

# 「あい風通信 ～お知らせ版～」



## いしかり市民カレッジ講座（平成25年12月～）

問合せ：いしかり市民カレッジ事務局（市公民館内）TEL74-2249

### いしかり市民カレッジ主催講座

No. 1	<b>《講座11》「和本の世界から仮名文字を楽しもう」～読んで広がる江戸・明治の世界【プロフェッサーコース】</b>				
内容	和本は、本の背を糸で綴じたもので江戸時代にはものすごい数の本が出版されました。漢字と変体仮名で書かれた和本は、庶民にも広く読まれ明治時代にも引き継がれていきます。今でも和本で書かれた文字は散見されますが、過去の世界のものになりつつあります。あまり知らなかった和本の世界を知り、読書の分野を広げるチャンスは「今でしょ！」 ①和本の仮名書きに慣れる ②和本の読みに挑戦しよう【講師】吉見 孝夫 氏（北海道教育大学札幌校教授）				
開催日	①1/16(木) ②1/30(木)	時間	10:30～12:00		
会場	花川北コミセン	申込期間	12/2(月)～1/7(火)		
申込み/ 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)	参加費	カレッジ生800円、一般1,000円(2回分)		
		対象・定員	30人(申込多数時抽選)		
電話	74-2249	FAX	74-2249	Eメール	kouminkan@city.ishikari.hokkaido.jp

### まちの先生企画講座

12月には、次の「まちの先生企画講座」が開催されます。  
受講される方はお忘れなく。 ※申込み受け付けは終了しています。

**講座5 ケーキレッスン おうちでスイーツ ～お菓子づくりを楽しんでみませんか～**  
②12/5(木) ③12/19(木) 10:00～12:00 花川北コミセン

### ●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

### 12月開催の連携講座

No. 1	<b>【子育て】子育て講座「調理講習」</b>				
内容	メニュー:ミネストローネ、ローストチキン、チキンライス【講師】佐々木 則子 さん ※託児あり(無料)				
開催日	12/3(火)	時間	10:00～12:00		
会場	花川北コミセン	申込期間	要予約		
申込み/ 問合せ	地域子育て支援センター「えるむ」 (花川東93番地5 えるむの森保育園内)	参加費	500円 持ち物:ご飯(親子分)、エプロン、三角巾、布巾		
		対象・定員	就学前のお子さんと保護者15組		
電話	71-2013	FAX	—		
No. 2	<b>リサイクルプラザ講座「包丁とぎ講座」</b>				
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	12/5(木)・6(金)・7(土)・14(土)	時間	9:30～11:00		
会場	石狩市リサイクルプラザ	申込期間	12/3(火)9:00～電話で申し込み		
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	各日5人(先着順)		
電話	64-3196	FAX	64-3195	Eメール	recycle@city.ishikari.hokkaido.jp

