

「あい風通信 ～お知らせ版～」

いしかり市民カレッジ講座（平成28年11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

11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13「石狩の漁業 ～今、石狩でどんな魚介類が獲れるの？」

①11/8（火） ②11/15（火） 13：30～15：00 花川北コミセン

講座14「北前船ものがたり」

①11/16（水） ②11/30（水） ③12/14（水） 10：30～12：00 花川北コミセン

まちの先生企画講座

11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4「あったかい絵手紙をかこう」

①11/11（金） ②11/18（金） ③11/25（金） 13：30～15：00 石狩市公民館



「まちの先生」説明会を開催します

「まちの先生企画講座」は、市民が知識や経験や技術をいかし、自らが講師となって企画と運営をするものです。講座開催の経験がある方は大歓迎。初めての方でも市民カレッジがサポートします。

日時：11月14日（月）13：30～15：30

場所：石狩市公民館

説明会へ参加される方は、11月7日（月）までに公民館（電話：74-2249）へご連絡ください。いしかり市民カレッジHPにも、詳しく掲載しています。

（ URL : <http://www.ishikari-c-college.com> ）

◆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

はまなすの丘公園秋（ヒロミの自然シリーズ）、秋の全道火災予防運動、
オートレース選手トークショー＆バイクレモンストレーションイベント、第53回石狩さけまつり、
いけまぜ夏フェスinいしかりパート3～アトラクションと花火～、博物誌146「縄文文化の舟と櫂」
※10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

11月開催の連携講座

No. 1 カローリング教室					
内容	—				
開催日	①11/2(水)②11/4(金)	時間	18:30～20:30		
会場	①浜益コミセンきらり(浜益区浜益630・1) ②B&G海洋センター(花畔337・4)	申込期間	各回開催2日前まで		
申込み/ 問合せ	スポーツ健康課	参加費	無料 持ち物:上靴		
		対象・定員	各回30人・小学生以上の市民(小学生は保護者同伴)		
電話	72・6123	FAX	—	Eメール	—
No. 2 健康な身体づくり始めませんか?～地域密着隊～					
内容	①笑いラダーウォーク、ポッチャ ②貯筋運動、3A ③体質改善ヨガ				
開催日	11/8(火)	時間	10:30～11:30		
会場	①花川北コミセン(花川北3・2) ②花川南コミセン(花川南6・5) ③りんくる(花川北6・1)	申込期間	申込不要		
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500円 持ち物:上靴、タオル、飲み物		
		対象・定員	各30人		
電話	62・8162	FAX	—	Eメール	—
No. 3 食育推進計画策定に係る意見交換会					
内容	食育推進計画(H29～H33年度)の策定にあたり、「子どもの食の現状と課題～生きる力を育む食～」に関する講演会を行った後、関係機関や市民団体および一般市民から食育についての意見を募ります。				
開催日	11/8(火)	時間	13:30～		
会場	りんくる(花川北6・1)	申込期間	～11月7日(月)		
申込み/ 問合せ	保健推進課	参加費	無料		
		対象・定員	—		
電話	72・3124	FAX	—	Eメール	—
No. 4 ウォー9の日イベント ノルディックウォーキング講習会					
内容	正しいノルディックウォーキングの姿勢、ポールの着き方を学び、会場周辺の約2.4kmをウォーキングします。 講師:北海道ノルディックウォーキング協会公認インストラクター 西田 香織氏				
開催日	11/9(水)	時間	10:00～12:00		
会場	花川南コミセン(花川南6・5)	申込期間	～11/1(火)		
申込み/ 問合せ	スポーツ健康課	参加費	無料 持ち物:上靴、タオル、飲み物、雨具、歩きやすい靴・服装、ポイントカード、お持ちの方はポール ※ポイントカードがない方は、受け付け時に交付します。(ウォーキングポール無料貸し出しあり)		
		対象・定員	40人(申込順)		
電話	72・6123	FAX	—	Eメール	—
No. 5 手芸講座					
内容	小物作り				
開催日	11/9(水)・18(金)	時間	9:00～12:00		
会場	リサイクルプラザ(新港南1・22)	申込期間	11/1(火)9時～		
申込み/ 問合せ	リサイクルプラザ ※月曜・祝日休館	参加費	500円		
		対象・定員	各5人(申込順)		
電話	64・3196	FAX	—	Eメール	—

