

# 「あい風通信 ～お知らせ版～」



## いしかり市民カレッジ講座（11月）

問合せ：いしかり市民カレッジ事務局（市公民館内） 74-2249

### いしかり市民カレッジ主催講座

<b>No. 1 いしかり市民カレッジ(講座10) 「パソコン応用実践講座～あなたの技能アップにチャレンジ」(スキルアップコース)</b>					
内容	パソコンをもっと使いこなしたい、活用してみたい方向けの実用的な講座です。(～のうち、2コース選択制) 私だけのオリジナル名刺を作る ワードを使った簡単年賀状作成 楽しく見やすい案内チラシ作成 エクセルを使った予算・決算書づくり タックシール・差し込み印刷と名簿作成				
開催日	11/26(木)・27(金)	時間	14:00～16:30		
会場	石狩南高校(花川南8-5)	申込期間	11/12(木)まで		
申込み/ 問合せ	石狩市公民館	参加費	カレッジ生800円、一般1000円(2回分)		
		対象・定員	文字入力やマウス操作をある程度スムーズにできる方25人(申込多数時抽選)		
電話	74-2249	FAX	74-2249	Eメール	kouminkan@city.ishikari.hokkaido.jp

11月には次の「いしかり市民カレッジ」主催のシリーズ講座が開催されます。受講されている方はお忘れなく、申込みは終了しています。

講座8 「石狩湾新港地域の先端技術を訪ねて」第1回 11/5(木) 9:30～12:30 公民館集合

講座7 北大名誉教授等による講義「身近な環境を考える」第2回 11/21(土) 10:30～12:00 市民図書館

講座8 「石狩湾新港地域の先端技術を訪ねて」第2回 11/27(金) 9:30～12:30 公民館集合

### 11月開催の連携講座

<b>No. 2 図書館講座「いしかりの遺跡をまるかじり」</b>					
内容	紅葉山49号遺跡をはじめとする石狩市内の「遺跡」について、これまでの発掘の成果を交えて分かりやすく解説します。【講師】石狩市教育委員会文化財課 石橋孝夫課長				
開催日	11/3(火・祝)	時間	13:00～14:30		
会場	市民図書館	申込期間	不要		
申込み/ 問合せ	市民図書館	参加費	無料		
		対象・定員	30人		
電話	72-2000	FAX	73-9120	Eメール	ishikari-lib@mail.ishikari-lib-unet.ocn.ne.jp
<b>No. 3 家計簿をつけてみませんか</b>					
内容	つけ方と予算立ての基本、シンプルな生活の工夫などを学びます。				
開催日	11/16(月) 11/18(水) 11/20(金)	時間	いずれも10:00～11:30		
会場	緑苑台グリーン会館(緑苑台2-1) パストラル会館(樽川6-2) 花川北コミセン	申込期間	要問合せ		
申込み/ 問合せ	佐藤さん	参加費	は500円 は400円 は託児あり(250円予約制)		
		対象・定員	要問合せ		
電話	74-4163	FAX		Eメール	
<b>No. 4 【子育て】ママカルチャー「マダム・ミッシーの園芸教室」</b>					
内容	秋のよせ植え				
開催日	11/5(木)	時間	11:00～12:00		
会場	北ガスプラザ石狩ビル(花畔2-1)	申込期間	要申込		
申込み/ 問合せ	NPO法人こどもコムステーションいしかり	参加費	800円 持ち物:エプロン、スコップ、ゴム手袋		
		対象・定員	定員 5人		
電話	64-5640	FAX	64-5640	Eメール	comstation@ray.ocn.ne.jp

