

「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12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15》イスラム教は平和的 ～石狩の若者がシリアとヨルダン・ザアタリ難民キャンプで考えたこと～				
内容	①シリアとは？イスラム教とは？ ②アラブの春の流れとシリア難民 講師：青年海外協力隊員 鈴木 雄太氏（石狩市在住）				
開催日	①1/14(土) ②1/21(土)	時間	10:30～12:00		
会場	花川北コミセン（花川北3・2）	申込期間	～12/26(月)		
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	受講料 1,000円、カレッジ生800円（全2回分）		
		対象・定員	各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

12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14「北前船ものがたり」

③12/14（水）10：30～12：00 花川北コミセン

まちの先生企画講座

No. 1	《講座5》子育てママさんの骨盤体操とストレッチ				
内容	産後の骨盤のゆがみを改善する体操とともに、育児で固まった体をゆっくり呼吸しながら伸ばしていきます（子ども同伴可）。 ①呼吸法と姿勢 ②骨盤と筋力の左右差 ③肩・腰のほぐし 講師：小泉 純代氏				
開催日	①1/23(月)②1/30(月)③2/6(月)	時間	10:30～12:00		
会場	市公民館（花川北6・1）	申込期間	～1/6(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）（平日9時～17時）	参加費	受講料 1,500円、カレッジ生1,200円（全3回分）		
		対象・定員	各20人（最少催行人数10人、申込多数時抽選） 持ち物：筆記用具		
電話	0133-74-2249	FAX	0133-74-2249	Eメール	kouminkan@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 TEL72-3173

12月開催の連携講座

No. 1 手芸講座(小物作り)				
内容	初心者の方、大歓迎です。持ち物不要。			
開催日	① 12/7(水) ②12/16(金)	時間	9:00～12:00	
会場	リサイクルプラザ(新港南1・22)	申込期間	12/1(木)9:00～	
申込み/問合せ	リサイクルプラザ ※月曜・祝日休館	参加費	500円	
		対象・定員	各5人(申込順)	
電話	64-3196	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	① 12/8(木) ②12/15(木)	時間	①10:30～12:00 ②10:30～11:30	
会場	学び交流センター(花川北3・3)	申込期間	②のみ終了後お茶会あり、要事前申込。	
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回のみ参加でも可)	
		対象・定員	底の平らな上靴	
電話	74-7160	FAX	74-7160	Eメール
No. 3 ウオー9の日イベント ラダーウオーク講習会				
内容	はしご状のラダーを使い、バランス良く足を踏み出すトレーニング。脳の活性化にも！ 講師：石狩市総合型地域スポーツクラブアクト 寺島 聖人氏			
開催日	12/9(金)	時間	10:00～11:30	
会場	花川南コミセン(花川南6・5)	申込期間	～12/5(月)	
申込み/問合せ	スポーツ健康課	参加費	無料	
		対象・定員	40人(申込順) 持ち物：上靴、飲み物、タオル、歩きやすい服装、ポイントカード	
電話	72-6123	FAX	—	
No. 4 包丁とぎ講座				
内容	家庭で切れなくなった包丁を自分で研ぎ、リサイクルしましょう。			
開催日	①12/10(土) ②12/16(金) ③12/17(土)	時間	9:30～11:00	
会場	リサイクルプラザ(新港南1・22)	申込期間	12/1(木)9:00～	
申込み/問合せ	リサイクルプラザ ※月曜・祝日休館	参加費	500円	
		対象・定員	各5人(申込順) 持ち物：包丁(3丁まで)、タオル	
電話	64-3196	FAX	—	
No. 5 名取市・石狩市友好図書館交流事業 図書館講座「ゆりりんの森から～生き残ったマツの子どもたち～」				
内容	東日本大震災で大きな被害を受けた宮城県名取市閉上(ゆりあげ)地区の海岸林再生に取り組む大橋 信彦氏(ゆりりん愛護会代表)を講師にお迎えします。			
開催日	12/11(日)	時間	13:00～15:00	
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	—	