No. 6 いしかり地産地消の店バスツアー					
内容	地元食材を使った料理や加工品を知り、石狩の魅力を再発見します。 コース ①海鮮丼・農業体験(粃穀とりなど)②石狩鍋と工場見学(製粉)など				
開催日	①11/10(木)②11/11(金)	時間	9:30～15:00 ※コースにより変更あり		
会場	※詳細はお問い合わせください		申込期間	11/4(金)までに氏名(フリガナ)、年齢、電話番号、住所、希望コースを事務局へ	
申込み/問合せ	いしかり地産地消の店推進協議会事務局(農政課内)		参加費	各2,000円 持ち物:①のみ汚れてもよい服装	
			対象・定員	各20人	
電話	72・3164	FAX	72・3540	Eメール	nosei@city.ishikari.hokkaido.jp
No. 7 ふまねっと健康教室					
内容	大きな網を踏まずにゆっくり歩く運動です。				
開催日	11/10(木)・24(木)	時間	10:30～12:00		
会場	学び交流センター(花川北3・3)		申込期間	申込不要	
申込み/問合せ	ふまねっとはまなす 永山さん		参加費	月2回500円(1回のみ参加も可) 持ち物:底の平らな上靴	
			対象・定員	—	
電話	74・7160	FAX	—	Eメール	—
No. 8 包丁とぎ講座					
内容	家庭で切れなくなった包丁を自分で研ぎ、リサイクルしましょう。				
開催日	11/10(木)・12(土)	時間	9:30～11:00		
会場	リサイクルプラザ(新港南1・22)		申込期間	11/1(火)9時～	
申込み/問合せ	リサイクルプラザ ※月曜・祝日休館		参加費	500円 持ち物:包丁(3丁まで)、タオル	
			対象・定員	各5人(申込順)	
電話	64・3196	FAX	—	Eメール	—
No. 9 おもてなし料理～牛乳料理～					
内容	講師:桜田 美楠子氏				
開催日	11/11(金)	時間	10:00～13:00		
会場	花川北コミセン(花川北3・2)		申込期間	～11/10(木) ※平日10時～15時	
申込み/問合せ	石狩消費者協会		参加費	500円、協会会員300円 持ち物:エプロン、三角巾、布巾、筆記用具	
			対象・定員	30人(申込順)	
電話	72・2432	FAX	—	Eメール	—
No. 10 第27回石狩市社会福祉大会 講演					
内容	「3.11東日本大震災から5年～被災地の想いと今地域で取り組むべきこと～」 講師:大槌町社会福祉協議会総務課地域福祉課主事 渡辺 賢也氏				
開催日	11/11(金)	時間	14:30～(13:30～式典)		
会場	りんくる(花川北6・1)		申込期間	申込不要	
申込み/問合せ	市社会福祉協議会地域福祉課		参加費	無料	
			対象・定員	—	
電話	72・8184	FAX	—	Eメール	—
No. 11 「スポーツ吹矢」体験会					
内容	腹式呼吸で健康づくり				
開催日	11/12(土)	時間	9:30～10:30		
会場	学び交流センター(花川北3・3)		申込期間	～11/10(木)	
申込み/問合せ	(一社)アクト・スポーツプロジェクト		参加費	500円 持ち物:上靴	
			対象・定員	—	
電話	62・8162	FAX	—	Eメール	—

