

「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3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

3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。

③3/9（土） 10:30～12:00 花川北コミセン

まちの先生企画講座

3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。

講座4 おいしい紅茶の淹れ方 ※申込み受付は終了しています。

③3/8（金） 14:00～15:30 花川北コミセン

3月開催の連携講座

No. 1	療育・教育連携研修会				
内容	子どもの発達の基本問題を考える:自分づくり、環境との出会い、共通体験【講師】川田 学氏(北海道大学大学院教育学研究院附属 子ども発達臨床研究センター准教授)				
開催日	3/6(水)	時間	18:30～20:30		
会場	りんくる	申込期間	～3/4(月)		
申込み/ 問合せ	こども発達支援センター	参加費	無料		
		対象・定員	150人		
電話	72-7015	FAX	75-2270	Eメール	k-hattatsu@city.ishikari.hokkaido.jp
No. 2	自分の年齢は、自分で決める～アンチエイジングのすすめ～				
内容	あなたの人生の時計は何時ですか？ どんな世界を見えていますか？ 時空の架け橋を渡って、あなたの「時(年齢)」、あなたの「世界(人生)」を見つけましょう。【講師】森田 祐二氏(日本抗加齢医学専門医)				
開催日	3/9(土)	時間	14:00～15:30		
会場	シニアフィットネス Banbi(花川北1-4)	申込期間	定員になり次第締切		
申込み/ 問合せ	シニアフィットネス Banbi 向田さん	参加費	無料		
		対象・定員	30人(事前に電話でお申し込みください)		
電話	62-8262	FAX	62-8262	Eメール	mukaida@act-sp.org
No. 3	イクメンプロジェクト「目指せスイーツ男子！ホワイトデーお菓子作り♪」				
内容	いつも家族のためにがんばっているママに感謝を込めて甘～いプレゼントを送りましょう。【講師】菊地 智則氏				
開催日	3/9(土)	時間	10:30～		
会場	こども未来館「あいぽーと」	申込期間	定員になり次第締切		
申込み/ 問合せ	こども未来館「あいぽーと」 (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	600円 持ち物:エプロン、三角巾、おしぼり		
		対象・定員	父子4組		
電話	76-6688	FAX	—		
		Eメール	—		

No. 4 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(ざんまい))について			
開催日	3/10(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
No. 5 ラジオ体操講習会				
内 容	ラジオ体操第1・第2の各運動のポイント解説を受けながら、参加者全員で実技を行い、正しい動きをマスターしましょう。ラジオ体操は、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、内臓機能の働きを促進します。※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	3/10(日)	時 間	13:00～15:00	
会 場	りんくる	申込期間	～3/7(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	75-2270	Eメール
No. 6 地域交流事業～中高年の為の動ける身体づくり～				
内 容	今月のテーマは「バランス」。自身の身体がバランス崩れてもコントロールできるような運動を行います。			
開催日	3/12(火)	時 間	10:00～11:00	
会 場	こども未来館「あいぽーと」	申込期間	～3/11(月)	
申込み/ 問合せ	こども未来館「あいぽーと」		参加費	無料
			対象・定員	60歳以上 10人
電 話	76-6688	FAX	—	Eメール
No. 7 【子育て】育児の知袋～発達、イヤイヤ期について聞いてみよう！				
内 容	【講師】石狩市保健師			
開催日	3/12(火)	時 間	14:00～	
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 (えるむの森保育園内)		参加費	無料
			対象・定員	—
電 話	71-2013	FAX	—	Eメール
No. 8 木工講座『手作りマガジンラック』				
内 容	初めての簡単木工。味わいのある手作り木工を楽しみましょう。			
開催日	3/13(水)	時 間	10:00～	
会 場	こども未来館「あいぽーと」	申込期間	定員になり次第締切	
申込み/ 問合せ	こども未来館「あいぽーと」 (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	900円 持ち物:汚れてもよい服装
			対象・定員	2人(要予約)
電 話	76-6688	FAX	—	Eメール
No. 9 食と農のカレッジ～家庭菜園冬コース③「有機栽培で苗づくり」				
内 容	【講師】長 良幸氏(1・5ファーム)			
開催日	3/13(水)・4/3(水)	時 間	10:00～12:00	
会 場	花川北コミセン	申込期間	～3/12(火)	
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 (農林水産課内)		参加費	500円(種・土・ポット代) 持ち物:空きペットボトル、はさみ、カッター、割り箸、空き箱
			対象・定員	20人
電 話	72-3164	FAX	72-3540	Eメール
nousui@city.ishikari.hokkaido.jp				

No. 10 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	3/14(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
No. 11 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	3/17(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
No. 12 大人のための昔話				
内容	おじいさんとおばあさんが登場する昔話を聞いて、昔話に込められた思いを読み解いてみませんか？			
開催日	3/17(日)	時間	10:00～12:00	
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	無料	
		対象・定員	小学生以上	
電話	72-2000	FAX	73-9120	Eメール
No. 13 ウオー9(ク)の日イベント「ノルディックウォーキング体験」				
内容	歩き方の講習を行いますので、初めての方も気軽にご参加ください。花畔地区を約5km歩きます。用具無料貸し出しあり。【講師】いしかりノルディックウォーキングサークル			
開催日	3/19(火)	時間	10:00～11:30	
会場	集合場所:りんくる	申込期間	申込不要	
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	
		対象・定員	—	
電話	72-6123	FAX	75-2270	Eメール
No. 14 パパも遊びの達人に！！				
内容	子どもと何をして遊べばいいか困っている方、ボードゲーム、カードゲームと一緒に楽しみませんか。【講師】杉本 英樹氏(小樽キンダーリーブ店長)			
開催日	3/20(水・祝)	時間	10:30～12:00	
会場	りんくる	申込期間	募集中(定員になり次第締め切り)	
申込み/ 問合せ	子育て支援ワーカーズぼけっとママ	参加費	無料	
		対象・定員	5歳～小学生と保護者 25人(先着順)	
電話	090-8636-2004	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

