

# 「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8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

8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。  
申込み受け付けは終了しています。

#### 講座5 北海道の果樹を学び、つくる 【スキルアップコース】

8/18(土) 13:00～14:30 花川北コミセン 9/7(金) 9:30～16:00 フィールドワーク

#### 講座6 北海道開拓者精神とは・・・ 【いしかり学コース】

8/9(木) 10:30～12:00 花川北コミセン

#### 講座7 石狩平野北部の地質と地震問題 【いしかり学コース】

8/4(土) 13:00～14:30 花川北コミセン 9/1(土) 13:00～14:30 花川北コミセン  
10/6(土) 9:00～16:00 フィールドワーク

### まちの先生企画講座

1	<b>講座2) レクダンスで心も体も健康に～軽やかなステップで若さを保つ～</b>				
内容	レクリエーションダンスとは、指導者の簡単な説明で、誰でもすぐに楽しめる簡易性、伝統にとらわれず対象の人々に合わせてアレンジを可能にする自由性、自分好みの音楽や、その時代の流行歌などに合わせて振り付けや構成できる創造性を持ったダンスです。 曲に合わせてストレッチしましょう いよいよダンスの始まりです 復習と新曲に挑戦 みんなで楽しく踊りましょう 【講師】石山 枝津子 氏(日本フォークダンス連盟)				
開催日	9/3(月) 9/10(月) 9/17(月・祝) 9/24(月)	時間	10:30～12:00		
会場	市公民館	申込期間	8/1(水)～17(金)		
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	カレッジ生1,600円、一般2,000円(4回分) 持ち物:運動靴、タオル、水		
		対象・定員	20人(申込多数時抽選、最少催行人数12人)		
電話	74-2249	FAX	74-2249	Eメール	kouminkan@city.ishikari.hokkaido.jp

8月には、次の「まちの先生企画講座」も開催されます。受講される方はお忘れなく。  
申込み受け付けは終了しています。

#### 講座1 シニアの充実ライフプラン

8/8(水) 13:00～14:30 花川北コミセン

### 8月開催の連携講座

1	<b>トマト農家で収穫体験&amp;とれたて野菜でピザづくり</b>				
内容	高岡でトマト収穫をした後は、石狩産小麦を使ってピザ作りをします。 【講師】北海道フードマイスター 木村 光江 氏				
開催日	8/5(日) 雨天決行	時間	10:00～15:00		
会場	JAいしかり地場市場とれのさと(樽川120番地3) 集合 バスで移動します	申込期間	～8/3(金)		
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、幼児500円) 持ち物:軍手、タオル、長靴、汚れてもいい服装、クワ(剣先スコップ可)、お皿、はし、コップ、エプロン、三角巾		
		対象・定員	60人		
電話	011-736-9811	FAX	011-717-1770	Eメール	kurihara@iesu.co.jp

