

「あい風通信 ～お知らせ版～」

(令和7年11月号)



問合せ：いしかり市民カレッジ運営委員会事務局 TEL0133-74-2249

令和7年度主催講座

No. 1	主催講座12「AIって何だろう？どう役に立つの？」			
内 容	「AI」や「生成AI」という言葉は新聞やテレビなどでもよく目にしますが、一般の人にとってはどのようなものであるか、よく分からないのが実情です。本講座では「AI」や「生成AI」などについて、どのようなものか、どのように使うのかなど分かりやすく説明していただきます。 ①AIってなんだろう ②自治体におけるAIの導入と活用について 講師：①朝倉 恵 氏(さくらインターネット(株) さくらインターネット研究所 研究員) ②菅原 太樹 氏(石狩市総務部DX推進課 課長)			
開催日	①12/9(火)、②12/16(火)	時 間	①②10:30～12:00	
会 場	①②花川北コミュニティセンター	申込期限	11/25(火) 電話、FAX及びホームページよりお申込ください	
申込み/ 問合せ	いしかり市民カレッジ運営委員会事務局 (社会教育課内) 平日9:00～17:00	参加費	①②受講料 1回700円・カレッジ生500円(各回ごとに徴収)	
		対象・定員	—	
電 話	0133・74・2249	FAX	0133・74・2249	HP:URL http://ishikari-c-college.com/

●スポーツ協会「スポレク出前講座」も市民カレッジの連携講座です。

スポーツ協会職員を派遣して、市民の皆さんの健康体づくりやコミュニケーションを深めるお手伝いをします。

- ◆対象 市内在住・在勤・在学する概ね10人以上の団体
- ◆日時 原則平日の10時～17時 ※土日要相談 1回の指導時間は2時間以内
- ◆場所 申請者が確保した会場
- ◆内容 スポーツ・レクリエーション、体育実技、フィットネス、ダンスなど
- ◆費用 1時間2,000円 ※内容や人数により3,000円 また、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 所定の申込書を開催希望日の6月前から20日前までに提出または、HPから申込フォームの送信(ファクス・メール可)
- ◆申込・問合せ (公財)石狩市スポーツ協会 電話:64-1220 FAX:64-1222 Eメール:i-sports@crocus.ocn.ne.jp

◆えりすいしかりネットテレビ番組

※月末アップ分含む →→→



※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

- 1 第60回石狩さけまつり
- 2 KALMA 畑山悠月 in石狩さけまつり

11月開催の連携講座



※受講希望の方は、各団体へ直接お申込みください！

No. 1 ふまねつと健康教室				
内 容	網を踏まない、ステップを覚える、手拍子を加える複数の課題を同時に行い、楽しく交流できる学習運動です。			
開催日	11/13(木)、11/27(木)	時 間	10:30～12:00	
会 場	石狩市学び交流センター(花川北3・3)	申込期間	—	
申込み/ 問合せ	ふまねつとはまなす 大瀬さん	参加費	月2回 500円 持ち物:底の平らな上靴	
		対象・定員	—	
電 話	090・6990・1782	FAX	—	Eメール —
No. 2 冬の`もしも`にそなえて 石狩市冬季避難所体験訓練				
内 容	避難所体験&地産カレー！楽しく学んで、石狩の恵みを味わおう♪			
開催日	11/8(土)	時 間	①13:00～15:00、②15:00～17:00	
会 場	花川北コミュニティセンター	申込期間	電話またはQRコードより	
申込み/ 問合せ	NPO法人ひとまちつなぎ石狩 ※日曜、祝日、第2・4月曜日 臨時休館日	参加費	無料	
		対象・定員	一般市民・150名(申込順)	
電 話	0133・72・6885	FAX	—	Eメール —
No. 3 都市緑化学習会「都市緑化の効果とその行く末」				
内 容	身近な緑である公園の樹木や街路樹が、私たちの暮らしにどう役立っているか？ 石狩市の現状を踏まえながら考えてみましょう。 講師:(有)緑花計画 代表取締役 笠 康三郎 氏			
開催日	11/9(日曜日)	時 間	13:30～15:30	
会 場	花川北コミュニティセンター	申込期限	電話申込 7日(金)まで	
申込み/ 問合せ	主催:石狩市緑化推進協議会・石狩浜夢の木プロジェクト 安田さん	参加費	500円(資料代ほか)	
		対象・定員	—	
電 話	090・6211・1602	FAX	—	Eメール —
No. 4 初心者向けスマホ講座				
内 容	現在、オンライン手続き、キャッシュレス決済などデジタル技術を活用したサービスの利用が急速に拡大しています。そこで、デジタル活用に不安がある方を対象に石狩市民図書館等でスマホやSNSの基本操作の講座を行います。 講師:ソフトバンクショップ スマホアドバイザー			
開催日	①11/11(火)、②11/25(火)	時 間	10:30～12:30	
会 場	①石狩市民図書館、②花川南コミュニティセンター	申込期間	各日程前日まで 電話申込	
申込み/ 問合せ	社会教育課	参加費	各回先着15名	
		対象・定員	—	
電 話	0133・72・3173	FAX	—	Eメール —