No. 5 リサイクルプラザ講座 「愛犬のウエア作り講座」 「布ぞうり作り講座」 「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、リサイクルしてみませんか。			
開催日	11/6(金) 11/6(金)・7(土)・14(土) 11/6(金)・7(土)・13(金)・14(土)	時間	9:30～12:00 9:30～12:00 9:30～11:30	
会場	リサイクルプラザ(新港南1)	申込期間	11/4(水)9時～	
申込み/ 問合せ	リサイクルプラザ (9:30～16:30 月曜・祝日休館)	参加費	500円 持ち物:古着(トレーナー・Tシャツなど) 古着が無くても参加可。愛犬のサイズ(首周り・ 胴の長さ・脚高)を測ってきてください 200円 持ち物:古着(浴衣・バスタオルなど) 古着が無くても参加可 300円 持ち物:包丁(数丁)、タオル	
		対象・定員	各日5人(先着順)	
電話	64-3196	FAX	64-3195	Eメール recycle@city.ishikari.hokkaido.jp
No. 6 ぽぼらーと講座「レッツ活動資金づくり」				
内容	活動団体の悩みは財源の確保です。北海道における助成金の全般的な内容や流れ、その情報提供について学びます。【講師】北海道NPOサポートセンター事務局長 小林董信氏			
開催日	11/6(金)	時間	18:30～	
会場	市民活動情報センター(ぽぼらーと)	申込期間	要問合せ	
申込み/ 問合せ	市民活動情報センター(ぽぼらーと)	参加費	無料	
		対象・定員	要問合せ	
電話	77-7070	FAX	77-7071	
		Eメール		
No. 7 市民講演会「認知症にズームイン！」～認知症の具体的症状と対応について～				
内容	認知症にはどんな症状があるのか、家族はどのような対応をすれば良いのか、認知症に関する相談窓口はどこなのかを具体的な事例の寸劇を交えながら、分かりやすくご説明します。【講師】医療法人社団北夕会 メンタルケア札幌理事・精神科ソーシャルワーカー 鎌田稔氏、江別保健所 保健師 細道麗華氏			
開催日	11/7(土)	時間	10:00～12:00	
会場	花川北コミセン 厚田区・浜益区からバスが出ます	申込期間	申込不要	
申込み/ 問合せ	地域包括支援センター	参加費	無料	
		対象・定員	350人	
電話	75-6677	FAX	72-1165	
		Eメール	c-houkatsu@city.ishikari.hokkaido.jp	
No. 8 連続講座「石狩大学博物学部」				
内容	石狩の自然と歴史を調査している4人の学芸員が、最近の研究成果やトピックを写真や図を使ってわかりやすく解説します。1回だけの受講もOK。3単位(3回)以上修得(受講)した方には、修了証を発行！ 石狩歴史学A / 明治初期の石狩と絵画【講師】工藤義衛 石狩動植物学 / 石狩浜の生態系【講師】内藤華子 石狩地球科学 / 漂着物と海と空【講師】志賀健司 石狩歴史学B / 黄金山とユークラ【講師】石橋孝夫			
開催日	11/7(土) 11/14(土) 11/21(土) 11/28(土)	時間	13:00～15:00	
会場	市民図書館	申込期間	各回とも10/3(土)から電話で受付	
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	高校生以上各回40人(先着順)	
電話	62-3711	FAX	62-3711	
		Eメール	bunkazaih@city.ishikari.hokkaido.jp	
No. 9 川の博物館行事「DIG(災害図上訓練)」				
内容	石狩川河口域に居住している私たちは、日ごろから水防災意識を高めて緊急事態に対する備えをしておく必要があります。当館では石狩川のこれまでの洪水を学習し、有事の際の避難先や避難経路などについて図上で確認するなどの訓練を行います。【講師】財団法人 石狩川振興財団 【主催者】石狩川開発建設部			
開催日	11/7(土)	時間	9:30～12:00	
会場	石狩地区地域防災施設(川の博物館)	申込期間	前日までにお申し込みください	
申込み/ 問合せ	川の博物館(新港南1) (9:00～17:00受付、月曜休館)	参加費	無料	
		対象・定員	30人(先着順)	
電話	64-2507	FAX		
		Eメール		
No. 10 【子育て】子育て広場・離乳食教室				
内容	親子遊びの紹介や絵本の読み聞かせ、座談会。2回目は離乳食教室です(試食あり)。			
開催日	11/9(月)・16(月)	時間	13:30～15:00	
会場	りんくる	申込期間	～11/5(木)	
申込み/ 問合せ	保健推進課 託児希望者は申込時に応相談	参加費	持ち物:バスタオル・ミルク・おむつなど普段の外 出時の持ち物、母子健康手帳	
		対象・定員	おおむね5～7か月の子どもと保護者	
電話	72-3124	FAX	72-1165	
		Eメール	hokens@city.ishikari.hokkaido.jp	

