

「あい風通信 ～お知らせ版～」



いしかり市民カレッジ講座（平成24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。申込みは終了しています。

講座15 石狩川 ～北の大地の母なる大河

2/9（木） 3/8（木） 10:30～12:00 市民図書館

講座16 お茶の間目線の経済談義

2/14（火） 3/13（火） 10:30～12:00 花川北コミセン

講座17 ミルクから食と健康を考える

2/1（水） 2/22（水） 10:30～12:00 花川北コミセン

いしかり市民カレッジ開校3周年記念特別講座

1 講演「石狩魅力再発見！」&市民カレッジ交流会					
内容	平成21年4月に開校した「いしかり市民カレッジ」。3周年を記念して新たな角度から眺めて石狩や北海道の魅力を再発見する講座と交流会を行います。いずれかのみでも参加できます。共催：藤女子大学人間生活学部公開講座委員会 神様のお尻 古潭から眺めた石狩の風景 昆布の道 世界の中の北海道 市民カレッジ交流会 【講師】三宅 理一氏（藤女子大学教授）				
開催日	2/16(木) 2/23(木)	時間	13:00～14:30 16:00～17:30 18:00～20:00		
会場	花川北コミセン 石狩市民プール	申込期間	～2/3(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) 2,000円		
		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。申込みは終了しています。

講座4 シニアライフの整理収納講座

2/3（金） 2/24（金） 13:30～15:00 市公民館

平成24年度「まちの先生企画講座」説明会

1 平成24年度「まちの先生企画講座」説明会					
内容	あなたの知識・経験・技術を生かした講座を自ら企画・運営し、講師として市民の学びを支援してみませんか。奮ってご参加下さい。				
開催日	2/17(金)	時間	13:30～		
会場	市公民館	申込期間	当日、直接会場へお越しください。		
申込み/ 問合せ	いしかり市民カレッジ事務局(市公民館内)	参加費	無料		
		対象・定員	「まちの先生」に関心のある方		
電話	74-2249	FAX	74-2249	Eメール	kouminkan@city.ishikari.hokkaido.jp

7 【子育て】歯のブラッシングチェック				
内 容	磨き残しチェック液を使って、歯のチェックをします。			
開催日	2/8(水)	時 間	10:00～11:30、13:00～15:30 10分程度	
会 場	こども未来館「あいぽーと」	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)	参加費	10円(チェック液代として) 持ち物:歯ブラシ(100円 で販売もあり)、スタイ(よだれかけ)	
		対象・定員		
電 話	76-6688(月～土 (祝除く)10～16時)	FAX		Eメール
8 【子育て】クックでポーノ「ホワイトロシェ」				
内 容	ホワイトチョコで簡単なお菓子を作ろう。			
開催日	2/8(水)	時 間	12:00～	
会 場	えるむの森保育園(花川東93-5)	申込期間	定員になり次第締切	
申込み/ 問合せ	地域子育て支援センター「えるむ」	参加費	1世帯100円 持ち物:おしぼり、飲み物	
		対象・定員	就学前のお子さんと保護者10組(先着順)	
電 話	71-2013	FAX		Eメール
9 ふまねっと運動教室				
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	2/9(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	300円 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
10 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	2/12(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
11 【子育て】バレンタインケーキ作り				
内 容	育児に協力的なパパに感謝!お子様と一緒にハートのケーキを作りましょう!!			
開催日	2/14(火)	時 間	10:30～12:00	
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	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)	参加費	500円	
		対象・定員	就学前のお子さんと保護者4組	
電 話	76-6688(月～土 (祝除く)10～16時)	FAX		Eメール
12 健康セミナー「食事から考える糖尿病予防のコツ」				
内 容	【講師】(株)ウェルネスプランニング札幌 代表取締役 小松 信隆 氏(糖尿病療養指導士、管理栄養士) セミナー開始前、13:00から血管年齢測定・体組成計測定を行います(先着各20人、当日会場前で受付)			
開催日	2/14(火)	時 間	13:30～15:30	
会 場	りんくる	申込期間	申込不要(セミナー)	
申込み/ 問合せ	保健推進課	参加費	無料	
		対象・定員	市民	
電 話	72-3124	FAX		Eメール hokens@city.ishikari.hokkaido.jp

