

「あい風通信 ～お知らせ版～」

いしかり市民カレッジ講座（平成29年2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

2月には、次の「いしかり市民カレッジ主催講座」も開催されます。
受講申し込みされた方はお忘れなく。

講座16「おもしろ石狩大百科 ～いしかり人物語～」

①2/12（日） ②2/19（日） ③2/26（日） 13：30～15：00 花川北コミセン

まちの先生企画講座

2月には、次の「まちの先生企画講座」も開催されます。
受講申し込みされた方はお忘れなく。

講座5「子育てママさんの骨盤体操とストレッチ」（子ども同伴可）

③2/6（月） 10：30～12：00 石狩市公民館



今ならお得！特典付き平成29年度カレッジ生を募集しています！

今、29年度会費（1,000円）を納めて新規加入していただきますと、1月～3月の講座も会員受講料1講座400円（一般500円）で受講することができます。

◇ カレッジ生になると次のようなメリットがあります。

1. 講座1回につき400円（一般受講者500円）で受講することができます。
2. 情報紙「あい風通信」ほか、講座情報を定期的にお届けします。
3. 受講希望者多数の場合は、カレッジ生を優先します。
4. 学びの手帳を交付し、一定ポイントに達した人には修了証を授与します。

入会ご希望の方は、市民カレッジ事務局までご連絡ください。

◆えりすいしかりネットテレビ番組 [えりす いしかり](#) [検索](#) ※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

H29年市長 年頭あいさつ 石狩市新年交礼会、第0回石狩遺産シンポジウム 主催：プロジェクトM
てみるファーム本社工場・生振ファーム茯苓生産施設合同開所式

少林寺拳法演武 第14回ワールドフェスティバルにて

※1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

●「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

2月開催の連携講座

No. 1 ウオー9の日イベント スノーシュー防風林探検				
内容	植物や風土についてガイドを受けながら、スノーシューを履いて花川南防風林内を散策します。 ※スノーシュー無料貸し出しあり 講師:石狩浜夢の木プロジェクト 安田 秀子氏			
開催日	2/9(木)※荒天中止	時間	10:00~12:00	
会場	集合場所:花川南コミセン(花川南6・5)	申込期間	~2/2(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、帽子、手袋、暖かい服装、 長靴などの防寒靴、ポイントカード ※ポイントカードが無い方は、受け付け時に交付 します	
		対象・定員	30人(申込順)	
電話	72-6123	FAX	—	
No. 2 ふまねっと健康教室				
内容	大きな網を踏まずにゆっくり歩く運動です。			
開催日	2/9(木)・23(木)	時間	10:30~12:00	
会場	学び交流センター(花川北3・3)	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	
No. 3 いしかり食と農のカレッジ 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?参加される方は説明会に必ずご参加ください。 ①説明会 ②仕込み 講師:おやふる工房			
開催日	①2/12(日) ②2/19(日)	時間	①10時~12時 ②10時~14時	
会場	花川北コミセン(花川北3・2)	申込期間	~2/8(水)	
申込み/ 問合せ	おやふる工房 平野さん	参加費	4,500円 ※②仕込みの時のみ、エプロン・三角巾・マスク・ 手袋・袋をお持ちください。	
		対象・定員	市民・20人(申込順)	
電話	090・7649・4845	FAX	—	
No. 4 健康な身体づくり始めませんか?~地域密着隊~				
内容	①笑いラダーウォークと3A ②貯筋運動とポッチャ ③体質改善ヨガ			
開催日	2/14(火)	時間	10:30~11:30	
会場	①花川北コミセン(花川北3・2) ②花川南コミセン(花川南6・5) ③りんくる(花川北6・1)	申込期間	—	
申込み/ 問合せ	(一社)アクト・スポーツプロジェクト	参加費	1回500円 持ち物:上靴、タオル、飲み物	
		対象・定員	各30人	
電話	62-8162	FAX	—	
No. 5 ながら体操講習会				
内容	「忙しくて運動をする時間がない!」という方におすすめです。掃除や洗い物など「〇〇しながら」運動を行うのが「ながら体操」です。普段の動きに一工夫するだけなので、無理なく続けられます。ご希望の日にちを選んでお申し込みください。 講師:Studio AWAKE! 主宰インストラクター 杉本 季依美 氏			
開催日	①2/14(火) ②2/28(火)	時間	10:00~11:30	
会場	①花川南コミセン(花川南6・5) ②花川北コミセン(花川北3・2)	申込期間	~2/7(火)	
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	
		対象・定員	市民・各回30人(申込順)	
電話	72-6123	FAX	—	
No. 5 ながら体操講習会				
内容	「忙しくて運動をする時間がない!」という方におすすめです。掃除や洗い物など「〇〇しながら」運動を行うのが「ながら体操」です。普段の動きに一工夫するだけなので、無理なく続けられます。ご希望の日にちを選んでお申し込みください。 講師:Studio AWAKE! 主宰インストラクター 杉本 季依美 氏			
開催日	①2/14(火) ②2/28(火)	時間	10:00~11:30	
会場	①花川南コミセン(花川南6・5) ②花川北コミセン(花川北3・2)	申込期間	~2/7(火)	
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	
		対象・定員	市民・各回30人(申込順)	
電話	72-6123	FAX	—	