No. 5					手芸講座 クリスマスリース(円形20cm)						
内 容		古着・古布を活用して手芸品をつくります。 講師:リサイクルプラザスタッフ									
開催日		11/13(木)			時 間		9:00～12:00				
会 場		石狩市新港南1丁目22－63			申込方法		11/3(月・祝)9:00～ 電話受付				
申込み/ 問合せ		リサイクルプラザ ※土曜・日曜休館			参加費		600円				
					対象・定員		石狩市民・5人(申込順)				
電 話		0133・64・3196		FAX		—		Eメール		—	
No. 6					①普通救命講習Ⅰ ②普通救命講習Ⅱ ③普通救命講習Ⅲ ④応急手当普及員講習 ⑤救命ステップアップ講習(普通救命講習Ⅰ)						
内 容		① 成人に対する応急手当の知識と技術(心肺蘇生法、AEDの使用法、止血法など) ② ①に加え効果測定1時間 ③ 乳幼児に対する応急手当(心肺蘇生法、AEDの使用法、気道異物の除去など) ④ 救命講習の講師を養成する講習(3日間コース/24時間) ⑤ 応急手当の知識と技術に関するレベルアップを図る講習									
開催日		①11/17(月)、②11/17(月)、③11/20(木)、④12/3(水)～12/5(金)、⑤12/12(金)			時 間		①9:00～12:00、②9:00～13:00、③18:00～21:00、④9:00～17:00、⑤18:00～20:00				
会 場		①②石狩商工会館(花川北6・1) ③④⑤花川北コミュニティセンター(花川北3・2)			申込方法		11/10(月)までに電話申込のうえに申請書提出 ※当日受付不可				
申込み/ 問合せ		(一財)石狩市防災まちづくり協会			参加費		①②③⑤無料、④テキスト代別途有料 ※④事前申し込み時に金額の確認をしてください。 持ち物:動きやすい服装、筆記用具				
					対象・定員		①②小学5年生以上の市民または市内勤務者、③16歳以上の市民または市内勤務者、④18歳以上の市民または市内勤務者、⑤応急手当WEB講習の受講証明書(修了から1ヶ月以内)又は救命入門コース受講証(修了から12ヶ月以内)を所持する16歳以上・各10人				
電 話		0133・77・6217		FAX		—		Eメール		—	
No. 7					包丁とぎ講座						
内 容		家庭で切れなくなった包丁を研ぎましょう。 講師:リサイクルプラザスタッフ									
開催日		11/19(水)			時 間		9:30～11:00				
会 場		石狩市新港南1丁目22－63			申込方法		11/3(月・祝)9:00～ 電話受付				
申込み/ 問合せ		リサイクルプラザ ※土曜・日曜休館			参加費		800円 持ち物:包丁(3丁まで)、タオル				
					対象・定員		石狩市民・5人(申込順)				
電 話		0133・64・3196		FAX		—		Eメール		—	
No. 8					第8回いしかりウォー9の日イベント						
内 容		りんぐるからバスで「川の博物館」に移動、施設を見学し、国道231号、石狩手稲線を通して戻る約3.8キロのウォーキング！ ※荒天中止									
開催日		11/19(水)			時 間		10:00～12:00				
会 場		集合場所:9:45までにりんぐる玄関集合			申込方法		11/4(火)から11/13(木)まで 電話申込				
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、ポイントカード ※ポイントカードがない方は、受付時に交付します。				
					対象・定員		30人 (申込順)				
電 話		0133・72・6123		FAX		—		Eメール		—	

