井ゼミ3年生企画～みんなで「自分の未来を考えよう」～  
 石狩市消費者大会講演会「スマホやケータイの賢い使い方と危ない使い方」  
 いしかり博物誌150「漂着した魚たたき棒」広報いしかり7月号P11掲載 映像版  
 ※6月末日までのアップ分含む ※スマホで「えりすいしかりFB」も見てね

～私達は えりすテレビの応援団です～

**えりすいしかりネットテレビ協力会**  
 会長 片平 一義

**ERIS** ISHIKARI internet TV ♪石狩市の地域メディアを  
 ぜひ応援してください♪

お問合せは FAX 62-9088 えりす TV 内

No. 8 定期普通救命講習会					
内容	心肺蘇生法や異物除去、訓練用AEDを用いた講習会です。受講者には「普通救命講習修了証」をお渡します。				
開催日	7/16(日)	時間	9:00～12:00		
会場	石狩消防署(花川北1・1)	申込期間	事前に電話申込 ※当日受付不可		
申込み/問合せ	石狩消防署警防課救急担当	参加費	無料		
		対象・定員	中学生以上の市民または市内勤務者		
電話	74-7024	FAX	—	Eメール	—
No. 9 ウオー9の日イベント すこやかロードウオーク					
内容	すこやかロード3.3kmをウオーキング。紅葉山公園の健康遊具の体験もあります。				
開催日	7/19(水)※荒天中止	時間	10:00～12:00		
会場	集合場所:紅葉山公園西側駐車場(花川北2・3)	申込方法	申込不要 当日直接会場へ。		
申込み/問合せ	スポーツ健康課	参加費	無料 持ち物:飲み物、帽子、歩きやすい靴・服装、ポイントカード ※ポイントカードが無い方は、受け付け時に交付します		
		対象・定員	—		
電話	72-6123	FAX	—	Eメール	—
No. 10 いしかり食と農のカレッジ 第2回うかたま大暑「麴の話と甘酒づくり&だし」					
内容	暑い季節の甘酒、郷土料理「だしー山形県」 講師:JA新篠津、うかたま				
開催日	7/21(金)	時間	10:00～13:00		
会場	花川南コミセン(花川南6・5)	申込期間	7/3(月)～15(土)		
申込み/問合せ	いしかり農産物加工グループ連絡協議会 うかたまグループ 村上さん	参加費	900円 持ち物:エプロン、三角巾、布巾		
		対象・定員	市民 20人		
電話	090-6262-5633	FAX	—	Eメール	—
No. 11 体験講座 テンキ作り～ハマニンニクを編む～					
内容	石狩の海辺にみられるハマニンニクを材料に、アイヌの工芸品「テンキ」作りに挑戦します。テンキはハマニンニクで作られた入れ物のこと。多くは小かごですが、中には帽子を作ったものもあります。今回は「小かご」または「ミニチュアのカンカン帽」のどちらかを当日選んで作ります(大きさは直径8cm程度)。				
開催日	7/22(土)	時間	10:00～16:00		
会場	いしかり砂丘の風資料館(弁天町30・4)	申込期間	6/28(水)～7/19(水)		
申込み/問合せ	いしかり砂丘の風資料館	参加費	無料 持ち物:エプロン、汚れてもいいタオル、昼食、飲み物		
		対象・定員	10人(申込順) 小学4年生～大人(小学生は保護者同伴)		
電話	62-3711	FAX	—	Eメール	—