No. 11 カローリング教室				
内容	カローリングは、子どもから大人までカローリングを室内でも楽しめるよう改良したスリリングかつ奥深いニュースポーツです。【講師】市体育指導委員協議会			
開催日	11/8(日)	時間	9:30～11:30 13:30～15:30	
会場	厚田スポーツセンター 浜益スポーツセンター	申込期間	11/6(金)	
申込み/問合せ	スポーツ健康課	参加費	無料 持ち物:上靴、運動しやすい服装	
電話	72-6123	FAX	75-2270	対象・定員 小学生以上の市民各回20人
		Eメール	sportsk@city.ishikari.hokkaido.jp	
No. 12 【子育て】親子で遊ぼう				
内容	親子で楽しくグッズ作り。			
開催日	11/10(火)・24(火)	時間	13:00～	
会場	北ガスプラザ石狩ビル(花畔2-1)	申込期間	要問合せ	
申込み/問合せ	NPO法人こども・コムステーション・いしかり	参加費	無料	
電話	64-5640	FAX	64-5640	対象・定員 要問合せ
		Eメール	comstation@ray.ocn.ne.jp	
No. 13 【子育て】親子でストレッチ				
内容	親子で楽しみながらストレッチ！			
開催日	11/12(木)	時間	11:00～	
会場	北ガスプラザ石狩ビル(花畔2-1)	申込期間	要問合せ	
申込み/問合せ	NPO法人こども・コムステーション・いしかり	参加費	無料	
電話	64-5640	FAX	64-5640	対象・定員 要問合せ
		Eメール	comstation@ray.ocn.ne.jp	
No. 14 第20回石狩市社会福祉大会講演「少子化・非婚・晩婚から見てくる地域の福祉力」				
内容	お互いが思いあう、支えあう「ふくしまち」づくりを市民みんなで考えます。 【講師】結婚相談室オフィス・アン代表 斎藤美智子氏 14:30からの講演のみでもご参加できます。			
開催日	11/13(金)	時間	13:30～式典・表彰 14:30～講演	
会場	りんくる	申込期間	11/6(金)まで	
申込み/問合せ	市社会福祉協議会	参加費	無料	
電話	72-8184	FAX	74-2008	対象・定員 要問合せ
		Eメール	fukusi@ishikari-shakyo.org	
No. 15 こころの健康づくり講座「ただいま、心の充電中」～あなたが大切な人を喪(うしな)わないうために～				
内容	ご存じですか？ 北海道では毎日4人以上の方が、石狩市では年間10人～15人の方が自ら命を絶っています。誰にも気分が落ち込んでしまうときがあります。うつ病という病気になることがあります。こころのエネルギーが途切れてしまいそうになる時、そばで支えてくれる人がいなかったら、聴いてくれる人がいなかったら…。こころのエネルギー回復をするために、私たちがお互いできることを考えましょう。 【講師】北海道立精神保健福祉センター所長 田辺 等氏 講演終了後は個別に相談に応じます(予約制) 司法書士の相談・・・多重債務でお困りの方 精神科医の相談・・・ご自身やご家族のうつ病や精神状態でお悩みの方			
開催日	11/14(土)	時間	14:00～16:00	
会場	花川北コミセン	申込期間	申込不要	
申込み/問合せ	保健推進課	参加費	無料	
電話	72-3124	FAX	72-1165	対象・定員
		Eメール	hokens@city.ishikari.hokkaido.jp	
No. 16 第9回ほんかふえ「微生物は働きもの」				
内容	若手科学者が語る、おかしくて賢い、タフでいとしい微生物の話。 【講師】北海道大学大学院工学研究科准教授 佐藤 久氏			
開催日	11/15(日)	時間	13:30～15:00	
会場	市民図書館	申込期間	要申込	
申込み/問合せ	市民図書館	参加費	無料	
電話	72-2000	FAX	73-9120	対象・定員 20人
		Eメール	ishikari-lib@mail.ishikari-lib-unet.ocn.ne.jp	

