

# 「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2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

2月には、次の「いしかり市民カレッジ主催講座」が開催されます。  
受講される方はお忘れなく。

**講座13 「科学は面白い！ 実験でなっとく」大人の実験教室**

【プロフェッサーコース】 申込み受付は終了しています。

2/6(水) 10:30～12:00 学び交流センター

**講座14 辻正一さん(元銀行マン)が語る「お茶の間目線の経済炉辺談義」**

【プロフェッサーコース】 申込み受付は終了しています。

2/16(土) 3/9(土) 10:30～12:00 花川北コミセン

**講座15 原子力エネルギーはなぜ必要か**

【プロフェッサーコース】 申込み締切1/30(水)

2/9(土) 2/23(土) 10:30～12:00 花川北コミセン

### 藤女子大学・いしかり市民カレッジ共催講座

<b>1</b>	<b>これからの社会保障は大丈夫？</b>			
内容	少子高齢化が急激に進むなか、若い世代は負担が増すばかりで、果たして自分たちは、年金を貰えるのか、と不安が広がっています。この講座では、現在の社会保障の現状と問題点、これから取るべき方向性について、分かりやすい事例を取り上げてお話しします。 介護・医療・年金の現状 これからの社会保障はどうなるか 【講師】内田 博氏(藤女子大学人間生活学部教授)			
開催日	2/21(木) 2/28(木)	時間	10:30～12:00	
会場	花川北コミセン	申込期間	～2/7(木)	
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

2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。 申込み受付は終了しています。

**講座4 おいしい紅茶の淹れ方**

2/15(金) 3/8(金) 14:00～15:30 花川北コミセン

### 2月開催の連携講座

<b>1</b>	<b>【子育て】子育て子育てゼミナール・いしかり子育てネット会議</b>			
内容	子育て支援について学ぶ勉強会です。東日本大震災で被災された方と、震災直後北海道から支援に行かれた方のお話を聞きます。その後、子育てネット会議を開催します。 【子育て子育てゼミナール】『子育て支援団体が被災した時』 第1部 14:00～現地で被災された方のお話 【講師】斎藤氏(特定非営利活動法人せんだい杜の子ども劇場 代表理事) 第2部15:30～支援に行った方のお話 【講師】杉本氏(小樽・ヨーロッパ玩具のお店ハンズオントーイ キンダーリーブ店長) 【第31回いしかり子育てネット会議】16:30～次年度の計画について 傍聴は自由です。お気軽にお越し下さい。			
開催日	2/7(木)	時間	14:00～17:00(予定)	
会場	りんくる	申込期間	申込不要	
申込み/ 問合せ	子育て支援課	参加費	無料	
		対象・定員	なし	
電話	72-3631	FAX	75-1340	Eメール k-shien@city.ishikari.hokkaido.jp

2 座禅の腹式呼吸による健康法				
内 容	座禅の指導、腹式呼吸の体験と実践、座禅の目的(雑念と三昧(さんまい))について			
開催日	2/10(日) 毎月第2日曜	時 間	10:00～11:30	
会 場	りんくる	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	1回100円	
		対象・定員		
電 話	72-4839	FAX	72-4839	Eメール
3 地域交流事業～コーディネーション運動で動ける身体づくり～				
内 容	今月のテーマは『バランス』。自分自身の身体がバランス崩れてもよくコントロールできるような運動を行います。			
開催日	2/12(火)	時 間	10:00～11:00	
会 場	こども未来館「あいぼーと」	申込期間	～2/11(月・祝)	
申込み/ 問合せ	こども未来館「あいぼーと」 (特定非営利活動法人こども・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 持ち物:運動できる服装・靴	
		対象・定員	60歳以上の方 10人	
電 話	76-6688	FAX		Eメール
4 【子育て】ちょこセンレッスン「ママとバレンタインケーキ作り」				
内 容	家族のためにいつも頑張っているパパのために、愛をいっぱい詰めたケーキを作りましょう。 【講師】正井 良枝氏			
開催日	2/13(水)	時 間	10:00～	
会 場	こども未来館「あいぼーと」調理室	申込期間	2/1(金)10:00～(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	600円 持ち物:エプロン、三角巾、おしぼり(親子共)	
		対象・定員	親子4組	
電 話	76-6688	FAX		Eメール
5 子供達のフッ化物洗口についての学習会				
内 容	フッ化物洗口について学習します。【講師】堀 弘子氏			
開催日	2/13(水)	時 間	10:00～11:30 13:00～14:30	
会 場	花川南コミセン 花川北コミセン	申込期間	申込不要	
申込み/ 問合せ	子供達のフッ化物洗口を考える会 糟谷さん	参加費	無料	
		対象・定員		
電 話	72-5039	FAX		Eメール
6 リサイクル固形石けんと美肌水作り講座				
内 容	リサイクル石鹸と美肌水作りの講座です。			
開催日	2/13(水)・14(木)	時 間	9:30～12:00	
会 場	リサイクルプラザ	申込期間	2/1(金)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:空のペットボトル500mlを2本、軍手、タオル	
		対象・定員	各日10人(先着順)	
電 話	64-3196	FAX	64-3195	Eメール recycle@city.ishikari.hokkaido.jp
7 ふまねっと健康教室				
内 容	50cm四方のマス目で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	2/14(木)・28(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	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	Eメール