<b>No. 3 【子育て】心育てのわらべ歌</b>					
内容	絵本や紙芝居の読み聞かせもあります♪おじいちゃん、おばあちゃんもお気軽にお越しください。				
開催日	12/5(木)	時間	10:00～11:00		
会場	りんくる	申込期間	申込不要		
申込み/ 問合せ	石狩市わらべうた研究会ふくすけさん 岩本さん	参加費	無料 持ち物:水筒(飲み物)		
		対象・定員	—		
電話	011-764-1453	FAX	011-764-1453	Eメール	—
<b>No. 4 【子育て】ワンポイントレッスン「木エ～ジンジャーマン・ガーランドづくり～」</b>					
内容	糸のこを使ってジンジャーマンのガーランドづくりに挑戦してみませんか？クリスマスの飾り付けにもおすすめです♪ ※託児あり				
開催日	12/6(金)	時間	10:00～12:00		
会場	こども未来館「あいぽーと」	申込期間	要予約		
申込み/ 問合せ	子育て広場「りとるきつず」 (NPO法人こども・コムステーション・いしかり 月～土(祝除く)10～16時)	参加費	400円 持ち物:汚れても良い服装		
		対象・定員	4人		
電話	76-6688	FAX	—	Eメール	—
<b>No. 5 講演会「北海道医療大学北方系生態観察園の自然」</b>					
内容	「小さい植物たちの大きな生命エネルギー」をたくさんの人たちに伝えたい！植物エネルギーメッセンジャーの堀田先生をお迎えして、元気の種を分けていただきたいと思います。 【講師】堀田 清 氏 (北海道医療大学薬学部准教授)				
開催日	12/7(土)	時間	13:30～15:30		
会場	花川北コミセン	申込期間	申込不要		
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	300円(資料代ほか)		
		対象・定員	—		
電話	74-6198	FAX	74-6198	Eメール	—
<b>No. 6 石狩病院 市民公開講座</b>					
内容	石狩病院の無料市民公開講座、今年度の第5回目の前半は、「AEDって知っていますか？」と題して、当院の看護師がAED(自動体外式除細動器)についてお話しします。医療従事者でない一般市民でも使用できる機器として、駅や学校などの公共施設にも設置されています。 後半は「不整脈って？ペースメーカーに関連して」と題して、当院の循環器科・内科で診療を担当している渡邊医師がわかりやすくお話しします。渡邊医師はペースメーカー外来も担当しています。 【講師】石狩病院・三谷看護師、循環器科医長・渡邊俊明(わたなべ・としあき)医師				
開催日	12/7(土)	時間	14:00～15:00		
会場	花川南コミセン	申込期間	申込不要		
申込み/ 問合せ	石狩病院 医事課内 いしかり市民公開講座事務局	参加費	無料		
		対象・定員	健康に関心のある石狩市民40人		
電話	74-8611	FAX	74-8614	Eメール	msw@ishikari-hosp.ecnet.jp
<b>No. 7 【子育て】クリスマス飾り作り</b>					
内容	画用紙を3段重ねてツリーを作ろう。				
開催日	12/9(月)	時間	10:00～11:00		
会場	地域子育て支援センター「えるむ」	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」 (花川東93番地5 えるむの森保育園内)	参加費	無料		
		対象・定員	親子		
電話	71-2013	FAX	—	Eメール	—
<b>No. 8 【子育て】工作「じゃばらツリーづくり」</b>					
内容	じゃばらに折った画用紙のツリーに、折り紙やシールで飾り付け。オーナメントにもなります。				
開催日	12/10(火)	時間	11:00～		
会場	こども未来館「あいぽーと」	申込期間	申込不要		
申込み/ 問合せ	子育て広場「りとるきつず」 (NPO法人こども・コムステーション・いしかり 月～土(祝除く)10～16時)	参加費	無料		
		対象・定員	—		
電話	76-6688	FAX	—	Eメール	—

<b>No. 9 【子育て】ちょこせんレッスン「おむつdeスイーツ」</b>				
内 容	かわいくデコレーションしたおむつケーキのプレゼントにもおすすめです♪			
開催日	12/12(木)	時 間	①10:00～ ②11:00～	
会 場	こども未来館「あいぽーと」	申込期間	要予約	
申込み/ 問合せ	子育て広場「りとるきっず」 (NPO法人こども・コムステーション・いしかり 月～土(祝除く)10～16時)	参加費	500円(Sサイズのおむつ付き。おむつを持参される方は450円) 持ち物:ハサミ、セロハンテープ、持ち帰り用袋、あればグルーガン	
		対象・定員	各3人	
電 話	76-6688	FAX	—	
<b>No. 10 ふまねっと健康教室</b>				
内 容	50cm四方のマス目のできた網を床に敷き、この網を踏まないようにゆっくり歩く運動です。歩くためのステップは、たくさん用意されており、脳の活性化や健康づくりの効果が期待できます。			
開催日	12/12(木)・19(木)	時 間	10:30～12:00	
会 場	学び交流センター	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	74-7160	
<b>No. 11 石狩消費者協会「くらしの講座」～整理収納を身につけよう!～</b>				
内 容	【講師】桑島 まゆみ 氏 (整理収納アドバイザー)			
開催日	12/14(土)	時 間	10:00～11:30	
会 場	花川南コミセン	申込期間	～12/6(金)	
申込み/ 問合せ	石狩消費者協会 (月～金曜10:00～15:00)	参加費	無料	
		対象・定員	—	
電 話	72-2432	FAX	72-2432	
<b>No. 12 【子育て】いけばな親子体験教室 クリスマスの飾り花</b>				
内 容	花瓶やコンポートの器にクリスマスらしい生け花をいけます。 ※石狩市の文化遺産を活かした地域活性化事業			
開催日	12/14(土)	時 間	12:30～受付、13:00～開始	
会 場	花川南コミセン	申込期間	要予約(花材準備のため)	
申込み/ 問合せ	花川いけばなサークル 朝比奈さん	参加費	2,000円(花代・2人分・保険代を含む)	
		対象・定員	親子(祖父母とお孫さん、大人だけでも可)	
電 話	73-3418	FAX	73-3418	
<b>No. 13 第47回石狩の古老に話を聞く会</b>				
内 容	花川北在住の田中 實さんに「昭和20年代の石狩の農業のエピソード」のお話を聞きます。			
開催日	12/14(土)	時 間	13:30～	
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	200円	
		対象・定員	—	
電 話	72-2000	FAX	73-9120	
<b>No. 14 定期普通救命講習会</b>				
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	12/15(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	石狩消防署警備課	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	—	
<b>Eメール</b> —				

