

「あい風通信 ～お知らせ版～」



いしかり市民カレッジ講座（平成26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

No. 1	《講座14》「憲法って何？～いま、日本国憲法を読んでみませんか」				
内容	①いま、なぜ日本国憲法を改正する必要があるのですか ②日本国憲法改正の論争点は何ですか 【講師】北海商科大学教授 堂徳 将人氏				
開催日	①12/5(金) ②12/12(金)	時間	10:30～12:00		
会場	花川北コミセン	申込期間	～11/21(金)		
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	0133-74-2249	FAX	0133-74-2249	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講座」が開催されます。
受講される方はお忘れなく。

講座12 宗教がわかると人間と世界がわかる

③11/6(木) 10:30～12:00 花川北コミセン

講座13 藤村久和さんが語る「アイヌの生活と文化」

①11/13(木) ②11/27(木) ③12/4(木) 10:30～12:00 花川北コミセン



「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26日(水) 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19日(水)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

※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

石狩に遺る戦争の証(石狩尚古社)、命をつなぐ8分間(石狩消防署)、元気に戻ってきた鮭
2014いしかり消費者まつり、秋の全道火災予防運動、第51回石狩さけまつり
人気の輪島市門前そば、いしかり博物誌134 縄文の木槌に残る
石狩の落花生(いしかり食と農の応援隊)

※10月末日までのアップ分含

11月開催の連携講座

No. 1 花川南防風林観察会					
内容	踏み分け道沿いに開花・結実状況を観察。ハウチワカエデの紅葉、ヒメザゼンソウの実などを確認します。				
開催日	11/4(火) ※小雨決行	時間	10:00～12:00		
会場	旧花川南浄水場防風林側横(花川南4・3)集合	申込期間	～11/3(月・祝)		
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	無料 持ち物: 双眼鏡と図鑑、筆記用具、歩きやすい服装、長靴、防寒着、雨具		
		対象・定員	20人		
電話	74-6198	FAX	74-6198	Eメール	—
No. 2 第8回いしかり海辺カルチャートーク 海からの手紙、南から北へ					
内容	なぜこんな北の海に!?! 漁網にかかった世界最大の魚や、石狩海岸に漂着する遙か南からの驚きのモノたち。				
開催日	11/5(水)	時間	10:00～11:30		
会場	マウニの丘(弁天町番外地)	申込期間	～11/2(日) 電話申込		
申込み/ 問合せ	石狩浜海浜植物保護センター	参加費	300円(飲み物、ケーキ付き)		
		対象・定員	—		
電話	60-6107	FAX	—	Eメール	—
No. 3 カローリング教室					
内容	ルール説明の後、チームに分かれて試合をします。【講師】市スポーツ推進委員協議会				
開催日	①11/6(木) ②11/11(火) ③11/12(水)	時間	18:30～20:30		
会場	①浜益スポーツセンター(浜益区群別1・41) ②花川北コミセン(花川北3・2) ③花川南コミセン(花川南6・5)	申込期間	各回開催の2日前までに電話申込		
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	小学生以上の市民(小学生は保護者同伴) 各30人		
電話	72-6123	FAX	—	Eメール	—
No. 4 ウォー9(ク)の日イベント ノルディックウォーキング講習会					
内容	ノルディックウォーキングの講習および実技 ※ウォーキングポール無料貸し出しあり 【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(日)	時間	10:00～11:45		
会場	りんくる 2階交流活動室	申込期間	～11/7(金) 電話申込		
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、ポイントカード、カッパなどの雨具、マイポール		
		対象・定員	ウォーキング愛好者 40人(先着順)		
電話	72-6123	FAX	—	Eメール	—
No. 5 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	11/9(日) ※毎月第2日曜日 (ただし12月～3月中止)	時間	10:00～11:50		
会場	りんくる	申込期間	申込不要		
申込み/ 問合せ	緑苑台東3-2-30 田中さん	参加費	1人100円		
		対象・定員	—		
電話	72-4839	FAX	72-4839	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