No. 17 定期普通救命講習会				
内容	毎月第3日曜に実施している、心肺蘇生(そせい)法や異物除去、訓練用AEDを用いた講習会です。受講者には「普通救命講習終了証」をお渡します。			
開催日	11/15(日)	時間	9:00～12:00	
会場	石狩消防署	申込期間	事前に電話申込 当日受付不可	
申込み/問合せ	石狩消防署警備課(花川北1-1)	参加費	無料 持ち物:筆記用具	
電話		74-7024	FAX	
		対象・定員	中学生以上の市民または市内勤務者	
		Eメール		
No. 18 そば打ち講習会				
内容	そば打ちの技術を指導します。			
開催日	11/15(日)・12月5日(土)	時間	各日とも9:30～11:30と13:00～15:00の2回開催	
会場	市民館	申込期間	各開催日の4日前まで	
申込み/問合せ	いしかり手打ちそば同好会 佐藤さん	参加費	1,500円(試食あり) 持ち物:エプロン、手ぬぐい、かぶり物、そば持ち帰り用の容器	
電話		73-6245	FAX	73-6245
		対象・定員	各回10人(先着順)	
		Eメール		
No. 19 いしかり地産地消を楽しむ会の料理講習会				
内容	厚田産の大豆を使って「豆腐」を作り、おから入りなどの献立で石狩を味わいます。			
開催日	11/15(日)	時間	10:00～	
会場	花川南コミセン	申込期間	要問合せ	
申込み/問合せ	いしかり地産地消を楽しむ会 相場さん	参加費	500円	
電話		73-0835	FAX	73-0835
		対象・定員	25人(先着順)	
		Eメール		
No. 20 図書館講座「なぜ、北海道はミステリー作家の宝庫なのか？」				
内容	戦前から戦後、現在に至るまで、数々の人気ミステリー作家を輩出してきた北海道の謎が明らかに！			
開催日	11/15(日)	時間	14:00～15:30	
会場	市民図書館	申込期間	申込不要	
申込み/問合せ	市民図書館	参加費	無料	
電話		72-2000	FAX	73-9120
		対象・定員	60人(要申込)	
		Eメール	ishikari-lib@mail.ishikari-lib-unet.ocn.ne.jp	
No. 21 【子育て】育児の知恵袋「おやつの試食会」				
内容	お手軽簡単おやつの試食とレシピ			
開催日	11/17(火)	時間	14:00～	
会場	えるむの森保育園内(花川東93-5)	申込期間	申込不要	
申込み/問合せ	地域子育てセンターえるむ	参加費	無料	
電話		71-2013	FAX	
		対象・定員		
		Eメール		
No. 22 傾聴トレーニング&認知症講座				
内容	「傾聴」の技法・技能の習得と合わせ、認知症という疾病の特徴や患った方とのかかわり方などについて学ぶ、より専門的な傾聴ボランティアの講座です。			
開催日	11/19(木)	時間	9:30～15:00	
会場	りんくる	申込期間	11/10(火) 窓口または電話・ファクスで申し込み	
申込み/問合せ	市社会福祉協議会 ボランティアセンター	参加費	無料	
電話		72-8341	FAX	74-2008
		対象・定員	市内在住でボランティア活動に関心のある方30人	
		Eメール	vc@ishikari-shakyo.org	
No. 23 北海道家庭生活カウンセラークラブ石狩地区開設10周年記念講演会 「家族のこころを考える ～よりよい家族関係をめざして～」				
内容	家族の心の中にある心配事や悩み事が、家庭内での暴力の原因になっていることがあります。家庭の中での心配事はありますか？ 専門のカウンセラーをお招きし、家族のつながりについて考えます。 【講師】社団法人北海道家庭生活カウンセリングセンター 副理事長 善養寺圭子氏 保育あり(要事前申込、無料) 【主催】北海道家庭生活カウンセラークラブ石狩地区・石狩市			
開催日	11/19(木)	時間	10:30～11:45	
会場	市民図書館 視聴覚ホール	申込期間	申込不要	
申込み/問合せ	協働推進・市民の声を聴く課	参加費	無料	
電話		72-3153	FAX	74-5581
		対象・定員	50人(先着順)	
		Eメール	kyoudou@city.ishikari.hokkaido.jp	