8 石狩病院 市民公開講座				
内容	石狩病院では、地域のみなさまに健やかに過ごしていただけるよう、4月から隔月で無料市民公開講座を行ってきました。今年度最後の第6回目は、泌尿器科の須江洋一医師が過活動膀胱について、また臨床検査技師の奥田純子技師が動脈硬化についてわかりやすくお話しいたします。（「動脈硬化」、「過活動膀胱」の順） 【講師】須江 洋一氏（石狩病院泌尿器科医師）、奥田 純子氏（臨床検査技師）			
開催日	2/16(土)	時間	14:00～15:00	
会場	花川南コミセン	申込期間	申込不要、当日会場まで	
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	健康に関心のある市民40人	
電話	74-8611	FAX	74-8614	Eメール
				maw@ishikari-hosp.ecnet.jp
9 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	2/17(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		Eメール
10 えだまめ大豆で味噌づくり				
内容	えだまめ大豆でひと味違った味噌をつくってみませんか？ 説明会 仕込み			
開催日	2/17(日) 2/24(日)	時間	10:00～12:00	
会場	花川北コミセン	申込期間	～2/15(金)	
申込み/ 問合せ	おやふる工房 加藤さん	参加費	4,000円(材料費:味噌約8キロ分) 持ち物:三角巾、エプロン	
		対象・定員	20人	
電話	090-2812-9052	FAX	64-9452	Eメール
11 【子育て】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、試食もあります！ 託児を希望の場合は申し込み時に要相談。			
開催日	2/18(月)	時間	13:30～15:00	
会場	りんくる	申込期間	～2/14(木)	
申込み/ 問合せ	保健推進課	参加費	無料 持ち物:バスタオル・ミルク・おむつなど普段出かけるときの持ち物、母子手帳、子ども用のスプーン	
		対象・定員	5～7ヶ月のお子さんと保護者20組(先着順)	
電話	72-3124	FAX	75-2270	Eメール
				kenkou@city.ishikari.hokkaido.jp
12 ウオー9(ク)の日イベント「スノーシュー(かんじき)体験」				
内容	りんくるから茨戸川沿いをそれぞれの体力に合わせて歩きます。用具無料貸し出しあり。			
開催日	2/19(火)	時間	10:00～11:30	
会場	集合場所:りんくる	申込期間	～2/14(木)	
申込み/ 問合せ	スポーツ健康課	参加費	無料 持ち物:飲み物、タオル、帽子、手袋、暖かい服装 靴は長靴やスノートレなど	
		対象・定員	20人(先着順)	
電話	72-6123	FAX	75-2270	Eメール
				sportsk@city.ishikari.hokkaido.jp

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 (財)石狩市体育協会 電64-1220 FAX64-1222 メールi-sports@crocus.ocn.ne.jp

<b>13</b>	<b>【子育て】わらべうたを楽しもう</b>			
内 容	心が和むわらべ歌を親子で楽しみ、スキンシップを深めましょう。【講師】岩本さん(石狩市わらべうた研究会)			
開催日	2/20(水)	時 間	11:00～	
会 場	こども未来館「あいぼーと」	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	無料	
		対象・定員	なし	
電 話	76-6688	FAX	Eメール	
<b>14</b>	<b>【子育て】心育でのわらべ歌</b>			
内 容	絵本や紙芝居の読み聞かせもあります			
開催日	2/21(木)、3/6(水)	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>15</b>	<b>知って役に立つワークルール【石狩市民講座「萌木」】</b>			
内 容	【講師】小林 幸一氏(NPO法人職場の権利教育ネットワーク事務局長)			
開催日	2/23(土)	時 間	10:00～	
会 場	花川南コミセン	申込期間		
申込み/ 問合せ	石狩市民講座「萌木」 笠原さん	参加費	500円(高校生以下無料)	
		対象・定員	25人(先着順)	
電 話	73-6862	FAX	73-6862	Eメール
<b>16</b>	<b>冬季スポーツ教室 カローリング体験</b>			
内 容	カローリングは、氷上で行うカーリングを室内で子どもから高齢者まで誰でも楽しめるよう改良したスポーツです。ご家族やお友達で冬場の運動不足解消にいかがですか？			
開催日	2/23(土)	時 間	10:00～12:00 13:30～15:30	
会 場	花川北コミセン 花川南コミセン	申込期間	～2/21(木)	
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	
		対象・定員	各30人(先着順)	
電 話	72-6123	FAX	75-2270	Eメール
				sportsk@city.ishikari.hokkaido.jp
<b>17</b>	<b>野外講座「石狩ビーチコーマーズ/冬の漂着物」</b>			
内 容	冬の季節風が運んでくる浜辺の漂着物を観察・採集し、その正体や起源をみんなで考えます。			
開催日	2/24(日)	時 間	9:00～13:00	
会 場	いしかり砂丘の風資料館～石狩浜(砂浜を約3km歩きます)	申込期間	2/1(金)～22(金)	
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:防寒着、長靴、手袋、帽子、ビニール袋など	
		対象・定員	小学4年生以上20人(先着順、小学生は保護者同伴)	
電 話	62-3711	FAX	62-3711	Eメール
				bunkazaih@city.ishikari.hokkaido.jp