No. 15	<b>ラジオ体操講習会</b>				
内容	ラジオ体操は、身体の筋肉、関節を満遍なく動かすことを計算に作られた究極の全身運動です。継続することにより、柔軟性、敏しょう性、筋力、心肺機能の向上はもちろん、内臓機能の働きも促進します。ラジオ体操第1・第2・みんなの体操の各運動のポイントを確認しながら、参加者全員で実技を行います。正しい動きをマスターし、冬の運動不足を解消しましょう。 ※この講習では、座位(椅子に座ったまま行う体操)は行いません				
開催日	12/15(日)	時間	①10:00～11:30 ②13:30～15:00		
会場	①花川南コミセン ②市民プール		申込期間	～12/12(木)	
申込み/問合せ	スポーツ健康課		参加費	無料 持ち物:上靴、飲み物、タオル、運動できる服装	
			対象・定員	—	
電話	72-6123	FAX	72-1165	Eメール	sportsk@city.ishikari.hokkaido.jp
No. 16	<b>講演会「伊豆半島の風車建設問題、特に健康被害と自然破壊について」</b>				
内容	伊豆半島では大型風車が多数建設され、深刻な健康被害と自然破壊が起きています。現地の「生の声」を聞き、住民・行政・事業者がなすべきことを考えます。【講師】藤井 廣明 氏(静岡県東伊豆町・町議会議員)				
開催日	12/15(日)	時間	13:30～16:00		
会場	花川南コミセン		申込期間	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 安田さん		参加費	300円(資料代ほか)	
			対象・定員	—	
電話	74-6198	FAX	74-6198	Eメール	—
No. 17	<b>【子育て】つくってあそぼう「白玉deフルーツポンチ」</b>				
内容	今回は白玉入りフルーツポンチをつくりまます。クリスマスパーティーにもおすすめ♪				
開催日	12/18(水)	時間	11:00～		
会場	こども未来館「あいぽーと」		申込期間	要予約	
問合せ	子育て広場「りとるきっず」(NPO法人こども・コムステーション・いしかり 月～土(祝除く)10～16時)		参加費	100円 持ち物:エプロン、三角巾、おしぼり、持ち帰り容器、スプーン	
			対象・定員	2歳以上のお子さんと保護者5組	
電話	76-6688	FAX	—	Eメール	—

◆えりすいしかりネットテレビ番組

※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

食育事業 石狩鍋から学ぶ食と歴史、沖縄県恩納村と友好都市提携、紅葉色づく墓地公園、キッズスポーツクラブPR、オオハクチョウ、15回目のジャンボツリー、2013ワールドフェスタ、第13回るるる♪キッチンガーデンクラブ、友好図書館調印式  
 (以上11月末までアップ予定含む)

## 1月以降開催の連携講座

No. 1	<b>【子育て】冬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	1/9(木)・10(金)・11(土)	時間	9:30～12:00		
会場	石狩市リサイクルプラザ		申込期間	12/3(火)9:00～ 電話で申し込み	
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、前掛け	
			対象・定員	市内の小学生(保護者同伴) 各日10人(先着順)	
電話	64-3196	FAX	64-3195	Eメール	recycle@city.ishikari.hokkaido.jp
No. 2	<b>冬季健康スポーツ教室「歩くスキー」</b>				
内容	1回目は説明・実技。2回目以降は実技。				
開催日	1/14～3/25の毎週火曜 全10回 (2/11を除く)	時間	10:00～12:00		
会場	B&G海洋センター周辺およびスポーツ広場歩くスキーコース		申込期間	～12/20(金) ※ファクスまたは電話申込	
申込み/問合せ	(公財)石狩市体育協会		参加費	1,500円 ※用具貸出は1回につき別途100円	
			対象・定員	市内在住者50人	
電話	64-1220	FAX	64-1222	Eメール	i-sports@crocus.ocn.ne.jp