No. 6	手打ちそば教室				
内 容	そば粉400g、小麦粉100g、計500gで新そばを打ちます。打ったそばは持ち帰り頂きます。昼食には会員が打ったそばを食べていただきます。また、午後からの方は昼食としてそばを食べてもらいますので、12時30分までにお願いいたします。				
開催日	11/9(日)	時 間	9:30～15:00		
会 場	石狩市公民館 実習室	申込期間	—		
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	カレッジ生1,200円、一般1,500円 持ち物:被り物、エプロン、手ぬぐい、持ち帰り用容器		
		対象・定員	午前10人、午後10人		
電 話	73-6245	FAX	73-6245	Eメール	asatou1940@seagreen.ocn.ne.jp
No. 7	あなたの知らない遺言・相続 無料セミナー				
内 容	「知らないと損をする遺言、相続どうしたらいいの?」「2015年1月1日～相続税基礎控除改正ってどうなの?」「戸建など不動産はどう遺言、相続したらいいの?」など遺言、相続、成年後見、不動産など横断的にお話します。 【講師】行政書士 池田 真人 氏				
開催日	①11/12(水) ②12/3(水)	時 間	13:00～14:30		
会 場	①厚田総合センター(厚田区厚田45・5) ②りんくる(花川北6・1)	申込期間	申込不要		
申込み/ 問合せ	行政書士池田法務事務所	参加費	無料		
		対象・定員	各15人(当日先着順)		
電 話	72-3558	FAX	—	Eメール	—
No. 8	思い出の歌で演歌体操				
内 容	懐かしいメロディーに合わせて、いきいきわくわく。軽やかに体を動かし、心も頭もリフレッシュしましょう。 【講師】日本レクリエーション協会 恵庭レク会長 佐藤 洋子 氏				
開催日	11/12(水)	時 間	10:00～11:30		
会 場	ニューあかしや会館(花川南1・6)	申込期間	～11/8(土)		
申込み/ 問合せ	楽々レクリエーション杏の会	参加費	500円(お茶代込み)		
		対象・定員	20人		
電 話	74-6196	FAX	74-6198	Eメール	—
No. 9	【子育て】子育てのわらべ歌				
内 容	絵本や紙芝居の読み聞かせもあります♪ おじいちゃんやおばあちゃんもお気軽にどうぞ。				
開催日	11/12(水)	時 間	10:00～11:00		
会 場	りんくる	申込期間	—		
申込み/ 問合せ	石狩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	—	Eメール	—
No. 10	ふまねっと健康教室				
内 容	床に敷いた50センチ四方のマス目でできた大きな網を、踏まないようにゆっくり歩く運動です。運動が苦手な人でも大丈夫!				
開催日	①11/13(木) ②11/27(木)	時 間	10:30～12:00		
会 場	学び交流センター(花川北3・3旧紅葉山小学校)	申込期間	申込不要		
申込み/ 問合せ	ふまねっとはまなす 相下(すぎした)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	74-4131	FAX	74-4131	Eメール	—
No. 11	石狩市民カローリング大会in浜益				
内 容	16チームで各3試合を行い、1位から3位まで表彰します。				
開催日	11/13(木)	時 間	18:30～20:50		
会 場	浜益スポーツセンター(浜益区群別1・41)	申込期間	～11/6(木) 所定の申込用紙に記入しスポーツ健康課へファクス		
申込み/ 問合せ	スポーツ健康課	参加費	1,000円 持ち物:上靴		
		対象・定員	小学生以上の市民(小学生は保護者同伴) 16チーム(各チーム3～5人まで選手登録可能)		
電 話	72-6123	FAX	72-1165	Eメール	—