No. 24 療育・教育共催講演会「発達障害と脳科学」					
内容	【講師】お茶の水女子大学教授 榊原 洋一 氏 託児あり(事前にお申し込みください)				
開催日	11/20(金)	時間	18:30～20:30		
会場	りんくる	申込期間	11/10(火)まで		
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	200人		
電話	72-7015	FAX	75-2270	Eメール	k-hattatsu@city.ishikari.hokkaido.jp
No. 25 【子育て】子育て講座「クリスマスリースを作ろう」					
内容	手作りのリースでクリスマスを迎えませんか。託児あり(無料)。				
開催日	11/24(火)	時間	10:00～		
会場	えるむの森保育園内(花川東93-5)	申込期間	申込不要		
申込み/ 問合せ	地域子育て支援センターえるむ	参加費	持ち物:はさみ・作品を入れるための袋		
		対象・定員	15人		
電話	71-2013	FAX		Eメール	
No. 26 稲穂リースづくりと地元食材ランチ					
内容	石狩産「ななつぼし」の稲穂を使ったお正月用リースづくりです。地元食材のおしゃれなランチを食べながら歓談しましょう。				
開催日	11/28(土)	時間	10:00～13:00		
会場	地域食堂さすな(花川南4-4)	申込期間	要問合せ		
申込み/ 問合せ	NPO法人ひとまちつなぎ石狩	参加費	2,300円(材料費・ランチ代含む)		
		対象・定員	15人(先着順)		
電話	60-2722	FAX		Eメール	
No. 27 石狩市民講座「萌木」～男の料理教室～					
内容	石狩鍋復活プロジェクト「あき味の会」の中田雅民(まさおみ)会長に石狩鍋の作り方を教わります。女性参加可				
開催日	11/29(日)	時間	9:30～12:30		
会場	花川南コミセン	申込期間	11/21(土)まで		
申込み/ 問合せ	笠原さん	参加費	1,500円		
		対象・定員	15人(先着順)		
電話	73-6862	FAX	73-6862	Eメール	
No. 28 【子育て】講座・絵本を楽しむ「クリスマスの昔話とクリスマスグッズ作り」					
内容	クリスマス絵本の読み聞かせと、楽しいクリスマスグッズ作りを行います。ぜひ、親子でご参加ください！ 【講師】子どもの本の専門店どりーむきゃっチャー 安齋久子氏				
開催日	11/29(日)	時間	11:00～12:00		
会場	市民図書館	申込期間	申込不要		
申込み/ 問合せ	市民図書館	参加費	無料		
		対象・定員			
電話	72-2000	FAX	73-9120	Eメール	ishikari-lib@mail.ishikari-lib-unet.ocn.ne.jp
No. 29 救急法基礎講習会					
内容	AED(自動体外式除細動器)を使用します。【指導員】日赤救急法指導員				
開催日	11/29(日)	時間	13:00～17:00		
会場	りんくる	申込期間	11/16(月)		
申込み/ 問合せ	日赤石狩市地区事務局	参加費	無料		
		対象・定員	15歳以上の市民 10人(申込多数時抽選) 受講決定者には後日通知		
電話	72-8181	FAX	74-2008	Eメール	fukusi@ishikari-shakyo.org

