

# 「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3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1》日口の懸け橋 船頭・大黒屋光太夫～江戸時代にロシアを見た男				
内容	江戸時代に、嵐に遭遇してロシアに漂着し、10年にわたる4万キロもの漂泊旅を経て、日本に帰り着いた一人の船頭がいました。根室に来航し、日口の懸け橋となった男「大黒屋光太夫」の数奇で苦難の旅を追います。 【講師】北海道新聞編集委員 相原 秀起氏				
開催日	4/13(水)	時間	10:30～12:00		
会場	花川北コミセン	申込期間	～3/30(水)		
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) (平日9時～17時)	参加費	500円・カレッジ生400円		
		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



### 第28回石狩市公民館まつりに参加します

3月12日(土)・13日(日)の10時から開催される“公民館まつり”に、いしかり市民カレッジも参加します。テーマは「広げよう！交流の輪」。  
カレッジの活動の様子をパネル展示するほか、12日(土)14時からステージで15分間の「ミニ講座」も実施します。みなさんの来場をお待ちしています！  
※ミニ講座はスタンプの押印はありません

### 3月開催の連携講座

No. 1	シニアのためのシニアによる健康いきいきクラブ体操				
内容	寝たきり予防のため、「自分のことは自分でできる体力」「自力でやろうとする気力」「いきいきと生活を楽しめる体力」を養います。また、月4回のうち1回はいきいきサロン(主に伝統行事)を行います。				
開催日	毎月4回水曜日	時間	10:00～11:30		
会場	ニューあかしや会館(花川南1-6-34)	申込期間	随時受付		
申込み/ 問合せ	楽々レクリエーション杏の会 安田さん	参加費	1回500円 持ち物:タオル、飲み物、古いタイツ		
		対象・定員	60歳以上		
電話	74-6196	FAX	74-6198	Eメール	—
No. 2	ウォー9(ク)の日イベント 雪道ウォーク				
内容	花川北コミセン→はまなす通り→紅葉山通り→しらかば通り→あかしあ通り→はまなす通り→花川北コミセンの約4kmをウォーキングします。				
開催日	3/9(水) ※荒天中止	時間	10:00～12:00		
会場	花川北コミセン集合	申込期間	申込不要 当日直接会場へ		
申込み/ 問合せ	スポーツ健康課	参加費	無料 持ち物:飲み物、手袋、帽子、暖かい服装、長靴などの防寒靴、ポイントカード		
		対象・定員	30人(申込順)		
電話	72-6123	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

望来小学校で雪像づくり 石狩産チコリでクッキング  
厚田の春ニシン漁 水彩画展の受賞作品を展示  
いしかり博物誌142「石狩紅葉山49号遺跡出土の木製品」広報いしかり3月号掲載  
※2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

<b>No. 3 ふまねっと健康教室</b>				
内 容	床に敷いた50センチ四方のマス目のできた大きな網を、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	3/10(木)、24(木)	時 間	10:30～12:00	
会 場	学び交流センター(花川北3-3 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 梶下(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	—	Eメール
<b>No. 4 石狩病院 市民公開講座</b>				
内 容	①「足のケアをしませんか？ こわい足の病気&簡単お手入れ」【講師】看護師 横地氏 ②「痔のはなし(仮)」【講師】副院長 松村 将之(のぶゆき)医師(外科専門医)			
開催日	3/12(土)	時 間	14:00～15:00	
会 場	花川北コミセン(2F会議室B・C)	申込期間	申込不要	
申込み/ 問合せ	石狩病院 医事課内医療公開講座窓口	参加費	無料	
		対象・定員	健康に関心のある石狩市民・36名	
電 話	74-8611	FAX	74-8614	Eメール
<b>No. 5 いしかり食と農のカレッジ オーガニックガーデン～農業の基礎～</b>				
内 容	有機栽培の基礎を学ぶシリーズです。初心者歓迎！ ①種の話 ②③苗づくり(トマト・ナスなど) ※②と③は連続講座になります 【講師】いしかり環境保全組合 代表 長 良幸氏			
開催日	①3/16(水) ②3/23(水) ③4/20(水)	時 間	10:00～12:00	
会 場	花川北コミセン	申込期間	開催日前日まで	
申込み/ 問合せ	いしかり食と農のカレッジ運営委員会事務局(農政課内)	参加費	各講座500円 持ち物:筆記用具	
		対象・定員	有機栽培に興味ある方 各40人(申込順)	
電 話	72-3164	FAX	72-3540	Eメール
<b>No. 6 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	3/20(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	
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
<b>No. 7 いしかり食と農のカレッジ きむら果樹園でくだもの講座</b>				
内 容	浜益の果樹園の生産者から果物の剪定と休眠期の栽培技術について学びます。 【講師】きむら果樹園園主 木村 武彦氏			
開催日	3/26(土)	時 間	8:30～13:00	
会 場	きむら果樹園(浜益区幌379-2) ※市役所集合、バス送迎	申込期間	～3/23(水)	
申込み/ 問合せ	いしかり食と農のカレッジ運営委員会事務局(農政課内)	参加費	500円 持ち物:筆記用具、防寒具(外での講座です)	
		対象・定員	20人(申込順)	
電 話	72-3164	FAX	72-3540	Eメール