No. 12 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	11/13(木)・14(金)・15(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	11/4(火)9:00～ 電話申込	
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(先着順)	
電話	64-3196	FAX	—	Eメール
No. 13 布ぞうり作り講座				
内容	布ぞうりを作ります。			
開催日	11/14(金)・15(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	11/4(水)9:00～ 電話申込	
申込み/ 問合せ	リサイクルプラザ ※月曜・祝日休館	参加費	300円 持ち物:古着(浴衣、バスタオルなど) ※古着がなくても参加可	
		対象・定員	各5人(先着順)	
電話	64-3196	FAX	—	Eメール
No. 14 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	11/16(日)	時間	9:00～12:00	
会場	石狩消防署警備課(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	—	
電話	74-7024	FAX	—	Eメール
No. 15 【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お話と試食。 ※上のお子さんの託児希望の方は要相談			
開催日	11/17(月)	時間	13:30～15:00	
会場	りんくる3階視聴覚室(花川北6-1)	申込期間	～11/12(水)	
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、出かけるときの持ち物	
		対象・定員	5～7カ月児と保護者 20組(先着順)	
電話	72-3124	FAX	—	Eメール
No. 16 ガーデニング講習会				
内容	「洋風葉ボタン寄せ植え」実習。年末年始のおもてなしの一鉢(横30cm、奥行き20cm、高さ30cm程度の持ち手付カゴ)。初心者の方もどうぞ。 【講師】英国王立園芸協会日本支部コンテナガーデニングマスター 元井 弘美氏			
開催日	11/22(土)	時間	14:00～16:00	
会場	花川北コミセン(花川北3-2)	申込期間	～11/10(月) 氏名、住所、電話番号明記しファクス	
申込み/ 問合せ	小さな花園 元井さん	参加費	講習費1,200円 教材費一式3,500円 持ち物:エプロン、手袋、花はさみ	
		対象・定員	8人	
電話	090-6213-3170	FAX	72-8397	Eメール
No. 17 まちづくり講演会				
内容	少子高齢が進み、地域に住み続けることに不安を持つ人たちが増えています。生活支援の仕組みをつくり、悩み解決に立ち上がった実例の話をお聞かせしませんか？ 【講師】白老町 NPO法人御用聞きわらび 星 貢氏			
開催日	11/22(土)	時間	14:00～16:00	
会場	花川北コミセン(花川北3-2)	申込期間	電話申込	
申込み/ 問合せ	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	100円(資料代)	
		対象・定員	30人(先着順)	
電話	77-7070	FAX	—	Eメール