13 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 第5弾」				
内 容	ボールやフラフープを使用し、思い通りに身体を動かせる身体づくりを目指します。			
開催日	2/14(火)	時 間	16:30～17:30	
会 場	こども未来館「あいぼーと」	申込期間	～2/13(月)	
申込み/ 問合せ	こども未来館「あいぼーと」 (NPO法人こども・コムステーション・いしかり)	参加費	無料 持ち物:運動できる服装、運動靴	
		対象・定員	60歳以上の方10人	
電 話	76-6688(月～土 (祝除)10～16時)	FAX		Eメール
14 【子育て】心育てのわらべうたあそび				
内 容	子どもたちの遊びの中から生まれたわらべうたは、物のない時代に人の心と心をつなぐ、大切な遊びでした。社会性・言語・音楽・運動面と多彩な役割を果たします。子育て中のあわただしい生活から離れて、親子で楽しいひとときを過ごしましょう！ 絵本や紙芝居の読み聞かせもあります。			
開催日	2/15(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 (北海道音楽の会会員) 岩本さん	参加費	無料	
		対象・定員		
電 話	011-764-1453	FAX	011-764-1453	Eメール
15 丹田エクササイズ講習会				
内 容	武道の基礎となる正しい呼吸を行いながら、骨格を支える筋肉を刺激し、体のバランス感覚・集中力などを楽しく鍛えます。STVラジオ「オハヨー！ほっかいどう」でお馴染みの先生による講習会です。 【講師】神 誉正 氏			
開催日	2/15(水)～3/21(水) 毎週水曜全6回	時 間	14:30～15:30	
会 場	市民プール	申込期間	～2/14(火)	
申込み/ 問合せ	犬上さん	参加費	3,000円	
		対象・定員	20人	
電 話	74-9983	FAX		Eメール
16 冬季スポーツ教室「カローリング体験」				
内 容	氷上で行うカローリングを、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。冬場の運動不足解消にいかがですか？ 主催:市体育指導委員協議会			
開催日	2/16(木)・25(土)	時 間	10:00～12:00	
会 場	りんくる(25日は花川北コミセン)	申込期間	各開催日の2日前	
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	市民 各日30人(先着順)	
電 話	72-6123	FAX	75-2270	Eメール sportsk@city.ishikari.hokkaido.jp
17 ウォーキング レベルアップ講座				
内 容	より効果的なウォーキングを実践するため、骨盤のゆがみなど姿勢改善に関して、少人数制で指導します。 内容:ウォーキングの健康効果について、体組成測定、姿勢のチェック、姿勢改善トレーニング、脂肪燃焼効果を上げるウォーキング 【講師】パーソナルトレーナー 久保 陽子 氏 2/14(火)りんくるで開催する健康セミナー(No.12)にもできるだけご参加ください。			
開催日	2/17(金) 2/19(日) 3/11(日) ～ のいずれかの日時を選択。全2回	時 間	13:30～15:30	10:00～12:00
会 場	花川北コミセン、 花川南コミセン	申込期間	～2/10(金)	
申込み/ 問合せ	スポーツ健康課	参加費	無料 持ち物:上靴、バスタオル、飲み物、筆記用具	
		対象・定員	70歳以下の市民30人(昨年受講していない方を優先、申込多数時抽選)	
電 話	72-6123	FAX	75-2270	Eメール sportsk@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