<b>2 朝のジョギング&amp;ウォーキング教室</b>				
内 容	りんくるから茨戸に向い河川敷を市役所まで走ります。			
開催日	8/6(月)・13(月)・20(月)・27(月)	時 間	6:30～7:30	
会 場	エコマイスター良子の店(りんくる横、市税看板の前)集合	申込期間	～8/5(日)	
申込み/ 問合せ	エコマイスター良子の店 久保さん	参加費	1回300円(4回1,200円)	
		対象・定員		
電 話	090-2057-4020	FAX		Eメール
<b>No. 3 ふれあいタウンミーティング2012</b>				
内 容	市の政策について、スライドなどで分かりやすく説明します。 テーマは変更になる場合があります 【テーマ】市長による市政説明、水道料金の改定 ほか			
開催日	8/7(火) 8/9(木) 8/11(土)	時 間	18:00～20:00 15:00～17:00	
会 場	厚田総合センター 浜益コミセン(きらり) 花川北コミセン	申込期間	申込不要	
申込み/ 問合せ	秘書広報課	参加費	無料	
		対象・定員		
電 話	72-3145	FAX		Eメール hisyokoho@city.ishikari.hokkaido.jp
<b>4 料理教室 食べて元気に！！</b>				
内 容	元気になる料理を作ります。			
開催日	8/7(火)・14(火)・21(火)・28(火)	時 間	10:00～12:00	
会 場	エコマイスター良子の店(花川北6-2 りんくる横、市税看板の前)	申込期間	～8/5(日)	
申込み/ 問合せ	エコマイスター良子の店 久保さん	参加費	1回500円(4回2,000円)	
		対象・定員	8人	
電 話	090-2057-4020	FAX		Eメール
<b>5 バラ、クレマチスと宿根草の土作り</b>				
内 容	秋が一番好適期、お花が元気に育つ土壌改良。庭土のpH・EC簡易測定2か所付。 【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	8/8(水)・22(水)	時 間	19:00～20:30	
会 場	花川南コミセン	申込期間	定員になり次第締切	
申込み/ 問合せ	小さな花園 元井さん	参加費	2,500円(2回分・テキスト・庭土の簡易測定料含む)	
		対象・定員	15人	
電 話	090-6213-3170	FAX	72-8397	Eメール
<b>6 【子育て】夏休み「自然エネルギーのための自由研究」講座</b>				
内 容	【講師】 NPO法人北海道グリーンファンド			
開催日	8/9(木)	時 間	13:00～	
会 場	花川北コミセン	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		
		対象・定員	小・中学生(大人も可)	
電 話	60-2722	FAX		Eメール
<b>7 夏休み特別企画 こどもペーパークラフト体験</b>				
内 容	ペーパークラフトで動物を作ってみよう！ 【講師】フロアボランティア			
開催日	8/9(木)	時 間	10:00～	
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		
		対象・定員	親子(子どものみでも参加可)	
電 話	72-2000	FAX	73-9120	Eメール ishikari-lib@mail.ishikari-lib-unet.ocn.ne.jp

8 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	8/9(木)・23(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回で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
9 ボランティアスクール"傾聴ボランティア入門編"一日講座				
内容	傾聴ボランティアは特別な資格は必要ありませんが、単に話を聴くだけでなく、心で聴いて受け止めることが求められます。そのための「傾聴」の技法や技能を学びませんか。			
開催日	8/9(木)	時間	10:00～16:00	
会場	りんくる	申込期間		
申込み/ 問合せ	石狩市社会福祉協議会ボランティアセンター	参加費	無料 持ち物:底の平らな上靴	
		対象・定員	ボランティア活動に関心のある市民 30人	
電話	72-8341	FAX	74-2008	Eメール
				vc@ishikari-shakyo.org
10 夏休みリサイクル教室【夏休み親子手づくり木工教室】				
内容	廃材を利用して自由に木工品を作りましょう。			
開催日	8/10(金)・11(土)	時間	9:30～12:00	
会場	リサイクルプラザ(新港南1-22-63)	申込期間	8/1(水)9:00～電話にて	
申込み/ 問合せ	リサイクルプラザ	参加費	無料 持ち物:軍手、前掛け	
		対象・定員	市内の小学生(保護者同伴) 各日10組(先着順)	
電話	64-3196 月曜・ 祝日休館	FAX	64-3195	Eメール
				recycle@city.ishikari.hokkaido.jp
11 夏休みリサイクル教室【夏休み親子ペットボトル工作教室】				
内容	ペットボトルを使用して風車などを作りましょう。			
開催日	8/10(金)・11(土)	時間	9:30～12:00	
会場	リサイクルプラザ(新港南1-22-63)	申込期間	8/1(水)9:00～電話にて	
申込み/ 問合せ	リサイクルプラザ	参加費	無料 持ち物:空のペットボトル(500ml)を2本)	
		対象・定員	市内の小学生(保護者同伴) 各日10組(先着順)	
電話	64-3196 月曜・ 祝日休館	FAX	64-3195	Eメール
				recycle@city.ishikari.hokkaido.jp
12 初心者スポーツ教室「カローリング」				
内容	【講師】石狩市スポーツ推進委員協議会			
開催日	8/10(金)・24(金)	時間	18:30～20:30	
会場	B&G海洋センター	申込期間	電話申込 当日会場での申込可能	
申込み/ 問合せ	スポーツ健康課	参加費	無料(高校生以上は別途入館料1回100円)	
		対象・定員	小学生以上の市民 30人	
電話	72-6123	FAX	75-2270	Eメール
				sportsk@city.ishikari.hokkaido.jp
13 【子育て】夏休み Cooking de 自由研究				
内容	火を使わないカンタンレシピを開発しよう!			
開催日	8/11(土)	時間	10:00～13:00	
会場	藤女子大学調理室(花川南4-5)	申込期間		
申込み/ 問合せ	藤女子大学人間生活学部食物栄養学科 隈元ゼミ	参加費	無料	
		対象・定員	小学生(保護者同伴) 20組	
電話	090-6264-6005	FAX		Eメール
				harukuma@fujijoshi.ac.jp