No. 12 2016 家事家計講習会					
内容	お金と暮らしの講習会～私のくらしこれでいいの？～ ①生活を“見える化”しよう家計簿で ②何をどれだけ食べればいいのか？				
開催日	11/12(土)	時間	10:00～12:00		
会場	パストラル会館(樽川6・2)	申込期間	—		
申込み/ 問合せ	札幌第三友の会 (※土日祝日は西村さんへ011・691・4360)	参加費	400円		
		対象・定員	30人 ※託児あり200円(軽食付き、要申込)		
電話	011・682・8805	FAX	—	Eメール	—
No. 13 いしかり食と農の未来づくりフェスタ～石狩市制施行20周年連携事業～					
内容	石狩農業の将来を見据え、農業付加価値化の可能性などについて語るセミナーと、落花生料理などの試食会もある交流会。 基調講演「地域力がつくる農業の高付加価値化～地域資源を知る・見つける・つながる～」 講師:木村 恵 氏 事例報告:「サツマイモ焼酎『芋男氣』の取組」 JAいしかり青年部長 増田 崇紘 氏 「落花生研究会の取組」 落花生研究会(準備会)会長 須藤 聖治 氏				
開催日	11/13(日)	時間	13:00～16:30		
会場	花川北コミセン(花川北3・2)	申込期間	11/4(金)までに氏名(フリガナ)、年齢、電話番号を事務局へ		
申込み/ 問合せ	いしかり食と農の未来づくり推進委員会事務局 (農政課内)	参加費	セミナー無料、交流会200円		
		対象・定員	100人 石狩の農業に興味のある方		
電話	72・3164	FAX	72・3540	Eメール	nosei@city.ishikari.hokkaido.jp
No. 14 座禅の腹式呼吸による健康法					
内容	座禅の指導と腹式呼吸の体験と実践、座禅の目的について(雑念と三昧との違いについて)				
開催日	11/13(日) ※毎月第2日曜	時間	10:00～11:00		
会場	りんくる(花川北6・1)	申込期間	申込不要		
申込み/ 問合せ	座禅サークル 田中さん	参加費	100円		
		対象・定員	—		
電話	72・4839	FAX	72・4839	Eメール	—
No. 15 遺言・相続無料法務セミナー					
内容	戸建とかの不動産どうしたらいいの？遺言書く際の注意点って何？モメない相続ってどうしたらいいの？遺言・相続のポイントについて専門家がわかりやすく説明します。				
開催日	11/16(水)	時間	13:00～15:00		
会場	りんくる(花川北6・1)	申込期間	申込不要(当日先着順)		
申込み/ 問合せ	池田法務事務所 池田さん	参加費	—		
		対象・定員	16人		
電話	72・3558	FAX	—	Eメール	—
No. 16 第4回石狩海岸フォーラム「いしかり海辺の自然報告会 ～あなたの知らない石狩海岸のハナシ～」					
内容	①石狩の海辺が大好きな人たちの活動発表会 ②交流会 講師:寒河江 洋一郎氏、高瀬 たみ氏、志賀 健司氏、成田 一彦氏ほか				
開催日	11/20(日)	時間	①13:30～16:00 ②16:15～18:00		
会場	花川北コミセン(花川北3・2)	申込期間	～11/17(木)		
申込み/ 問合せ	石狩浜海浜植物保護センター	参加費	①無料 ②300円		
		対象・定員	50人		
電話	60・6107	FAX	—	Eメール	—