18 いしかり地産地消フェスタ2012 地産地消シンポジウム				
内容	【いしかりを食べよう～市民の輪から生まれる食の豊かさ～】 石狩産の小麦は、パンやパスタにしてもおいしく、今年から市内で手軽に買うことができるようになりました。この機会に石狩産小麦の魅力と活用について一緒に考えてみませんか？ 主催：いしかり地産地消フェスタ実行委員会 共催：石狩産小麦普及推進協議会 講演「道産小麦による食の広がり地域元気」(13:05～13:50) 【講師】江別製粉(株) 常務取締役 佐久間 良博 氏 パネルディスカッション「石狩産小麦の可能性を考える」(14:00～15:00) 【コーディネーター】酪農学園大学環境システム学部 教授 中原 准一 氏 【パネラー】JAいしかり麦作部会長 佐々 繁夫 氏、ベーカリーショップこむぎっこ工場長 佐藤 友紀 氏 石狩手作り食品の会 後呂 壽重 氏 石狩産小麦を使用した商品の試食会(15:20～16:00)			
開催日	2/18(土)	時間	13:00～16:00	
会場	りんくる交流活動室	申込期間		
申込み/問合せ	実行委員会事務局(農林水産課内)		参加費	無料
			対象・定員	
電話	72-3164	FAX	Eメール	
19 第36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「続・花川南の移り変わり」のお話を聞きます。			
開催日	2/18(土)	時間	13:30～	
会場	市民図書館	申込期間		
申込み/問合せ	いしかりまちづくり協議会 三島さん		参加費	200円
			対象・定員	
電話	74-2039	FAX	Eメール	
20 定期普通救命講習会				
内容	毎月第3日曜日に実施している、心肺蘇生(そせい)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	74-9814	Eメール
21 【子育て】離乳食教室				
内容	保育士による遊びの紹介、栄養士による離乳食の進め方の話、試食など 託児希望者は申込時に応相談			
開催日	2/20(月)	時間	13:30～15:00	
会場	りんくる	申込期間	～2/16(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・おむつなど普段の外出時の持ち物、母子健康手帳、子ども用スプーン
			対象・定員	5～7カ月のお子さんと保護者20組(先着順)
電話	72-3124	FAX	Eメール hokens@city.ishikari.hokkaido.jp	
22 親子料理教室「みんなでひなまつりパーティーをしよう」				
内容	【講師】食生活改善推進員、市管理栄養士 託児あり(1歳以上、10人まで)			
開催日	2/25(土)	時間	10:00～13:00	
会場	花川北コミセン	申込期間	～2/17(金)	
申込み/問合せ	保健推進課		参加費	1組500円 持ち物:エプロン、三角巾、ハンドタオル、子ども用上靴、箸(お子さんはフォーク・スプーン)、筆記用具
			対象・定員	4歳～就学前のお子さんと保護者 15組(先着順) 男の子も大歓迎
電話	72-6124	FAX	Eメール hokens@city.ishikari.hokkaido.jp	

23 野外講座「石狩ビーチコーマーズ/冬の漂着物」				
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	2/26(日)	時間	9:00～13:00	
会場	石狩浜周辺(砂浜を約3km歩きます)	申込期間	2/1(水)～24(金)に電話で申し込み	
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				
24 【子育て】両親教室				
内容	出産・育児の話、赤ちゃんをお風呂に入れる練習、お父さんの妊婦疑似体験など			
開催日	2/26(日)	時間	10:00～12:00	
会場	りんくる	申込期間	～2/22(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	これから父親・母親になる夫婦20組	
電話	72-3124	FAX		Eメール
hokens@city.ishikari.hokkaido.jp				
25 【子育て】いしかりイクメンプロジェクト「あそびの達人塾」				
内容	とにかく雪で遊んじゃおう! 公園で遊んだ後は、小児科院内で昼食&懇談会。			
開催日	2/26(日)	時間	9:45～14:30	
会場	紅南公園(花川北1-6) 集合はくわじま小児科駐車場(花川南1-6)	申込期間	2/1(水)～24(金)	
申込み/ 問合せ	子育て支援サークルTime 桑島さん	参加費	1家族500円 持ち物:おにぎり、飲み物(アルコール可)	
		対象・定員	1歳以上のお子さんと父親または祖父	
電話	090-2075-0274	FAX		Eメール
kyoudou@city.ishikari.hokkaido.jp				
26 認知症サポーター養成講座				
内容	認知症についての正しい知識や具体的な対応方法を学んで、認知症の方やその家族を応援していく「認知症サポーター」になりませんか? 対応する際のちょっとしたコツなどを分かりやすくお伝えします。男性や夫婦での参加大歓迎(男女共同参画推進事業)。 【講師】キャラバン・メイト(研修を受けた市内のグループホーム職員など)			
開催日	2/27(月)	時間	13:00～14:40	
会場	りんくる	申込期間	～2/23(木)	
申込み/ 問合せ	協働推進・市民の声を聴く課	参加費	無料	
		対象・定員	40人(先着順)	
電話	72-3153	FAX	72-3199	Eメール
kyoudou@city.ishikari.hokkaido.jp				
27 【子育て】スッキリストレッチ				
内容	肩コリや、運動不足が気になる方、体を動かす事が好きな方、音楽に合わせて体を動かし、スッキリしませんか。 無料託児あり			
開催日	2/28(火)	時間	10:00～	
会場	りんくる	申込期間	定員になり次第締切	
申込み/ 問合せ	地域子育て支援センター「えるむ」	参加費	無料 持ち物:タオル、運動靴、飲み物	
		対象・定員	就学前のお子さんと保護者15組	
電話	71-2013	FAX		Eメール
sportsk@city.ishikari.hokkaido.jp				
28 ウオー9(ク)の日イベント「スノーシューを体験しよう!」				
内容	用具は無料で貸し出します。 荒天中止			
開催日	2/29(水)	時間	10:00～11:30	
会場	集合:りんくる	申込期間	～2/23(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	
		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				

