

# 「あい風通信 ～お知らせ版～」

(令和8年3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8年度まちの先生企画講座

No. 1	まちの先生企画講座「何から始めればよい？はじめての生前整理」～未来をもっと軽やかにする、生前整理の第1歩～			
内容	生前整理は個人により何の整理をすべきか、優先順位は何かは全く異なります。 先ずは判断基準を見つけましょう。 ①「生前整理には18種類ある！気になる項目を具体化してみよう」 ②「生前整理は順番が大事！見落としがちなポイントも解説」 ③「写真で残す人生の軌跡：カンタン写真整理の第1歩」 講師：竹腰 みはる 氏(生前整理アドバイザー準1級認定指導員)			
開催日	①4/14(火)、②4/21(火)、③4/28(火)	時間	①②③10:30～12:00	
会場	石狩市民図書館(花川北7-1-26)	申込期限	4/6(月) 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	材料費300円(初回のみ) カレッジ生 500円, 一般 700円(各回ごとに徴収する)	
		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 HPから申込フォームの送信(ファクス・メール可)
- ◆申込期限 所定の申込書を開催希望日の14日前
- ◆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

- 1 令和8年石狩市「はたちのつどい」
- 2 チャレンジ！ボール遊び教室 緑苑台認定こども園



※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

講師：石狩レッドフェニックス

## 3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	石狩病院 市民公開講座 自宅で安心して受けられる医療				
内容	訪問診療についてわかりやすくお話しします。 講師：荒木 孝太 先生				
開催日	3/7(土)	時間	13:00～14:00(12:45開場)		
会場	石狩病院 会議室(花川北3・3)	申込方法	申込不要		
申込み/問合せ	石狩病院地域医療連携課	参加費	無料		
		対象・定員	健康に関心のある地域住民・36名程度		
電話	0133・68・5001	FAX	—	Eメール	—
No. 2	廃材木工講座				
内容	廃材でゴミストッカー(30リットル用)を作ります。 講師：リサイクルプラザスタッフ				
開催日	3/9(月)、3/25(水)	時間	9:30～12:00		
会場	石狩市新港南1丁目22-63	申込方法	3/2(月)9:00～ 電話受付		
申込み/問合せ	リサイクルプラザ ※土・日・祝日休館	参加費	1,300円		
		対象・定員	石狩市民・5人(申込順)		
電話	0133・64・3196	FAX	—	Eメール	—

<b>No. 3 廃材木工講座</b>				
内容	廃材で野菜ボックス(幅50cm×奥行40cm×高さ30cm)を作ります。 講師:リサイクルプラザスタッフ			
開催日	3/11(水)、3/23(月)	時間	9:30～12:00	
会場	石狩市新港南1丁目22-63	申込方法	3/2(月)9:00～ 電話受付	
申込み/ 問合せ	リサイクルプラザ ※土・日・祝日休館	参加費	1,100円	
		対象・定員	石狩市民・5人(申込順)	
電話	0133・64・3196	FAX	—	
		Eメール	—	
<b>No. 4 ふまねっと健康教室</b>				
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	3/12(木)、3/26(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	ふまねっとはまなす 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	0133・76・1876	FAX	—	
		Eメール	—	
<b>No. 5 スマホ支援者養成講座</b>				
内容	スマホの不安を、安心に。 本講座は、スマートフォンの基本操作や活用方法を学び、地域で身近に支援できる「スマホ支援者」を養成する講座です。 講師:ソフトバンク派遣講師			
開催日	3/14(土)	時間	13:00～17:00	
会場	石狩市民図書館	申込期間	3/6(金)まで 電話申込	
申込み/ 問合せ	社会教育課	参加費	無料	
		対象・定員	10名	
電話	0133・72・3173	FAX	—	
		Eメール	—	
<b>No. 6 認知症サポーター養成講座</b>				
内容	認知症を正しく理解し、認知症の方や家族を温かく見守る応援者を養成する講座です。症状や接し方、認知症サポーターにできることなどを学びます。			
開催日	3/17(火)	時間	10:00～11:30	
会場	花川南コミュニティセンター(花川南6・5)	申込方法	3/13(金)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	市民・30人(申込順)	
電話	0133・77・7535	FAX	—	
		Eメール	—	