<b>14 座禅の腹式呼吸による健康法</b>				
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	8/12(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
<b>15 【子育て】夏休み特別企画 竹とんぼづくり教室</b>				
内 容	親子で竹とんぼを作ってみませんか? 【講師】伝承遊びあそびボランティア「おてだま」			
開催日	8/12(日)	時 間	10:00～11:30 13:00～14:30	
会 場	市民図書館	申込期間	7/27(金)～	
申込み/ 問合せ	市民図書館	参加費	100円(小学生1人につき) 持ち物:カッタ	
		対象・定員	小学生とその保護者 10組(先着順)	
電 話	72-2000	FAX	73-9120	Eメール
<b>16 地域交流事業</b>				
内 容	今月のテーマは「バランス」です。年齢を重ねると落ちてくるバランス能力を鍛えて生き生きとした生活を!			
開催日	8/14(火)	時 間	10:00～11:00	
会 場	子ども未来館「あいぼーと」	申込期間	～8/13(月)	
申込み/ 問合せ	特定非営利活動法人子ども・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・靴	
		対象・定員	60歳以上の方 10人	
電 話	76-6688(月～土 (祝除く)10～16時)	FAX		Eメール
<b>17 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」をお渡します。			
開催日	8/19(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		Eメール
<b>18 【子育て】心育でのわらべ歌</b>				
内 容	親子でわらべうた遊びを楽しんでください。絵本の読み聞かせもあります。			
開催日	8/22(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 岩本さん	参加費	無料 持ち物:飲み物	
		対象・定員		
電 話	011-764-1453	FAX	011-764-1453	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