No. 17 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」をお渡しします。			
開催日	11/20(日)	時間	9:00～12:00	
会場	石狩消防署(花川北1・1)	申込期間	事前に申込 ※当日受付不可	
申込み/問合せ	石狩消防署警防課	参加費	無料 持ち物:筆記用具	
		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. 18 はじめての離乳食教室				
内容	保育士による遊びの紹介や、栄養士による離乳食の進め方の話と試食。 ※上のお子さんの託児希望の方は要相談			
開催日	11/21(月)	時間	13:30～15:00	
会場	りんくる(花川北6・1)	申込期間	～11/16(水) 電話で申込	
申込み/問合せ	保健推進課	参加費	無料 持ち物:母子手帳、子ども用スプーン、バスタオル、そのほか出かけるときの持ち物	
		対象・定員	4～6カ月児と保護者 20組(申込順)	
電話	72・3124	FAX	—	Eメール
No. 19 療育・教育連携研修会				
内容	「不器用な子どもたちの理解と支援」 講師:札幌病院、札幌あゆみの園 医師 加藤静恵氏			
開催日	11/22(火)	時間	18:30～20:40 (受付開始18:00)	
会場	りんくる(花川北6・1)	申込期間	～11/15(火)	
申込み/問合せ	こども発達支援センター	参加費	無料	
		対象・定員	150人	
電話	72・7015	FAX	75・2270	Eメール
No. 20 学習会 風力発電施設からの低周波音による健康影響の実像				
内容	低周波音によるめまいや睡眠障害について、内耳の知覚メカニズムから実像に迫ります。 講師:北海道大学大学院工学研究院教授 松井 利仁氏			
開催日	11/26(土)	時間	13:30～15:30	
会場	りんくる(花川北6・1)	申込期間	—	
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 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
No. 21 プロジェクトM:第0回!石狩遺産シンポジウム				
内容	石狩市の歴史や風土、自然が織りなすストーリーがもつ“未来に引き継ぐ価値”について、市民による発表や意見交換を行い、初の「石狩遺産」を市民公開型で認定します。講師:東京工業大学助教 津々見 崇氏			
開催日	11/26(土)	時間	13:30～16:00	
会場	市民図書館(花川北7・1)	申込期間	11/1(火)～23(水)	
申込み/問合せ	いしかり砂丘の風資料館	参加費	無料	
		対象・定員	40人(申込順)	
電話	62・3711	FAX	—	Eメール
No. 22 BUNGA KU ワークショップ				
内容	①エッセイを書いてみようワークショップ ②小説を書いてみようワークショップ 講師:農民文学賞作家 森 厚氏			
開催日	11/27(日)	時間	①10:30～12:00 ②13:00～14:30	
会場	市民図書館(花川北7・1)	申込期間	～11/20(日)	
申込み/問合せ	市民図書館	参加費	300円(資料代)	
		対象・定員	各回10人	
電話	72・2000	FAX	—	Eメール

No. 23 お口の健康教室					
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	11/28日(月)	時間	10:00～11:00		
会場	りんくる(花川北6・1)	申込期間	～11/22(火)		
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	—
No. 24 学びボランティア講座「地域教育活動のススメ					
内容	市教委では、子どもを地域で支えたり、学校活動のお手伝いをするなど、地域教育活動の講座を実施。興味のある方はぜひ参加・体験してみませんか！ ①地域実践活動紹介 ②子どもささえ隊コース ③学校おたすけ隊コース ④わがまち学び隊コース				
開催日	①11/29(火)、②12/16(金)、③12/22(木)、 ④12/9(金)、12/14(水)	時間	①10:00～11:30 ②③④後日お知らせします。		
会場	①④市公民館(花川北6・1)、②花川南小学校 (花川南6-5)、③紅南小学校(花川北1-6)、④ 花川北コミセン(花川北3・2)	申込期間	～11/18(金)		
申込み/ 問合せ	社会教育課		参加費	無料	
			対象・定員	18歳以上・15人	
電話	72・3173	FAX	74・2249	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 Tel72-3173

●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力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