●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

<b>No. 8 いしかり食と農のカレッジ るるる♪キッチンガーデンくらぶ</b>					
内 容	ニシンのさばき方、カスベのザンギや煮付けなどの料理を教わります。 【講師】中井漁業部 中井 健太氏、クッキング講師 みーやん				
開催日	3/26(土)	時 間	9:30～14:00		
会 場	花川北コミセン	申込期間	専用サイト( <a href="http://rkgc.jp/">http://rkgc.jp/</a> )から申込。または栗原さん(090-2056-7678)まで		
申込み/ 問合せ	るるる♪キッチンガーデンクラブ事務局 栗原さん	参加費	1,000円(大人・子ども同料金) 持ち物:エプロン、三角巾、包丁		
		対象・定員	30人(申込順)		
電 話	011-736-9811	FAX	—	Eメール	—
<b>No. 9 講座・絵本を楽しむ「大人のための昔話～グリム童話」</b>					
内 容	グリム童話の素語りと、現代的な解釈を楽しんでいただきます。 【講師】子どもの本の専門店どりーむきゃっちゃん 安齋 久子氏				
開催日	3/27(日)	時 間	10:00～12:00		
会 場	市民図書館	申込期間	—		
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	—	Eメール	—
<b>No. 10 ママのための顔ヨガ</b>					
内 容	ホホバオイルでの顔のツボや経絡マッサージを取り入れた顔ヨガです。ママは笑顔が一番！※お一人での参加もOK!【講師】黒田 優子氏、久司 菜花氏				
開催日	3/30(水)	時 間	9:45～11:15		
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	～3/23(水)		
申込み/ 問合せ	(一社)アクト・スポーツプロジェクト	参加費	統合型地域スポーツクラブ会員500円、ビジター1,000円 持ち物:タオル、飲み物、必要であれば前髪を留めるもの		
		対象・定員	産後1ヶ月以上のママ 10人		
電 話	62-8162	FAX	—	Eメール	yoganaka@gmail.com
<b>No. 11 お口の健康教室</b>					
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	3/31(木)	時 間	10:00～11:00		
会 場	りんくる3階視聴覚室	申込期間	～3/25(金)		
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	—

●「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

## 4月以降開催の連携講座

<b>No. 1</b>	<b>大人の水泳教室</b>				
内 容	①大人初心者コース:4/2～5/28の毎週土曜(全9回) ②ナイト初心者コース:4/4～5/30の毎週月曜(全9回) ③初心者コース:4/6～5/25の毎週水曜(全7回)※5/4を除く ④ナイト水中運動コース:4/7～5/26の毎週木曜(全7回)※5/5を除く ⑤大人初級者コース:4/8～5/27の毎週金曜(全7回)※4/29を除く				
開催日	4月～5月	時 間	①③⑤9:30～10:30 ②④19:30～20:30		
会 場	市民プール	申込期間	3/1(火)～26(土) 費用、印鑑を持参し申込		
申込み/ 問合せ	市民プール	参加費	①②7,380円 ③④⑤5,740円		
		対象・定員	10人(申込順) ※最少開講人数3人		
電 話	74-6611	FAX	—	Eメール	—
<b>No. 2</b>	<b>初級手話講習会</b>				
対 象	市民または市内に通勤・通学されている方で、手話に興味がありすべての会を受講できる見込みの方				
開催日	4/19～12/13 毎週火曜全34回	時 間	18:30～20:30		
会 場	りんくる	申込期間	～3/31(木)		
申込み/ 問合せ	障がい支援課	参加費	テキスト代のみ		
		定員	20人(申込多数時抽選、最少開講人数5人)		
電 話	72-3194	FAX	—	Eメール	—