19 有機栽培と家庭菜園あれこれ					
内容	有機栽培で家庭菜園のコツを学びます。初心者の方も大歓迎です。【講師】1・5ファーム 長 良幸 氏				
開催日	8/22(水)	時間	10:00～12:00		
会場	花川北コミセン	申込期間	～8/21(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	無料		
		対象・定員	20人		
電話	72-3164	FAX	72-3540	Eメール	nousui@city.ishikari.hokkaido.jp
20 バウンドテニス初心者教室					
内容	ラリーで心地よい汗を流しましょう。				
開催日	8/24(金)～9/14(金)の金曜日 全4回	時間	12:30～14:30		
会場	花川南コミセン	申込期間	～8/16(木)		
申込み/ 問合せ	石狩バウンドテニス協会事務局 木田さん	参加費	無料 持ち物:室内運動靴		
		対象・定員	20人(先着順)		
電話	73-3690	FAX	73-3690	Eメール	
21 第39回石狩の古老に話を聞く会					
内容	浜益区在住の蛸名 幸四郎さんに「浜益の交通」についてお話を聞きます。				
開催日	8/25(土)	時間	13:30～		
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	200円		
		対象・定員			
電話	72-2000	FAX	73-9120	Eメール	ishikari-lib@mail.ishikari-lib-unet.ocn.ne.jp
22 石狩病院 いしかり市民公開講座					
内容	石狩病院では、地域のみなさまに健やかに過ごしていただけるよう、4月から隔月で無料市民公開講座を行っています。第3回目は、看護師が糖尿病についてわかりやすくお話をします。また、「自宅でできるセルフケア～ストレッチのいろは～」と題して、柔道整復師がストレッチのお話をします。【講師】石狩病院・看護師、柔道整復師				
開催日	8/25(土)	時間	14:00～15:00		
会場	花川北コミセン	申込期間	不要		
申込み/ 問合せ	石狩病院 医事課内 いしかり市民公開講座事務局	参加費	無料		
		対象・定員	健康に関心のある市民40人		
電話	74-8611	FAX	74-8614	Eメール	maw@ishikari-hosp.ecnet.jp
23 【子育て】イクメンプロジェクト第1弾「ピザ釜作ってパパッとピザ」					
内容	おいしいピザを作るために、レンガのピザ釜をパパ同士で協力し組立てながら交流を深めます そのあとパパが作ったピザを家族で食べましょう				
開催日	8/25(土)	時間	10:00～13:00		
会場	こども未来館「あいぼーと」	申込期間			
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 持ち物:軍手、エプロン、飲み物		
		対象・定員	子育て中のパパと家族 5組		
電話	76-6688(月～土 (祝除く)10～16時)	FAX		Eメール	
24 【子育て】両親教室					
内容	出産・育児の講話、赤ちゃんをお風呂に入れる練習、お父さんには妊婦疑似体験等を行います。				
開催日	8/26(日)	時間	13:00～15:00(若干の延長あり)		
会場	りんくる	申込期間	～8/22(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 カンボジアの農業事情				
内容	【講師】北海道有機農業協同組合初代組合長 長 良幸 氏			
開催日	8/26(日)	時間	13:00～15:00	
会場	花川南コミセン	申込期間		
申込み/ 問合せ	石狩市民講座「萌木」 笠原さん		参加費	500円(資料代)
			対象・定員	25人(先着順)
電話	73-6862	FAX	73-6862	Eメール
26 牛乳料理講習会				
内容	良質なたんぱく質とビタミン類が豊富でカルシウムを含む牛乳料理で心も体もリフレッシュ! 【講師】桜田 美楠子 氏			
開催日	8/28(火)	時間	10:00～13:00	
会場	花川北コミセン	申込期間	～8/20(月)	
申込み/ 問合せ	石狩消費者協会(月～金曜 10:00～15:00)		参加費	300円 持ち物:エプロン、三角巾、ふきん1枚
			対象・定員	30人
電話	72-2432(月～金 曜 10:00～)	FAX		Eメール
27 【子育て】ワンポイントレッスン「ママとこねこねピザ作り」				
内容	親子でピザ作りに挑戦します。			
開催日	8/29(水)	時間	10:30～12:00	
会場	こども未来館「あいぼーと」	申込期間		
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 持ち物:エプロン(親子とも)、飲み物、持ち帰り用タッパー
			対象・定員	乳幼児とそのママ 5組
電話	76-6688(月～土 (祝除く)10～16時)	FAX		Eメール
28 ウオー9(ク)の日イベント【リフレッシュウオーキング】				
内容	樽川地区約6キロを歩きます。ウオーキング終了後、台湾茶のミニ講座を実施。 【講師】バンドカフェ代表 高阪 美子 氏			
開催日	8/29(水)	時間	9:30～11:30	
会場	石狩ふれあいの杜公園(樽川4-1)西側駐車場 集合 雨天時パストラル会館(樽川6-2)	申込期間	～8/22(水)	
申込み/ 問合せ	スポーツ健康課		参加費	無料 持ち物:飲み物(水・お茶など)、歩くのに適した靴・服装 ウオーキングポール無料貸し出しあり
			対象・定員	市民 30人(先着順)
電話	72-6123	FAX	75-2270	Eメール sportsk@city.ishikari.hokkaido.jp
29 ワード初級パソコン教室				
内容	ワード(オフィスワード2007)を使い、マウス操作や文字入力、最後は案内状や招待状を作成します。			
開催日	8/29(水)～31(金)・9/3(月)～5(水) 全6回	時間	10:00～12:00	
会場	花川北コミセン	申込期間	～8/20(月)	
申込み/ 問合せ	石狩市公務サービス(株) 今村さん		参加費	教材費3,800円、講習料4,000円
			対象・定員	18歳以上の初心者の方 20人(先着順)
電話	76-2255	FAX	76-2277	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 72-3173