29	暮らしの講座【最後まで自分らしく「自分流の旅立ち方を考える」】			
内 容	【講師】NPO法人葬送を考える市民の会 澤 知里 氏			
開催日	2/29(水)	時 間	10:00～12:00	
会 場	花川北コミセン	申込期間	～2/27(月)	
申込み/ 問合せ	石狩消費者協会	参加費	無料	
		対象・定員		
電 話	72-2432	FAX	72-2432	Eメール

体育協会「スポレク出前体育講座」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

3月以降開催の連携講座

1	海辺の自然塾【第7回「石狩浜の野鳥～生態と長期観察からわかること～」】			
内 容	石狩浜で見られる野鳥について、長年の観察結果をもとに、映像を交えて説明。 【講師】石狩鳥類研究会 樋口 孝城 氏			
開催日	3/3(土)	時 間	10:30～12:00	
会 場	市民図書館	申込期間	～3/1(木)	
申込み/ 問合せ	石狩浜海浜植物保護センター	参加費	100円	
		対象・定員	高校生以上20人	
電 話	72-3240	FAX	75-2275	Eメール
				ihama@city.ishikari.hokkaido.jp
2	ひきこもり講演会			
内 容	若者のひきこもりについて考える。講演会終了後、個別相談会を開催します。 【講師】 ころのりカバリー総合支援センター 所長 阿部 幸弘 氏 北海道ひきこもり成年相談センター コーディネーター 三上 雅幸 氏			
開催日	3/3(土)	時 間	13:30～ 個別相談会は15:30～	
会 場	りんくる	申込期間	～3/1(木)	
申込み/ 問合せ	地域包括支援センター	参加費	無料	
		対象・定員	個別相談会は先着5人	
電 話	72-7017	FAX	75-2270	Eメール
				c-houkatsu@city.ishikari.hokkaido.jp
3	第2回厚田歩くスキー＆かんじきウォーキングの集い			
内 容	歩くスキー(5km)、かんじきウォーキング(3km) 用具の貸し出し可。ゴール後、豚汁サービスあり。荒天中止			
開催日	3/4(日)	時 間	9:45～	
会 場	厚田公園周辺 B & G海洋センターから送迎バスあり	申込期間	～2/24(金)	
申込み/ 問合せ	財団法人 石狩市体育協会	参加費	500円(中学生以下無料) 送迎バス利用の場合は1,000円(中学生以下500円)	
		対象・定員	100人	
電 話	64-1220	FAX	64-1222	Eメール
				i-sports@crocus.ocn.ne.jp
4	第7回 草花を楽しむ講習会			
内 容	【講師】梅木 あゆみ 氏(「コテージガーデン」主宰)			
開催日	3/7(水)	時 間	10:00～12:00	
会 場	花川北コミセン	申込期間	2/22(水)～24(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

5 療育・教育連携研修会「発達に課題のある子の感覚・運動面の理解と支援」				
内容	【講師】長崎大学大学院医歯薬学総合研究科 岩永 竜一郎 氏			
開催日	3/7(水)	時間	18:30～20:30	
会場	りんくる	申込期間	～2/28(火)	
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	180人
電話	72-7015	FAX	75-2270	Eメール
				k-hattatsu@city.ishikari.hokkaido.jp
6 平成23年度 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 【講師】札幌ボディファクトリー ヘッドトレーナー 久村 浩 氏			
開催日	3/21(水)	時間	19:00～21:00	
会場	B & G海洋センター	申込期間	～3/2(金)	
申込み/ 問合せ	財団法人 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実践者20人
電話	64-1220	FAX	64-1222	Eメール
				i-sports@crocus.ocn.ne.jp



修了証授与式のご案内

3月下旬に、第6回いしかり市民カレッジ修了証授与式を行います（詳細は、来月のあい風通信でお知らせします）。規定のスタンプが貯まった方は、3月9日（金）までに「学びの記録手帳」の巻末にある修了証申請書に必要事項をご記入の上、カレッジ事務局（市公民館内）に提出してください。