No. 18	健康づくりウィークながら体操講習会『〇〇しながら、お家で簡単エクササイズ』				
内容	健康寿命を延ばすヒント！運動不足を解消するための室内でできる簡単なエクササイズ紹介及び実技 【講師】studio AWAKE！主宰インストラクター 杉本 季依美 氏				
開催日	11/25(火)	時間	10:00～11:30		
会場	花川南コミセン(花川南6-5)	申込期間	～11/14(金)		
申込み/ 問合せ	スポーツ健康課	参加費	無料		
		対象・定員	40人(先着順)		
電話	72-6123	FAX	72-1165	Eメール	—
No. 19	いしかり食と農のカレッジ「初心者のための手づくり味噌講習会」				
内容	地場産大豆と麴を使って味噌づくりをします。①説明会 ②仕込み 【講師】いしかり農産物加工グループ連絡協議会				
開催日	①11/26(水) ②12/3(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	～11/15(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 村上さん	参加費	4,100円(大豆、麴代として) ※持ち物は説明会で案内します		
		対象・定員	味噌づくり初心者 20人(申込順)		
電話	090-6262-5633	FAX	—	Eメール	—
No. 20	お客様に聞くだけで「売れない」が「売れる」に変わる たった1つの質問				
内容	●強みを引き出すたった一つの質問とは？●強みの3つの聞き方●強みの3つの選び方 ●強みの3つの表現方法●強みの様々な打ち出し方●宣伝してくれるお客様の見つけ方 など 【講師】(有)アカウント・プランニング 代表取締役 岡本 達彦 氏 ※事業者向きの内容となっております				
開催日	11/26(水)	時間	18:00～20:00		
会場	石狩商工会館(花川北6-1)	申込期間	～11/14(金)電話申込		
申込み/ 問合せ	石狩商工会議所 指導課	参加費	無料		
		対象・定員	—		
電話	72-2111	FAX	72-2577	Eメール	—
No. 21	健康づくりウィーク健康づくりセミナー①『情報があふれている血糖値・血圧のしくみを知ろう！～新たな国民病CKD(慢性腎臓病)とは～』				
内容	健康寿命を延ばすヒント！生活習慣病(糖尿病や高血圧)と関連が深いCKD(慢性腎臓病)。早期発見と進行を食い止めるポイントについて知る。 【講師】札幌医科大学 医学部公衆衛生学講座 准教授 大西 浩文 氏				
開催日	11/27(木)	時間	13:30～15:30 ※受付13:00～		
会場	りんくる2階交流活動室(花川北6-1)	申込期間	申込不要 直接会場へ		
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	75-2270	Eメール	hokens@city.ishikari.hokkaido.jp
No. 22	健康づくりウィーク健康づくりセミナー②『老化・生活習慣病予防のカギは睡眠にあり～健康づくりの睡眠指針2014～』				
内容	健康寿命を延ばすヒント！睡眠と健康の関係、不眠症・睡眠障害について 【講師】医療法人社団ウェルネス望洋台医院内科・心療内科&小樽睡眠クリニック 院長 藤田 雅彦 氏				
開催日	11/29(土)	時間	13:30～15:00 ※受付13:00～		
会場	花川北コミセン2階会議室(花川北3-2)	申込期間	申込不要 直接会場へ		
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	75-2270	Eメール	hokens@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

No. 23	男女共同参画ワークショップ				
内 容	第3次石狩市男女共同参画計画の策定に向け、女性も男性も職場、家庭生活、地域活動などあらゆる分野で活躍できるまちづくりについて話し合います。【講師】公益財団法人 さっぽろ青少年女性活動協会				
開催日	11/29(土)	時 間	13:00～16:00		
会 場	りんくる	申込期間	11/4(火)～ 電話申込		
申込み/ 問合せ	広聴・市民生活課	参加費	無料		
		対象・定員	50人		
電 話	72-3153	FAX	—	Eメール	—
No. 24	トークイベント ウミベオロジー/石狩海辺学2014				
内 容	海辺は海と陸が会う、特別な場所。その魅力や不思議を市内外の3人の学芸員や研究者が語ります。				
開催日	11/29(土)	時 間	16:00～17:30		
会 場	紀伊國屋書店札幌本店1階インナーガーデン (札幌市中央区北5西5)	申込期間	申込不要、直接会場へ		
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	一般、なし(座席数は80席)		
電 話	62-3711	FAX	—	Eメール	—
No. 25	【子育て】両親教室				
内 容	出産と育児の講話、赤ちゃんをお風呂に入れる練習、お父さんは妊婦疑似体験などを行います。上のお子さんも参加できます。				
開催日	11/30(日)	時 間	13:00～15:00		
会 場	りんくる3階視聴覚室(花川北6-1)	申込期間	～11/26(水)		
申込み/ 問合せ	保健推進課	参加費	無料 持ち物: 母子健康手帳、バスタオル、タオル、ガーゼハンカチ		
		対象・定員			
電 話	72-3124	FAX	—	Eメール	—

12月以降開催の連携講座

No. 1	エコと暮らし 第2弾 私たちのアイデア				
内 容	「冬の節電対策に保温調理を」【出演団体】NPO法人 北海道グリーンファンド 「暮らしの中から工夫したリメイク作品紹介と手仕事実演」【出演団体】 咲きおり会、光子の部屋				
開催日	12/5(金)	時 間	11:00～13:00		
会 場	花川北コミセン(花川北3-2)	申込期間	—		
申込み/ 問合せ	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	100円(保温調理試食付き)		
		対象・定員	30人(先着順)		
電 話	77-7070	FAX	—	Eメール	—
No. 2	石狩産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	12/6(土)	時 間	10:00～(2時間程度)		
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	1,800円 持ち物:エプロン、花ばさみ、ラジオペンチ、持ち帰り袋		
		対象・定員	12人(先着順)		
電 話	60-2722	FAX	60-2722	Eメール	—