<b>No. 7</b>	<b>包丁とき講座</b>			
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	3/18(水)	時 間	9:30～11:00	
会 場	花川北コミュニティセンター(花川北3・2)	申込方法	3/2(月)9:00～ 電話受付	
申込み/ 問合せ	リサイクルプラザ ※土・日・祝日休館	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	—	
<b>No. 8</b>	<b>第12回いしかりウオ—9の日イベント</b>			
内 容	りんくるから遊歩道を通して紅葉山公園を回る約5, 5キロのウォーキング! ※荒天中止			
開催日	3/19(木)	時 間	10:00～12:00	
会 場	総合保健福祉センターりんくる1階ロビー(花川北6条1丁目41番地1)	申込方法	—	
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	石狩市在住の方または郊外の方	
電 話	0133・72・6123	FAX	—	
		Eメール	—	
<b>No. 9</b>	<b>①救命入門コース ②普通救命講習Ⅲ</b>			
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) ②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)			
開催日	①3/27(金)、②3/30(月)	時 間	① 9:00～10:30、②9:00～12:00	
会 場	石狩商工会館(花川北6・1)	申込方法	3/19(木)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	無料 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・各10人	
電 話	0133・77・6217	FAX	—	
		Eメール	—	
<b>No. 10</b>	<b>お口の健康教室</b>			
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	3/30(月)	時 間	10:00～11:00	
会 場	りんくる(花川北6-1)	申込方法	3/23(月)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	—	

# 4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！

<b>No. 1 令和8年度ヨガ教室 ～ハタ・ヨガ～</b>					
内容	前屈系、反り系、側屈系、バランス系、捻り系など多種目のポーズを組み入れ、意識を集中させていきます。 講師：午前の部 岸本 亜弥子 夜間の部 工藤 綾				
開催日	4/7～R9.3/16 毎週火曜日	時間	午前の部 10:00～11:00 夜間の部 19:45～20:45		
会場	石狩市B&G海洋センター1Fアリーナ（花畔337-4）	申込方法	電話、FAX、メール、HP「各教室お申し込みフォーム」より定員になるまで随時申込可能 ※令和8年3月19日（木）※定員に満たない場合は、定員に達するまで募集します。		
申込み/問合せ	公益財団法人 石狩市スポーツ協会	参加費	通年15,000円 前期:4月～11月 10,000円 後期:12月～3月 5,000円 持ち物:飲料水・タオル 動きやすい服装でご参加下さい。		
		対象・定員	石狩市内在住・在勤者・午前の部:55人(申込順) 夜間の部:45人(申込順)		
電話	0133・64・1220	FAX	0133・64・1222	Eメール	i-sports@crocus.ocn.ne.jp
<b>No. 2 令和8年度ピラティス教室</b>					
内容	ピラティス特有の呼吸法を用いて主にマットの上で行うエクササイズです。コア(体幹部)を鍛え、身体の歪みを正常な状態に戻す手助けをします。 講師：午前の部 岸本 亜弥子 夜間の部 工藤 綾				
開催日	午前の部 4/9～R9.3/18 毎週木曜日 夜間の部 4/7～R9.3/16 毎週火曜日	時間	午前の部 10:00～11:00 夜間の部 18:30～19:30		
会場	石狩市B&G海洋センター1Fアリーナ（花畔337-4）	申込方法	電話、FAX、メール、HP「各教室お申し込みフォーム」より定員になるまで随時申込可能 ※令和8年3月19日（木）※定員に満たない場合は、定員に達するまで募集します。		
申込み/問合せ	公益財団法人 石狩市スポーツ協会	参加費	通年15,000円 前期:4月～11月 10,000円 後期:12月～3月 5,000円 持ち物:飲料水・タオル 動きやすい服装でご参加下さい。		
		対象・定員	石狩市内在住・在勤者・午前の部:65人(申込順) 午後の部:90人(申込順)		
電話	0133・64・1220	FAX	0133・64・1222	Eメール	i-sports@crocus.ocn.ne.jp
<b>No. 3 初級手話講習会</b>					
内容	聞こえない方と手話で日常会話ができるようになることを目指します。				
開催日	4/7～12/22 毎週火曜日 ※5/5、8/11、9/22、11/3は除く、全34回	時間	14:00～16:00		
会場	りんくる(花川北6・1)	申込方法	3/2～3/27 電話、メール申込		
申込み/問合せ	障がい福祉課	参加費	テキスト代4,290円		
		対象・定員	高校生以上の市民または市内に通勤・通学する、手話に興味がある方・20人(申込順。最少開講人数5人)		
電話	0133・72・3194	FAX	0133・75・2270	Eメール	syougais@city.ishikari.hokkaido.jp
<b>No. 4 令和8年度シニアスポーツクラブ</b>					
内容	筋力トレーニングや有酸素運動など 講師:フィットネスインストラクター 大嶋 春香 氏				
開催日	4/8～ R9.3/17 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	3/18(水)まで ※定員に満たない場合は、定員に達するまで募集します。 HPより教室申込フォームの送信。 電話・メール・窓口に申込可		
申込み/問合せ	公益財団法人 石狩市スポーツ協会	参加費	通年:15,000円 前期:4月～11月 10,000円 後期:12月～3月 5,000円 持ち物:室内用スポーツシューズ・飲料水、動きやすい服装		
		対象・定員	石狩市内在住または在勤の60歳以上の方・45人(申込順)		
電話	0133・64・1220	FAX	—	Eメール	i-sports@crocus.ocn.ne.jp