No. 15	図書館講座「ハママシケ(浜益)開拓地の暮らし」				
内容	庄内藩士によるハママシケ(浜益)開拓がテーマの講座です。【講師】関 秀志氏(元北海道開拓記念館学芸部長)				
開催日	3/20(水・祝)	時間	14:00～15:30		
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	無料		
		対象・定員	—		
電話	72-2000	FAX	73-9120	Eメール	ishikari-lib@mail.ishikari-lib-unet.ocn.ne.jp
No. 16	ガーデニング講習会～庭の花々①				
内容	バラ・宿根草・一年草の年間スケジュールを学びます。【講師】元井 弘美氏(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)				
開催日	3/21(木)	時間	10:00～11:30		
会場	花川北コミセン	申込期間	定員になり次第締め切り ※氏名・住所・電話番号を明記しFAX		
申込み/問合せ	小さな花園 元井さん	参加費	1,000円(施設料・テキスト代込み)		
		対象・定員	20人		
電話	090-6213-3170	FAX	72-8397	Eメール	—
No. 17	食の安全・安心セミナー				
内容	食品表示や衛生管理の徹底に取り組んでもらうための基礎学習の場として、「食の安全・安心」をテーマとしたセミナーを開催します。 ①食品表示について ②表示全般に関する諸注意について 【講師】北海道農政事務所消費・安全部業務課消費・企画担当				
開催日	3/22(金)	時間	13:30～15:00		
会場	花川北コミセン	申込期間	定員になり次第締切		
申込み/問合せ	市民生活課	参加費	無料		
		対象・定員	一般市民 50人程度		
電話	72-3191	FAX	—	Eメール	—
No. 18	食と農のカレッジ「石狩産食材」で「おいしいおやつ」づくり				
内容	石狩産のリンゴ、かぼちゃ、小麦粉などの農産物を使って、美味しいお菓子づくりをします。(詳しくはホームページ http://rkgc.jp/ を参照) 【講師】みーやん(木村 光江氏)				
開催日	3/24(日)	時間	10:00～15:00		
会場	花川北コミセン	申込期間	定員になり次第締め切り		
申込み/問合せ	るるる♪キッチンガーデンくらぶ事務局 栗原さん	参加費	1,500円(小学生～高校生1,000円 小学生未満500円) 持ち物:エプロン、三角巾		
		対象・定員	20人		
電話	011-736-9811	FAX	011-717-1770	Eメール	kurihara@iesu.co.jp
No. 19	お口の健康教室				
内容	お口の正しい手入れ方法、歯ぐきからの出血の有無を調べるテスト、歯垢染め出しなど ※個別指導の希望者は申し込み時に要相談				
開催日	3/28(木)	時間	10:00～10:45		
会場	りんくる	申込期間	～3/22(金)		
申込み/問合せ	地域包括支援センター(りんくる内)	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 8人(先着順)		
電話	72-7017	FAX	75-2270	Eメール	c-houkatsu@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 (財)石狩市体育協会 電64-1220 FAX64-1222 メールi-sports@crocus.ocn.ne.jp

No. 20	新春 文化箏 春の無料講習会				
内容	お琴無料貸し出しあり。				
開催日	3/28(木)	時間	14:00～		
会場	花川北コミセン	申込期間	申込不要		
申込み/ 問合せ	石狩文化箏ことの会サークル 中駄さん		参加費	無料	
			対象・定員	—	
電話	64-0213	FAX	—	Eメール	—

4月以降開催の連携講座

No. 1	大人の水泳教室				
内容	①ナイト初心者コース(毎週月曜、全7回) ②クロール・背泳ぎコース(毎週水曜、全9回) ③ナイト水中運動コース(毎週木曜、全9回) ④平泳ぎ・バタフライコース(毎週金曜、全8回) ⑤大人初心者コース(毎週土曜、全7回)				
開催日	4・5月	時間	①③19:30～20:30 ②④9:45～10:30 ⑤12:30～13:30		
会場	市民プール	申込期間	3/1(金)～26(木)に費用・印鑑を持参し申込み		
申込み/ 問合せ	市民プール		参加費	①④⑤5,600円 ②6,300円 ③7,200円	
			対象・定員	各コース10人(先着順) ※最少開講人数3人	
電話	74-6611	FAX	—	Eメール	—
No. 2	親子スイミング				
内容	①月曜日コース②土曜日コース ※各週1回コース、週2回コースあり				
開催日	4月～(通年)	時間	9:45～10:30		
会場	市民プール	申込期間	費用・印鑑・口座番号のわかるもの(北洋・道銀)を持参し申込み(随時受付)		
申込み/ 問合せ	市民プール		参加費	週1回コース:月4,800円 週2回コース:月6,700円	
			対象・定員	6カ月～3歳未満のお子さんと保護者の方	
電話	74-6611	FAX	—	Eメール	—

◆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

厚田市街地の排雪作業、第6回るるるキッチンガーデンくらぶ、厚田のニシン漁最盛期へ
嵐のあとの氷の造形、みんなおいでよ冬のレクへ、第17回石狩市民囲碁大会、厚田紀行
かすべの塩こうじソースパスタ、石狩超電導直流送電プロジェクト、いしかり博物誌「鰐と鮫様」