みなさまの 郵便局

ご用命は お近くの

**石狩市内14郵便局へ**

よろしくお願ひいたします。

電 気 設 備 工 事 設 計 施 工



有限

会社

**一條電気商会**

〒061-3212 石狩市花川北2条3丁目188番地

TEL(0133)73-2828 FAX(0133)74-7667

No. 12 夏休みこども自然教室&海辺のクラフト				
内 容	①こども自然教室「流木アート」②「海辺の昆虫探し&標本作り」 ③ミニ自然教室「海辺の素材でクラフト遊び」「海浜植物観察園クイズウォーク」			
開催日	7/22(土) ※ほか3回	時 間	①7/22(土)・23(日)②7/29(土)・30(日) いずれも10:00～12:00 ③7/26(水)～8/20(日)10:00～15:00 (開催時間中出入り自由)	
会 場	石狩浜海浜植物保護センター(弁天町48・1)	申込方法	①②事前申込み ③申込不要	
申込み/ 問合せ	石狩浜海浜植物保護センター ※火曜定休	参加費	①②大人300円、子ども100円 ③無料	
		対象・定員	①②各回親子10人(申込順) ※①②③5歳以上	
電 話	60-6107	FAX	—	Eメール
No. 13 太極拳教室				
内 容	太極拳は足腰を鍛え、バランス感覚を養うのに効果的です。年をとってからも続けられる太極拳を始めてみませんか? 講師:森 豊貴氏			
開催日	7/24～10/2の毎週月曜 ※全10回	時 間	10:00～11:30	
会 場	りんくる(花川北6・1)	申込期限	7/14日(金)	
申込み/ 問合せ	高齢者支援課 地域ケア・介護予防担当	参加費	3,000円	
		対象・定員	市民 40人(申込順)	
電 話	72-7017	FAX	—	Eメール
No. 14 ステップアップ離乳食教室				
内 容	2回食、3回食への進め方や大人の食事からの取り分け方法など栄養士による講話 ※上のお子さんの託児希望の方は要相談			
開催日	7/24(月)	時 間	10:30～11:30	
会 場	りんくる(花川北6・1)	申込期限	7/19(水)	
申込み/ 問合せ	保健推進課	参加費	持ち物:母子健康手帳、子ども用スプーン、おむつなど普段出かけるときの持ち物	
		対象・定員	おおむね7～10ヵ月児と保護者 20組(申込順)	
電 話	72-3124	FAX	—	Eメール
No. 15 働き方改革・無期転換ルールセミナー				
内 容	現在国で推進している「働き方改革」と、平成30年4月からの無期労働契約への転換申し込み本格化に伴い、事業主の方へ向けたセミナーを開催します。 講師:厚生労働省北海道労働局雇用環境・均等部指導課 雇用環境改善・均等推進指導官 山田 裕氏			
開催日	7/25(火)	時 間	13:30～15:00	
会 場	花川北コミセン(花川北3・2)	申込期限	7/21(金)	
申込み/ 問合せ	商工労働観光課	参加費	無料	
		対象・定員	石狩市内で事業を営む事業主、経営担当者、人事担当者等 80人	
電 話	72-3166	FAX	72-3540	Eメール
				syoukour@city.ishikari.hokkaido.jp

～介護が必要になっても住み慣れた地域で、豊かでうるおいのある暮らしを～

●○社会福祉法人瓊瑠会○●

○特別養護老人ホーム ばんなぐろ (ショートステイ併設)

○デイサービスセンター ばんなぐろ

○特別養護老人ホーム ほとり

○ケアハウス いしかり

〒061 石狩市花畔 360-26

連絡先: 0133 (76) 1133

<b>No. 16</b>	<b>体験自然エネルギー教室 夏休み自由研究 親子でミニ風車づくり</b>			
内 容	石狩の風の力を利用する風車の話と、ペットボトルを使ってLEDライト付の自立型ミニ風車を作ります。体験したこと、わかったことはワークシートにまとめます。みんなで風車博士になろう！ 講師：NPO法人北海道グリーンファンド			
開催日	7/27(木)	時 間	13:30～15:30	
会 場	花川北コミセン(花川北3・2)	申込方法	要申込	
申込み/ 問合せ	NPO法人ひとまちつなぎ石狩 ※火～土曜10時～18時	参加費	600円(材料費・保険料) 持ち物:はさみ、カッター、ペットボトル2個(ふた付き)、筆記用具	
		対象・定員	小学生の親子 20組(申込順)	
電 話	60-2722	FAX	—	Eメール
<b>No. 17</b>	<b>健康講座 身体にいいじかん</b>			
内 容	第1部 スパイスから作る 身体も嬉しいカレー 第2部 心も身体もリラックス セルフハンドマッサージ 講師：北海道フードマイスター、エステティシャン 諸澤 美由紀氏			
開催日	7/28(金)	時 間	10:30～12:30	
会 場	花川北コミセン(花川北3・2)	申込方法	要申込	
申込み/ 問合せ	石狩市市民活動情報センター・ぼぼらーと ※火～土曜10時～18時	参加費	300円 持ち物:ハンドタオル、筆記用具	
		対象・定員	市民 20人(申込順)	
電 話	77-7070	FAX	—	Eメール
<b>No. 18</b>	<b>【JAいしかり協賛】石狩産の野菜を使って元気な身体をつくろう！ ～T.T.S.(トップアスリートトータルサポート)拡大版事業～</b>			
内 容	スポーツをする子は栄養も大切。石狩産の野菜で調理し、学び、食します。 講師：パーソナルトレーナー&栄養士 SHIHO氏			
開催日	7/29(土)	時 間	11:00～12:40	
会 場	花川南コミセン(花川南6・5)	申込方法	電話にて	
申込み/ 問合せ	(一社)アクト・スポーツプロジェクト	参加費	1組1,000円 持ち物:エプロン、三角巾	
		対象・定員	小学生の子どもとその親 親子16組(申込順)	
電 話	62-8162	FAX	—	Eメール
<b>No. 19</b>	<b>いしかりUMIBEキッズクラブ「海はともだち～セルフレスキューを学ぶ」</b>			
内 容	ライフセーバーによる安全講習会を行い、終了後海で楽しく遊びます。			
開催日	7/29(土)	時 間	10:00～12:30	
会 場	石狩浜海水浴場 あそびーち石狩北側(弁天町地先)	申込期限	7/23(日)	
申込み/ 問合せ	いしかり海辺ファンクラブ 石山さん	参加費	大人500円、子ども300円 持ち物:濡れてもいい服装、着替え、タオル、飲み物、帽子	
		対象・定員	小学生以上の子どもと保護者 30人	
電 話	090-1388-4400	FAX	—	Eメール
				iufc.office@gmail.com