No. 3 NPO法人石狩スポーツクラブ石狩スキースクール「4日間コース」				
内容	昼食、送迎バス、リフト、講習、保険、ジュニア検定、SAJ3級検定			
開催日	①12/26(金)～12/29(月) ②1/4(日)～1/7(水) ③1/8(木)～1/11(日) ④3/26(木)～3/29(日)	時間	講習時間 9:20～14:20	
会場	朝里川温泉スキー場	申込期間	～11/5(水)	
申込み/ 問合せ	NPO法人石狩スポーツクラブ 石狩スキースクール事務局(10時～16時)	参加費	小中学生26,900円、高校生以上32,750円	
		対象・定員	小学生～一般	
電話	74-1539	FAX	74-1539	Eメール
No. 4 NPO法人石狩スポーツクラブ石狩スキースクール「16日間コース」				
内容	リフト、講習、保険、ジュニア検定、SAJ3級検定			
開催日	①12/26(金)～12/29(月) ②1/4(日)～1/7(水) ③1/8(木)～1/11(日) ④3/26(木)～3/29(日) ※①②③④全日程	時間	講習時間 9:20～14:20	
会場	朝里川温泉スキー場	申込期間	～11/5(水)	
申込み/ 問合せ	NPO法人石狩スポーツクラブ 石狩スキースクール事務局(10時～16時)	参加費	小中学生60,420円、高校生以上69,470円 ※バス・食事代別途	
		対象・定員	小学生～一般	
電話	74-1539	FAX	74-1539	Eメール
No. 5 NPO法人石狩スポーツクラブ石狩スキースクール「土・日コース」				
内容	リフト・講習・保険料 有料送迎バスあり 昼食は各自でお願いします。			
開催日	1/24(土)～3/15(日)の土、日(全16日間)	時間	講習時間 9:20～14:20	
会場	朝里川温泉スキー場	申込期間	～11/5(水)	
申込み/ 問合せ	NPO法人石狩スポーツクラブ 石狩スキースクール事務局(10時～16時)	参加費	小中学生60,420円、高校生以上69,470円 ※バス代別途	
		対象・定員	小学生～一般	
電話	74-1539	FAX	74-1539	Eメール
No. 6 NPO法人石狩スポーツクラブ石狩スキースクール「シーズン会員コース」				
内容	リフト・講習・保険料 有料送迎バスあり ※昼食は各自でお願いします。			
開催日	4日間コース4回＋土日コースの全日程 (全32日間)	時間	講習時間 9:20～14:20	
会場	朝里川温泉スキー場	申込期間	～11/5(水)	
申込み/ 問合せ	NPO法人石狩スポーツクラブ 石狩スキースクール事務局(10時～16時)	参加費	小学生102,020円、中学生以上111,070円 ※バス代別途	
		対象・定員	小学生～一般	
電話	74-1539	FAX	74-1539	Eメール
No. 7 NPO法人石狩スポーツクラブ石狩スキースクール「一般男女コース」				
内容	送迎バス、講習、保険料 ※昼食は各自でお願いします。			
開催日	1/20(火)～3/3(火)毎週火曜(全7日間)	時間	講習時間 9:20～14:20	
会場	朝里川温泉スキー場	申込期間	11/5(水)	
申込み/ 問合せ	NPO法人石狩スポーツクラブ 石狩スキースクール事務局(10時～16時)	参加費	30,970円 ※バス代別途	
		対象・定員	—	
電話	090-9084-3941	FAX	74-1539	Eメール