## 9月以降開催の連携講座

<b>1 自然教室【ハマナスのジャム作り】【ススキの人形作り】</b>					
内容	自然を用いてジャム・人形を作ります。				
開催日	9/1(土)	時間	9:30～12:00 13:00～15:00		
会場	石狩浜海浜植物保護センター	申込期間	～8/29(水)		
申込み/ 問合せ	石狩浜海浜植物保護センター	参加費	300円(中学生以下は100円) 持ち物: 軍手、小さいスプーン、果物ナイフ(大人のみ)、汚れてもよい服装		
		対象・定員	小学生以上(3年生以下は保護者同伴) 各15人(先着順)		
電話	60-6107	FAX	60-6146	Eメール	ihama@city.ishikari.hokkaido.jp
<b>2 お父さんの子育て支援 パパTime</b>					
内容	1泊キャンプで野外料理の達人に！お父さんたちは本格的な野外料理を学びます。子供たちはボランティアと遊びます。				
開催日	9/1(土)～2(日)	時間	1日9:30～2日15:00		
会場	石狩市厚田区聚富283-124 コテージ周辺 9:30 くわじま小児科集合	申込期間	～8/20(月)		
申込み/ 問合せ	子育て支援サークルTime 桑島さん	参加費	使用料+食費+保険料(目安として1家族大人1人、子ども2人で7,000円程度。1名増すごとに+1,000円)		
		対象・定員	1歳以上の幼児・低学年児童とお父さん・おじいちゃん 10家族		
電話	090-2075-0274	FAX	74-8518	Eメール	
<b>3 石狩浜フットパス・魅力発見ツアー</b>					
内容	石狩浜に、自然や歴史の魅力を感じるフットパスをつくりましょう。フットパスづくりのアドバイザー小川 巖 氏(エコ・ネットワーク)とともに約8km歩き、石狩浜フットパスの魅力と可能性を探ります。				
開催日	9/8(土)	時間	9:30～15:00		
会場	9:00 市役所正面玄関集合	申込期間	～9/5(水)		
申込み/ 問合せ	石狩浜海浜植物保護センター	参加費	620円(小学生以下は310円) 持ち物: 昼食、飲み物、敷物、帽子、雨具、動きやすい服装		
		対象・定員	小学4年生以上(小学生は保護者同伴) 30人(先着順)		
電話	60-6107	FAX	60-6146	Eメール	ihama@city.ishikari.hokkaido.jp
<b>4 エクセル初級パソコン教室</b>					
内容	エクセル(オフィスエクセル2007使用)の基本操作や簡単な計算式、表の作成など、基本的な内容が習得できます。				
開催日	9/19(水)～21日(金)・9/25(火)～27日(木) 全6回	時間	10:00～12:00		
会場	花川北コミセン	申込期間	～9/10(月)		
申込み/ 問合せ	石狩市公務サービス(株) 今村さん	参加費	教材費3,800円、講習料4,000円		
		対象・定員	18歳以上でマウス操作・入力ができる方 20人(先着順)		
電話	76-2255	FAX	76-2277	Eメール	
<b>5 NPO法人石狩市文化協会主催文化講座 第4弾「暮らしの花・遊心」</b>					
内容	花に触れ、花のある生活を楽しんでもらうための講座です。NPO法人石狩文化協会主催講座第4弾。 【講師】池坊総華督 中矢 真弓 氏				
開催日	9～11月の第2・第4木曜日	時間	13:30～16:30		
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	～8/31(金)		
申込み/ 問合せ	NPO法人石狩市文化協会事務局	参加費	1,500円(1回ごとの受講も可。1回250円) 花材は実費負担(1回500円程度) 持ち物: 花器、はさみ、ペットボトル(280ml程度 初回のみ)、古新聞、タオルなど		
		対象・定員	20歳以上の方10人(先着順) 最低開講人数3人		
電話	75-1288	FAX	75-1288	Eメール	