## 12月開催の連携講座

No. 30 米粉を使ったお菓子を作ろう！					
内容	素朴な昔の手づくりのお菓子を作ってみましょう。今話題の米粉を使ってお菓子を作り、日本の伝統的な食品を学びます。【講師】北海道農業改良普及センター、北生振なの花グループ 石狩市市民協働提案事業				
開催日	12/2(水)	時間	10:00～12:00		
会場	花川北コミセン	申込期間	11/6(金)～20(金)		
申込み/ 問合せ	いしかり農産物加工グループ連絡協議会 村上さん	参加費	600円		
		対象・定員	25人(先着順)		
電話	74-0837	FAX	74-0837	Eメール	

No. 31 子育て支援ふれあい読書推進研修「地域で取り組む子どもの読書」				
内容	・現代の乳児家庭の状況について【報告】北海道保健福祉事務所、保健推進課、こども室、くるみ保育園 ・子どもの読書について/大人の児童書体験講座【講師】(財)東京子ども図書館常務理事 荒井督子氏 ・ブックスタートについて【講師】えにわゆりかご会 平井立氏 ・グループワーク			
開催日	12/4(金)	時間	9:50~16:30(受付9:30~)	
会場	市民図書館	申込期間	11/25(水)まで	
申込み/問合せ	市民図書館	参加費	無料	
電話	72-2000	FAX	73-9120	Eメール
				ishikari-lib@mail.ishikari-lib-unet.ocn.ne.jp
No. 32 やさしい筋力トレーニング教室				
内容	老いない体をつくる7秒健康法			
開催日	12/7~平成22年1/28の毎週月・木曜日(祝日と年末年始休み)	時間	13:00~15:00	
会場	B&G海洋センター	申込期間	11/27(金) 電話で問い合わせの上、参加申込書兼誓約書を提出	
申込み/問合せ	財団法人石狩市体育協会	参加費	2,000円	
電話	64-1220	FAX	64-1222	Eメール
				i-sports@crocus.ocn.ne.jp
				原則60歳以上の市民50人 健康状態によっては参加できないこともあります
No. 33 スキー教室「5日間コース」				
内容	冬だ飛び出せ自然の中へ			
開催日	A:12/23(水、祝)26(土)~29(火) B:平成22年1/4(月)~8(金) C:平成22年1/9(土)~13(水) D:平成22年3/26(金)~30(火)	時間		
会場	サッポロテイネハイランドゾーン	申込期間	11/6(金)まで	
申込み/問合せ	NPO法人石狩スポーツクラブ事務局	参加費	小中学生29,980円 高校生以上33,480円	
電話	090-9084-3941	FAX	74-4437	Eメール
				要問合せ
No. 34 スキー教室「一般男女コース」				
内容	冬だ飛び出せ自然の中へ			
開催日	平成22年1/19~3/5の週1回(火または金)コース・全コース13日間	時間		
会場	サッポロテイネハイランドゾーン	申込期間	11/6(金)まで	
申込み/問合せ	NPO法人石狩スポーツクラブ事務局	参加費	週1回コース29,380円 全コース52,780円	
電話	090-9084-3941	FAX	74-4437	Eメール
				要問合せ
No. 35 スキー教室「キッズコース」				
内容	冬だ飛び出せ自然の中へ			
開催日	1期:平成22年1/17(日)23(土)31(日)2/6(土)2期:2/7(日)14(日)20(土)27(土)	時間		
会場	サッポロテイネハイランドゾーン	申込期間	11/6(金)まで	
申込み/問合せ	NPO法人石狩スポーツクラブ事務局	参加費	4日間26,000円	
電話	090-9084-3941	FAX	74-4437	Eメール
				対象・定員 4歳~小学校入学前の子ども(保護者同伴)
No. 36 スキー教室「土日コース」				
内容	冬だ飛び出せ自然の中へ			
開催日	平成22年1/17~3/14の土・日曜日	時間		
会場	サッポロテイネハイランドゾーン	申込期間	11/6(金)まで	
申込み/問合せ	NPO法人石狩スポーツクラブ事務局	参加費	小中学生61,580円 高校生以上68,180円	
電話	090-9084-3941	FAX	74-4437	Eメール
				要問合せ

・日時等が変更になる場合もありますので、申込みの際には、申込・問合せ先にご確認ください。

「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。メニュー票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 72-3173