内 科・消化器内科・循環器内科・外科  
肛門外科・整形外科・心臓血管外科・泌尿器科  
人工透析(入院・外来送迎) 各種健康診断



社会医療法人ピエタ会  
**石狩病院**

TEL 74-8611 FAX 74-8614

お持ち帰り専門店

**焼鳥**

**大五郎チェーン**

石狩市花川南1条6丁目

予約電話 090-9752-6444 (大場 正弘)

<b>No. 20 体験講座 勾玉(まがたま)作り</b>					
内容	勾玉とは、古代の人々が石などで魔除け、装身具などとして身につけていたものです。今回は滑石(比較的柔らかかな石)で勾玉を作ります。いしかり砂丘の風の会スタッフがお手伝いします。				
開催日	7/29(土)	時間	10:00~12:00		
会場	いしかり砂丘の風資料館(弁天町30・4)	申込期間	7/1(土)~14(金)		
申込み/問合せ	いしかり砂丘の風資料館	参加費	500円(教材・保険料込み) 持ち物:大きめのレジ袋		
		対象・定員	小学生以上(低学年は保護者同伴) 20人(申込順)		
電話	62-3711	FAX	—	Eメール	—
<b>No. 21 お口の健康教室</b>					
内容	お口の正しい手入れ方法、歯垢染め出しなど。希望者は教室終了後、歯科衛生士による個別指導を受けられます(申込時要予約)。				
開催日	7/31(月)	時間	10:00~11:00		
会場	りんくる(花川北6・1)	申込期限	7/24(月)		
申込み/問合せ	高齢者支援課 地域ケア・介護予防担当	参加費	無料 持ち物:普段お使いの歯ブラシ		
		対象・定員	65歳以上の市民 10人(申込順)		
電話	72-7017	FAX	—	Eメール	—

●体育協会「スポレク出前講座」も市民カレッジの対象講座です。

体育協会は、講師を派遣して、市民の皆さんの健康体づくりや交流を深めるお手伝いをしています。

- ◆対象 市内在住・在勤・在学のおおむね10人以上で構成された団体
- ◆日時 原則月曜~金曜の10時~17時 ※祝日除く。1回の指導時間は2時間以内
- ◆内容 スポーツ・レクリエーション、体育実技、アウトドア、フィットネスなど
- ◆費用 1時間千円 ※会場使用料など、講座開催に必要な費用は利用者負担
- ◆申込方法 所定の申込書を希望日の20日前まで提出(ファクス・Eメール可)
- ◆申込・問合せ (公財)石狩市体育協会 電64-1220 FAX64-1222 メールi-sports@crocus.ocn.ne.jp

**SAKURA Internet**

**さくらインターネットは、石狩市を応援しています!**

**趣味** のブログやホームページを作るなら

さくらインターネット

[www.sakura.ad.jp](http://www.sakura.ad.jp)