No. 6 遺言・相続無料法務セミナー				
内容	戸建とかの不動産どうしたらいいの？遺言を書く際の注意点って何？モメない相続ってどうしたらいいの？遺言・相続のポイントについて専門家が分かりやすく説明します。			
開催日	2/15(木)	時間	13:00～15:00	
会場	りんくる(花川北6・1)	申込期間	申込不要	
申込み/ 問合せ	池田法務事務所	参加費	無料	
		対象・定員	16人(当日先着順)	
電話	72-3558	FAX	—	Eメール
No. 7 第65回 石狩の古老に話を聞く会				
内容	花川北在住の田中 實さんに「石狩湾新港開発が現在の位置に決まった経緯」をお話しいただきます。			
開催日	2/18(土)	時間	13:30～15:00	
会場	市民図書館(花川北7・1)	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	—	Eメール
No. 8 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」をお渡しします。			
開催日	2/19(日)	時間	9:00～12:00	
会場	石狩消防署(花川北1・1)	申込期間	事前に申込 ※当日受付不可	
申込み/ 問合せ	石狩消防署警防課救急担当	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
No. 9 美味しい学習会「石狩産のチョコ&パンを食べながら、大型風車建設計画を学ぼう」				
内容	新港工業団地内に約145mの風車が6基林立。6月着工の計画について考えましょう。 講師:石狩湾岸の風力発電を考える石狩市民の会代表 安田 秀子氏ほか			
開催日	2/19(日)	時間	10:00～12:00	
会場	花川北コミセン(花川北3・2)	申込期間	—	
申込み/ 問合せ	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	350円(資料代ほか)	
		対象・定員	—	
電話	74-6198	FAX	—	Eメール
No. 10 はじめての離乳食教室				
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と試食。 ※上のお子さんの託児希望の方は要相談			
開催日	2/20(月)	時間	13:30～15:00	
会場	りんくる(花川北6・1)	申込期間	～2/15(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、そのほか出かけるときの持ち物	
		対象・定員	4～6カ月児と保護者・20組(申込順)	
電話	72-3124	FAX	—	Eメール

No. 11	生涯学習講座 絵本de元気アップ！～大人のための絵本セラピー～				
内容	大人も絵本を通じて新たな価値観をつくりだす「絵本セラピー」でやる気、元気を育てる講座です。 講師:笑華尊塾 代表 塩谷 隆治氏				
開催日	2月21日(火)	時間	13:30～15:00		
会場	市民図書館(花川北7・1)	申込期間	～2/15(水)		
申込み/ 問合せ	市公民館(平日9時～17時)	参加費	無料		
		対象・定員	50人(申込多数時抽選)		
電話	74-2249	FAX	—	Eメール	—
No. 12	障がい者差別解消法研修会				
内容	障がい者差別解消法が施行されて 講師:障がい者相談支援センター夢民 戸田 健一 氏、DPI北海道ブロック会議 東 智樹 氏				
開催日	2月21日(火)	時間	13:30～15:30		
会場	りんくる 2階 交流活動室 (花川北6・1)	申込期間	—		
申込み/ 問合せ	障がい支援課	参加費	無料		
		対象・定員	100人		
電話	72-3194	FAX	75-2270	Eメール	syougais@city.ishikari.hokkaido.jp
No. 13	特別支援教育講演会				
内容	「発達障がいのある子どもの未来をどうつくるか・・・大学生・青年支援の経験から見えること」 講師:札幌学院大学人文学部人間科学科教授 二通 諭 氏				
開催日	2/21(火)	時間	18:00～20:00		
会場	りんくる (花川北6・1)	申込期間	～17日(金)		
申込み/ 問合せ	教育支援センター	参加費	無料		
		対象・定員	特別支援教育に関心をお持ちの方・50人		
電話	76-8000	FAX	—	Eメール	—