「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 72-3173

<b>18</b>	<b>家庭教育講演会「今、親として～子どもたちにとっての家庭～」</b>				
内容	二児の母であり、保護司・作家・コミュニティFM放送のDJなど数多くの顔を持つ、大沼えり子氏の講演会です。東北地方にある三つの少年院に向けての院内放送を制作しており、2007年その生き方が「ガラスの牙」と題してドラマ化されました。多くの少年との出会いから見えてきた、親との大切な関わりとは、子どもにとっての家庭とは何か。子育てのヒントが盛りだくさんの講演会です。【講師】大沼 えり子氏				
開催日	2/24(日)	時間	10:30～12:00		
会場	花川北コミセン	申込期間	～2/12(火)		
申込み/ 問合せ	社会教育課(市公民館内)	参加費	無料		
		対象・定員			
電話	72-3173	FAX	74-2249	Eメール	manabee@city.ishikari.hokkaido.jp
<b>19</b>	<b>【子育て】子育て講座「スッキリストレッチ」</b>				
内容	体を動かして日頃の疲れをリフレッシュしましょう。託児あり(無料)。【講師】遠藤 真澄氏				
開催日	2/26(火)	時間	10:00～		
会場	りんくる	申込期間	2/1(金)～要予約 定員になり次第受付終了		
申込み/ 問合せ	石狩市地域子育て支援センターえるむ (えるむの森保育園内)	参加費	無料		
		対象・定員	親子15組		
電話	71-2013	FAX	Eメール		
<b>20</b>	<b>石狩消費者協会「簡単おもてなし料理講習会」</b>				
内容	卒業式、ひな祭りなどちょっとしたおもてなしにぴったりです。				
開催日	2/26(火)	時間	10:00～13:00		
会場	りんくる	申込期間	～2/18(月)		
申込み/ 問合せ	石狩消費者協会	参加費	400円 持ち物:エプロン、三角巾、布巾1枚		
		対象・定員	20人(先着順)		
電話	72-2432	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 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  
もぎたて石狩情報 月1回ネット生放送

浜益の珍味「ルッツ」、松本知一「浜益で民謡講習」、輪島市スポーツ少年団バレーボール交流大会、  
厳冬の野鳥たち、寺小屋運動の取組(紅南小学校6年)、冬の旬「石狩産チコリ」、環境NGO「ezorock」、  
石狩の卵「イコロラン」、肝がん検診受けませんか?、「チコリ料理2種」第2回親子でクッキング

### 3月以降開催の連携講座

<b>1</b>	<b>第8回 草花を楽しむ講習会【～宿根草の株分けと植え付けについて～】</b>				
内容	【講師】梅木 あゆみ 氏(「コテージガーデン」代表取締役)				
開催日	3/6(水)	時間	10:00～12:00		
会場	花川北コミセン	申込期間	2/20(水)～22(金)に電話で申し込み		
申込み/ 問合せ	市フラワーマスター連絡協議会事務局 (都市整備課内)	参加費	300円		
		対象・定員	50人(先着順)		
電話	72-3139	FAX	Eメール		
<b>2</b>	<b>平成24年度 スポーツ指導者セミナー「キネシオテーピング」</b>				
内容	キネシオテーピングの講義・実技 【講師】久村 浩氏(合同会社ベストパフォーマンス代表社員)				
開催日	3/22(金)	時間	19:00～21:00		
会場	B&G海洋センター	申込期間	～3/1(金)		
申込み/ 問合せ	(財)石狩市体育協会	参加費	500円		
		対象・定員	スポーツ指導者およびスポーツ実践者 20人(先着順)		
電話	64-1220	FAX	64-1222	Eメール	i-sports@crocus.ocn.ne.jp