石狩データセンター

## 8月開催の連携講座

<b>No. 1 若手社員向けスキルアップセミナー</b>					
内 容	基本的なビジネスマナーやコミュニケーション能力を向上させ、自ら課題を発見し、解決に向けた計画性と想像力の養成を目的としたセミナーです。詳細はお問い合わせください。 ※若手社員向けスキルアップセミナーは3回とも受講されるとより効果的です				
開催日	①8/2(水) ②9/5(火) ③10/4(水)	時 間	10:00～17:00		
会 場	花川北コミセン(花川北3・2)	申込期間	①7/28(金) ②9/1(金) ③9/29(金)		
申込み/ 問合せ	商工労働観光課	参加費	無料		
		対象・定員	市内事業所に勤務する、入社3年程度までの若手社員 各30人		
電 話	72-3166	FAX	72-3540	Eメール	syoukour@city.ishikari.hokkaido.jp
<b>No. 2 大人の水泳教室</b>					
内 容	ナイト初心者コース 8/7～9/25の毎週月曜(全6回)※8/14・9/18除く 19:30～20:30 4,920円 ナイト水中運動コース 8/3～9/28の毎週木曜(全9回) 19:30～20:30 7,380円				
開催日	内容欄を参照	時 間	内容欄を参照		
会 場	市民プール(花川北3・2)	申込期間	7/1(土)～26(水) 費用と印鑑を持参し申込		
申込み/ 問合せ	市民プール	参加費	内容欄を参照		
		対象・定員	10人(申込順) ※最少開講人数3人		
電 話	74-6611	FAX	—	Eメール	—
<b>No. 3 夏休み親子手づくり木工教室</b>					
内 容	廃材を利用して自由に木工品を作りましょう。				
開催日	8/4(金)・5(土)	時 間	9:30～12:00		
会 場	リサイクルプラザ(新港南1・22)	申込期間	7/1(土)9:00～		
申込み/ 問合せ	リサイクルプラザ ※月曜・祝日休館	参加費	無料 持ち物:軍手、エプロン		
		対象・定員	市内の小学生(保護者同伴) 各10人(申込順)		
電 話	64-3196	FAX	—	Eメール	—
<b>No. 4 体験講座 縄文文化のくらしをジオラマで作ろう</b>					
内 容	土器・石器などを観察して、縄文文化のくらしのようすをミニチュア模型で作ります。自由研究にもご利用ください。				
開催日	8/5(土)	時 間	10:00～15:00		
会 場	いしかり砂丘の風資料館(弁天町30・4)	申込期間	7/1(火)～30(日)		
申込み/ 問合せ	いしかり砂丘の風資料館	参加費	無料 持ち物:エプロン、汚れてもいいタオル、小筆(3本)、筆洗い、昼食・飲み物		
		対象・定員	小学4年生～大人(小学生は保護者同伴) 10人(申込順)		
電 話	62-3711	FAX	—	Eメール	—



- 3PL事業
- 運輸事業『桃太郎便』
- 一般家電宅配・取付設置・工事



～ サービスの基本を大切にする ～

株式会社 **北海道丸和ロジスティクス**

〒061-3244 北海道石狩市新港南2丁目718番地2  
TEL 0133-64-7981 FAX 0133-64-7983



No. 5 ファミリートレイルランニング体験会				
内 容	厚田公園キャンプ場散策路でトレイルランニングのルールやランニングの基礎を学び、濃昼山道で実践トレイルランニングをします。 講師：北海道トレイルランニングクラブ			
開催日	8/11(金・祝)	時 間	9:00～12:00	
会 場	集合場所：厚田公園キャンプ場(厚田区厚田)	申込期限	8/1(火) 市HPから申込書を入力し、必要事項を記入してEメール・ファクスのいずれかで申し込み。	
申込み/ 問合せ	スポーツ健康課	参加費	無料 持ち物：運動靴、山野を走る服装(草かぶれの心配がある方は長袖・長ズボン)、タオル、お持ちの方はクマよけの鈴、飲み物、行動食、おやつ、虫除けスプレー、雨具、着替え	
		対象・定員	小学4年生以上のお子さんと保護者 親子15組	
電 話	72-6123	FAX	76-6562	Eメール sportsk@city.ishikari.hokkaido.jp

### 協賛金のお願ひ

いしかり市民カレッジの運営経費は受講料と年会費でまかなわれています。いしかり市民の学びを支援するために協賛金(広告料)としてぜひご協力ください。

- ◆協賛金 一口5,000円/年  
年4回発行の「あい風通信」に1年間広告を掲載します。