<b>No. 5 初心者スポーツ教室 HIPHOPダンス教室</b>				
内容	HIP HOPダンス(初心者向け) 講師:石狩市スポーツ協会インストラクター			
開催日	4/8～R9.3/17 毎週水曜日	時間	16:30～17:30	
会場	石狩市多目的スポーツ施設 2階 ミーティングルーム	申込方法	電話または、教室申込フォームの送信 定員になるまで随時募集	
申込み/ 問合せ	公益財団法人 石狩市スポーツ協会		参加費	無料 持ち物:動きやすい服装、上靴、飲み物、タオル
			対象・定員	石狩市内在住・在勤の小学校3年生以上の方(大人も可)・20人(申込順)
電話	0133・64・1220	FAX	—	Eメール
<b>No. 6 令和8年度フィットネス教室</b>				
内容	有酸素運動で汗を流し、心身をリフレッシュさせていきます。講師:フィットネスインストラクター 大嶋 春香 氏			
開催日	4/9～R9.3/18	時間	19:30～20:30	
会場	石狩市B&G海洋センター(花畔337-4)	申込方法	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 定員になるまで随時受付 ※令和8年3月19日(木)※定員に満たない場合は、定員に達するまで募集します。	
申込み/ 問合せ	公益財団法人 石狩市スポーツ協会		参加費	通年15,000円 前期:4月～11月 10,000円 後期:12月～3月 5,000円 持ち物:室内用スポーツシューズ・飲料水・タオル 動きやすい服装でご参加下さい。
			対象・定員	石狩市内在住・在勤者 ・ 30人(申込順)
電話	0133・64・1220	FAX	0133・64・1222	Eメール
<b>No. 7 オーガニックガーデン2026 参加者募集</b>				
内容	家庭菜園初心者向けの有機農法の栽培講座です。有機栽培の基礎を学びながら、栽培スキルを高めませんか? ①トマト・ピーマン・ナスの苗づくり ②トマト・ピーマン・ナスの苗移植 講師:いしかり環境保全組合 長 良幸 氏(①②)			
開催日	①4/10(金)、②4/24(金)	時間	10:00～12:00	
会場	花川北コミュニティセンター(花川北3-2)	申込方法	4/6(月)まで 電話申込	
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 石狩市役所農政課内		参加費	1,000円 持ち物:汚れてもいい服装、軍手、筆記用具、苗を持ち帰る用の箱
			対象・定員	家庭菜園や有機農法に興味のある方・ 20人(先着順)
電話	0133・72・3164	FAX	0133・72・3540	Eメール
<b>No. 8 石狩市シニアプラザ「はまなす学園」</b>				
内容	午前:学習講座(教養、健康など)、 午後:自主クラブ活動(ダンス・コーラス・芸能・パークゴルフなど) スポーツレク 学園祭 見学学習の行事			
開催日	4月20日(月)～翌年2月15日(月)予定 (主に月曜日)年16回(月に2回程度)	時間	—	
会場	石狩市花川北コミュニティセンター(花川北3-2)	申込方法	3/2(月)～3/27(金) 17:00まで(平日のみ) 電話申込	
申込み/ 問合せ	社会教育課		参加費	年間 5,800円程度
			対象・定員	60歳以上の市民で、1年間継続受講できる方 ・ 70人 (申込多数時、新規の方優先の抽選)
電話	0133・74・2249	FAX	0133・74・2249	Eメール
<b>No. 9 寿窯陶芸教室</b>				
内容	見学会:3/17(火)・18(水)10:00～15:00、3/19(木)・20(金)10:00～12:00 説明会・作陶 5/14(木)・15(金)13:00～※要出席			
開催日	5月から隔週の木曜・金曜 ※詳細は説明会で案内	時間	13:00～15:00	
会場	りんくる(花川北6-1)	申込方法	4/17(金) 17時まで 窓口・電話・申込フォーム	
申込み/ 問合せ	市社会福祉協議会総務課		参加費	材料費月1,000円程度と親睦会費月1,200円
			対象・定員	60歳以上の市民 ・ 10名程度 ※申込多数時責任抽選
電話	0133・72・8181	FAX	—	Eメール