3月以降開催の連携講座

No. 1	野外講座 石狩ビーチコーマーズ／冬の花辺の漂着物				
内容	冬の季節風は石狩浜にいろいろな漂着物を運んできます。それらの正体は？どこから来た？花辺で観察・採集して考えます。 ※冬の砂浜を歩きます(石狩浜)				
開催日	3/5(日)	時間	9:00～13:00		
会場	いしかり砂丘の風資料館(弁天町30・4)	申込期間	2/1(水)～3/3(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、ビニール袋など		
		対象・定員	小学4年生～大人(小学生は保護者同伴) 20人(申込順)		
電話	62-3711	FAX	—	Eメール	—
No. 2	スポーツ指導者セミナー				
内容	キネシオテーピングの講義・実技				
開催日	3/6(月)	時間	19:00～21:00		
会場	B&G海洋センター(花畔337・4)	申込期間	～2/24(金)		
申込み/ 問合せ	(公財)石狩市体育協会	参加費	500円(当日徴収)※テーピング発注の関係上、申込期限後のキャンセルや当日欠席の場合も参加料を徴収しますので、ご了承ください。 持ち物:筆記用具、はさみ		
		対象・定員	20人		
電話	64-1220	FAX	64-1222	Eメール	i-sports@crocus.ocn.ne.jp

No. 3 貯筋運動講習会				
内容	貯筋運動で筋肉の貯えを増やすことにより、転倒予防、足腰の痛みの軽減に効果が期待できます。全4回。 講師：石狩市総合型地域スポーツクラブアクト運動指導員 寺島 聖人氏			
開催日	3/8・15・22・29 ※全て水曜	時間	10:00～11:30	
会場	花川南コミセン(花川南6・5)	申込期間	～2/28(火)	
申込み/ 問合せ	スポーツ健康課	参加費	500円(全4回分) 持ち物:上靴、飲み物、タオル、参加料	
		対象・定員	30人(申込順)	
電話	72-6123	FAX	—	
No. 4 発達障がい理解促進研修会				
内容	障がいがある方への理解を深めるための研修啓発事業として、身近な障がいと言われている「発達障がい」をテーマに研修会を開催します。 ①事例から学ぶ発達障がい支援のアイデア ②発達障がいを知ろう 講師：北海道発達障害者支援センターあおいそら 片山 智博氏			
開催日	①3月9日(木) ②3月10日(金)	時間	①18:00～20:30 ②9:00～11:30	
会場	りんくる 2階 交流活動室 (花川北6・1)	申込期間	—	
申込み/ 問合せ	相談支援センターぷろっぷ	参加費	無料	
		対象・定員	①主として支援者・教育関係者向け ②主として一般向け 各100人	
電話	72-6137	FAX	72-6138	Eメール
No. 5 親子料理教室				
内容	忙しい毎日に、お子さまも喜ぶ時短メニュー！魚の缶詰を使ったポケットサンド、白玉ぜんざいなど ※1歳以上から10人まで託児あり(申込順)			
開催日	3/11(土)	時間	10:00～13:00	
会場	りんくる(花川北6・1)	申込期間	2/1(水)～3/3(金)	
申込み/ 問合せ	保健推進課	参加費	1組500円(兄弟は1人200円追加) 持ち物:エプロン、三角巾、ハンドタオル、布巾、箸、筆記用具、子ども用の上靴、フォーク、スプーン	
		対象・定員	4歳～就学前のお子さんと保護者・12組(申込順)	
電話	72-3124	FAX	—	

●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

協賛金のお願い

いしかり市民カレッジの運営経費は受講料と年会費でまかなわれています。いしかり市民の学びを支援するために協賛金(広告料)としてぜひご協力ください。

- ◆協賛金 一口5,000円/年
年4回発行の「あい風通信」に1年間広告を掲載します。