12月以降開催の連携講座

No. 1 大人の水泳教室					
内容	ナイト水中運動コース 12/1～H29/1/26の毎週木曜(12/29を除く)全8回 19:30～20:30 6,560円 大人初級者コース 12/2～H29/1/27の毎週金曜(12/23・30・1/6を除く)全6回 9:30～10:30 4,920円 ナイト初心者コース 12/5～H29/1/30の毎週月曜(1/2・9を除く)全7回 19:30～20:30 5,740円 初心者コース 12/7～H29/1/25の毎週水曜(1/4を除く)全7回 9:30～10:30 5,740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	11/1(火)～26(土)までに費用と印鑑を持参	
申込み/問合せ	市民プール		参加費	内容欄を参照	
			対象・定員	定員10人(申込順) ※最少開講人数3人	
電話	74・6611	FAX	—		
			Eメール	—	
No. 2 食と農のカレッジ「石狩産大豆で作る初心者味噌づくり講座」					
内容	①説明会 ②仕込み				
開催日	①12/2(金)②12/9(金)		時間	①13:30～15:00 ②10:00～12:30	
会場	花川南コミセン(花川南6・5)		申込期間	～11/20(日)	
申込み/問合せ	いしかり農産物加工グループ連絡協議会事務局 うかたまグループ 村上さん		参加費	4,200円(大豆、米麴、資料など含む) 持ち物:①筆記用具 ②仕込み容器、塩、エプロン、三角巾ほか	
			対象・定員	20人	
電話	090・6262・5633	FAX	—		
			Eメール	—	
No. 3 やさしい筋力トレーニング教室					
内容	筋力トレーニング、体力測定など(全20回)				
開催日	12/2～H29/1/30 毎週月・水・金曜 ※年末年始・祝日を除く		時間	13:00～15:00	
会場	B&G海洋センター(花畔337・4)		申込期間	～11/18(金)電話申し込み後、参加申込書兼誓約書を提出 ※開催期間中も随時受け付け	
申込み/問合せ	(公財)石狩市体育協会		参加費	2,000円 持ち物:運動靴、タオル、飲料水、運動できる服装	
			対象・定員	50人	
電話	64・1220	FAX	—		
			Eメール	—	
No. 4 親子料理教室					
内容	魚の缶詰を使ったポケットサンドなどを作ります。忙しい毎日にお子さまも喜ぶ時短メニュー！ 講師:石狩市食生活改善推進員				
開催日	12/3(土)		時間	10:00～13:00	
会場	花川北コミセン(花川北3・2)		申込期間	11/1(火)～25(金)	
申込み/問合せ	保健推進課		参加費	1組500円(兄弟は1人200円追加) 持ち物:エプロン、三角巾、ハンドタオル、布巾、箸、筆記用具、子ども用の上靴・フォーク・スプーン	
			対象・定員	4歳～就学前のお子さんと保護者・15組(申込順) ※1歳以上から10人まで託児あり(申込順)	
電話	72・3124	FAX	—		
			Eメール	—	
No. 5 石狩の稲穂でお正月かざり					
内容	石狩の農家が大切に育てた「ななつぼし」の稲穂に、飾りは環境にやさしい素材を用意しました。あなただけのオリジナルのしめ縄で新しい年を！ 講師:サークルスタディ				
開催日	12/3(土)		時間	10:00～12:00	
会場	花川北コミセン(花川北3・2)		申込期間	—	
申込み/問合せ	NPO法人ひとまちつなぎ石狩		参加費	2,000円 持ち物:エプロン、花ばさみ、持ち帰り袋、ラジオベンチ(あれば)	
			対象・定員	12人(申込順)	
電話	60・2722	FAX	60・2722	Eメール	—

No. 6 石狩市民 親子手打ちそば講習会				
内容	—			
開催日	12/3(土)	時間	午前の部9:30～、午後の部12:30～	
会場	市公民館(花川北6・1)	申込期間	～11/30(水)	
申込み/ 問合せ	いしかり手打ちそば同好会 小林さん(080・1882・1346)		参加費	1,500円 持ち物:エプロン、三角巾、手ぬぐい、 持ち帰り用容器
			対象・定員	親子(大人1人も可)・各回10組(申込順)
電話	64・0117	FAX	—	
		Eメール	—	
No. 7 石狩病院 市民公開講座				
内容	①ヘリコバクター・ピロリと胃がんについて ②逆流性食道炎について ※講演前に新石狩病院の院内見学ツアーあり 講師:副院長 合田峰千(消化器内科)			
開催日	12/10(土)	時間	14:00～15:00	
会場	石狩病院3階会議室(花川北3・3・6・1)	申込期間	申込不要	
申込み/ 問合せ	石狩病院市民公開講座事務局		参加費	無料
			対象・定員	健康に関心のある市民
電話	74・8611	FAX	74・8614	Eメール
				maw@ishikari-hosp.ecnet.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。