No. 9		はじめての離乳食教室				
内 容		栄養士による離乳食の進め方講話と保育士による遊びの紹介 講師:石狩市管理栄養士				
開催日		11/25(火)		時 間	10:30～11:30	
会 場		石狩市保健福祉センター りんくる (花川北6条1丁目41-1)		申込期限	21日(金)までに申込フォームから	
申込み/ 問合せ		健康推進課		参加費	無料 持ち物:母子手帳、バスタオル、普段出かけるときの持ち物	
				対象・定員	おおむね4～6か月児と保護者・20組	
電 話		0133・72・3124	FAX	—	Eメール	—
No. 10		お口の健康教室				
内 容		お口の正しい手入れ方法などの講話。希望者は教室終了後、歯科衛生士による個別指導を受ける事ができます。 (申込時要予約)				
開催日		11/27(木)		時 間	10:00～11:00	
会 場		りんくる(花川北6・1)		申込方法	11/20(木)まで 電話申込	
申込み/ 問合せ		地域包括ケア課		参加費	無料	
				対象・定員	65歳以上の市民・12人(申込順)	
電 話		0133・77・7535	FAX	—	Eメール	—
No. 11		令和7年度スポーツ指導者セミナー				
内 容		講義・実技「スポーツと歪み ～歪みと怪我の関連性～」について (カイロプラクティックを含めた身体の歪みと怪我の関連性) 講師:全国健康生活普及会 講師 藤原 弥緒 氏				
開催日		11/28(日)		時 間	19:00～21:00	
会 場		石狩市B&G海洋センター 2階トレーニングルーム (石狩市花畔337番地4)		申込方法	11/18(火)まで 電話、FAX、メール、HP「各教室お申し込み フォーム」より申込可能	
申込み/ 問合せ		公益財団法人 石狩市スポーツ協会		参加費	500円 持ち物:運動しやすい服装と上靴(スポーツシューズ)、タ オルなどを持参してください。	
				対象・定員	スポーツ指導者(少年団・部活動・クラブコーチ、ジムインストラク ターなど)、教育者・スポーツ指導者を目指している方(学生など)、 スポーツ指導に関心のある方(保護者など)およびスポーツ実践 者、原則高校生以上・20人(先着順)	
電 話		0133・64・1220	FAX	0133・64・1222	Eメール	i-sports@crocus.ocn.ne.jp
No. 12		親子料理教室				
内 容		親子で楽しくクッキング(メニューは、ハムたまおにぎり、お楽しみデザート ほか) 講師:石狩市食生活改善推進員				
開催日		11/29(土)		時 間	10:30～13:00	
会 場		花川北コミュニティセンター 調理室 (花川北3条2丁目198-1)		申込方法	11/5(水)9:00～11/19(水)17:00まで 申込コード ※定員になり次第締め切り	
申込み/ 問合せ		健康推進課		参加費	1組700円(兄弟で対象年齢で参加の場合は、1人につき200円追 加) 持ち物:エプロン、三角巾、ハンドタオル、子ども用(上靴、 フォーク、スプーン)布巾、はし、筆記用具	
				対象・定員	年中～小学生までのお子さんと保護者・先着15組	
電 話		0133・72・3124	FAX	—	Eメール	—