特別養護老人ホーム  
**ばんなくろ**  
児童デイ併設

特別養護老人ホーム  
**ほとり**

石狩市  
スポーツ広場

ケアハウス  
いしかり

ホクレン  
セルフG.S.

道々石狩手続線

中央バス  
花川北3-1バス停留所

市立花川中学校

花川北コミュニティーセンター

石狩郵便局

市立深川小学校

北洋銀行  
北海道銀行  
コープいしかり店

石狩病院

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

ようらくかい  
**社会福祉法人 瓊瑠会**

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

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

<p>プレミアム 永代管理墓 「四季彩」</p>  <p>永代使用料 88万円</p>	<p>家族合葬墓 「潮彩」</p>  <p>永代使用料 58万円</p>	<p>樹木葬 「ラベンダー」</p>  <p>永代使用料 27万円</p>	<p>永代合祀墓 「やすらぎ」</p>  <p>永代使用料 12万円</p>
--	---	--	---

お墓・永代墓・樹木葬・ペット  
選べるご供養のカタチ

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**

～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

**ERIS** ISHAKA Internet TV

♪石狩市の地域メディアを  
ぜひ応援してください♪

お問合せは 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**

よろしくお願ひいたします。

～ 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  
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。

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

**株式会社 クリヤデンキ**

☎(0133)74-3537 〒061-3216

3PL事業  
運輸事業『桃太郎便』  
一般家電宅配・取付設置・工事

株式会社 **北海道丸和ロジスティクス**

～ サービスの基本を大切にする ～

〒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)

電気設備工事設計施工

有限 株式会社 **一條電気商会**

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