●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

No. 6 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	12/18(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	石狩消防署警防課救急担当	参加費	無料		
		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. 7 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 ②貯筋運動 ③体質改善ヨガ				
開催日	12/13(火)	時間	10:30～11:30		
会場	①花川南コミセン(花川南6・5) ②りんくる(花川北6・1) ③花川北コミセン(花川北3・2)	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		
		対象・定員	各30人 持ち物:上靴、タオル、飲み物		
電話	62-8162	FAX	—	Eメール	—
No. 8 体験講座 フライドチキン骨格標本をつくる					
内容	フライドチキンには1億年の生命進化が隠されている!翼や脚の部分骨格標本を作り、恐竜と比べてみよう!				
開催日	12/17(土)	時間	12:00～17:00		
会場	いしかり砂丘の風資料館(弁天町30・4)	申込期間	12/1(木)～14(水)		
申込み/ 問合せ	いしかり砂丘の風資料館	参加費	無料		
		対象・定員	小学4年生～大人 10人(申込順) 持ち物:フライドチキン(骨付き)1ピース		
電話	62-3711	FAX	—	Eメール	—
No. 9 第64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「昭和56年の石狩の水害」についてお話しいただきます。				
開催日	12/17(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. 10 学習会「(超)低周波音による健康被害を学ぶ」					
内容	全国的に増加している被害を解決・予防するための道を探ります。 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	12/18(日)	時間	18:00～20:00		
会場	花川北コミセン(花川北3・2)	申込期間	申込不要		
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	300円(資料代)		
		対象・定員	—		
電話	74-6198	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
 ※石狩市市民生活便利帖 市HPからどうぞ
 厚田紀行 紅葉2016戸田記念墓地公園、さけ太郎・さけ子のラジオ体操、
 石狩市市制施行20周年記念文化イベント、秋の厚田川、IYP「石狩の未来を考える子ども議会」
 ワールドフェスティバル2016in石狩、いけませ夏フェスinいしかりパート4～ラジオ体操・朝ごはん～
 ※11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

1月以降開催の連携講座

No. 1 冬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作り！			
開催日	1/5(木)～7(土)	時間	9:30～12:00	
会場	リサイクルプラザ(新港南1・22)	申込期間	12/1(木)9:00～	
申込み/ 問合せ	リサイクルプラザ ※月曜・祝日休館	参加費	無料	
		対象・定員	市内の小学生(保護者同伴) 各10人(申込順) 持ち物:軍手、エプロン	
電話	64-3196	FAX	—	
メール	—			
No. 2 冬季健康スポーツ教室「歩くスキー」				
内容	歩くスキーの滑走方法、ワックスのかけ方、用具について学びます。 ①開講式、歩くスキーについての説明、実技 ②～⑨実技 ⑩実技、閉講式 講師:北海道歩くスキー協会			
開催日	H29/1/11～3/15の毎週水曜(全10回)	時間	10:00～12:00	
会場	スポーツ広場歩くスキーコース B&G海洋センター周辺(花畔337・4)	申込期間	～12/16(金) 申込方法:氏名、住所、年齢、性別、電話番号、 用具のレンタル希望有無(レンタル希望者は身長、靴のサイズも)を電話・ファクス・Eメールまたは 窓口で申し込み	
申込み/ 問合せ	(公財)石狩市体育協会	参加費	1,500円 ※用具の貸し出しは1回100円	
		対象・定員	市民 50人 持ち物:防寒着、帽子、手袋	
電話	64-1220	FAX	64-1222	Eメール
				i-sports@crocus.ocn.ne.jp
No. 3 メタボ予防と時短メニュー				
内容	減塩みそ汁の飲み比べと調理実習 講師:石狩市食生活改善推進員			
開催日	1/20(金)	時間	10:00～13:00	
会場	花川北コミセン(花川北3・2)	申込期間	～1/6(金)	
申込み/ 問合せ	食生活改善推進協議会 清水さん	参加費	500円、会員300円	
		対象・定員	30人(申込順) 持ち物:エプロン、三角巾、布巾、箸、筆記用具	
電話	74-2110	FAX	74-2110	Eメール
				—

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。