12月開催の連携講座



※受講希望の方は、各団体へ直接お申込みください！

No. 1	令和7年度 シニアスポーツクラブ(後期)				
内 容	筋力トレーニングや軽スポーツ、有酸素運動など 講師:インストラクター 大嶋 春香 氏 石狩市スポーツ協会インストラクター				
開催日	12/3(水)～令和8年3月18日(水)までの毎週水曜日		時 間	10:00～11:00	
会 場	石狩市B＆G海洋センターアリーナ(花畔337-4)		申込方法	定員に達するまで募集 申込用紙の記入、HPから教室申込フォームの送信	
申込み/ 問合せ	公益財団法人石狩市スポーツ協会		参加費	4,000円(12月～3月分) 持ち物:上靴	
			対象・定員	石狩市内在住または在勤の60歳以上の方・80人(申込順)	
電 話	0133・64・1220	FAX	—	Eメール	—
No. 2	いしかり食と農のカレッジ 地場大豆と生麴(こうじ)の手作り味噌(みそ)講座				
内 容	地場産の大豆と生米こうじで手づくりみそ作り 大豆2kgで約8kgのみそができます。自宅で熟成させて来年できあがります。(1kgのお試しもできます。) 講師:石狩うかたまの会スタッフ ※申込時に詳細説明いたします。申し込みした材料は買取です。キャンセル不可				
開催日	12/6(土)、12/13(土)		時 間	12/6(土)10:30～大豆・生こうじお渡し・参加費徴収 11:00～説明会 12/13(土)1部10:00～ 2部11:00～ 3部13:00～	
会 場	花川南コミュニティセンター(花川南6-5-27-2)材料渡し(1階会議室)仕込み(2階調理室)		申込方法	11/4(火)～11/8(土) 13:00～17:00受付 電話申込(代理申込不可)	
申込み/ 問合せ	石狩うかたまの会 河井さん		参加費	豆1kg(出来上がり約4kg)3,000円 豆2kg(出来上がり約8kg)5,000円 持ち物:12/6(土):会費・大豆・生こうじを入れる袋・筆記用具 12/13(土):12/6(土)に詳細をお知らせします。	
			対象・定員	30人保険加入(先着順)	
電 話	090・9439・7806	FAX	—	Eメール	—

～私達は えりすテレビの応援団です～
 えりすいしかりネットテレビ協力会
 会長 片平 一義
 ♪石狩市の地域メディアを
 ぜひ応援してください♪
 お問い合わせは FAX 62-9088 えりすTV 内

みなさまの 郵便局

ご用命は お近くの

石狩市内14郵便局へ

よろしくお願いいたします。

石狩はまなす墓苑の永代管理墓

4つのタイプの永代管理墓でどなたにも安心とやすらぎを



お墓・永代墓・樹木葬・ペット
選べるご供養のカたち

石狩 **はまなす墓苑**

〔募集代行・墓石施工販売〕 有限会社 三愛

石狩市八幡2丁目343番地

0133-66-4242

電 気 設 備 工 事 設 計 施 工

有限 一 條 電 気 商 会
 会 社

〒061-3212 石狩市花川北2条3丁目188番地
 TEL (0133) 73-2828 FAX (0133) 74-7667

一般電気工事設計施工・家電販売修理・防犯
 カメラ設計施工・各種融雪工事設計施工・冷暖
 房工事設計施工・家事代行



クリヤデンキ

☎(0133)74-3537 〒061-3216
 FAX(0133)73-5669 石狩市花川北6条1丁目37番地1



■ 3PL事業
 ■ 運輸事業『桃太郎便』
 ■ 一般家電宅配・取付設置・工事



～ サービスの基本を大切に～

株式会社 **北海道丸和ロジスティクス**

〒061-3244 北海道石狩市新港南2丁目718番地2
 TEL 0133-64-7981 FAX 0133-64-7983

お持ち帰り専門店
焼鳥
大五郎チェーン

石狩市花川南1条6丁目

予約電話 090-9752-6444 (大場 正弘)

～ 協賛金のお願い ～

いしかり市民力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
 毎月発行の「あい風通信～お知らせ版～」に1年間
 広告を掲載します。



0歳から100歳まで、世代を超えて「ごちゃまぜ」

自分らしく ほっとできる場所

社会福祉法人 璽瑠会

〒061-3218 石狩市花畔360番地26 電話(0133)76-1133