

「あい風通信 ～お知らせ版～」



いしかり市民カレッジ講座（平成30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

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12》 「続・サイエンス教室～実験で身のまわりの不思議をさぐる」
③12/4（火） 10：00～12：30 花川北コミュニティセンター

まちの先生企画講座

No. 1	講座4「実践パソコン講座～ワードとエクセルをマスターしよう～」				
内容	ワードとエクセルの基本的な使い方をマスターし、さらに画像の挿入や表計算などもうワンランク上の技術も学びます。 ①ワードの基本操作 ②画像の挿入ほか ③エクセルの基本操作、名簿の作成 ④計算式の設定 講師：いしかり市民カレッジ運営委員 石井滋朗さん、勝木敏一さん				
開催日	①1/17 ②1/24 ③1/31 ④2/7 ※全て木曜	時間	13:30～15:00		
会場	市公民館（花川北6・1）	申込期限	10/27（木）		
申込み/ 問合せ	いしかり市民カレッジ運営委員会（市公民館内） （平日9時～17時）	参加費	受講料2,000円・カレッジ生1,600円（全4回分） 持ち物：Windows8 以上のバージョンのパソコン		
		対象・定員	各15人（最少催行人数各10人・申込多数時カレッジ生優先の抽選）		
電話	0133-74-2249	FAX	0133-74-2249	Eメール	kouminkan@city.ishikari.hokkaido.jp

◆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 専用サイトで配信中
※石狩市市民生活便利帖 市HPからどうぞ

かねあいよよかバースデーワンマンライブ2018

鮭のアラ汁石狩鍋風作ります 石狩ありがとうまつり 厚田紀行紅葉2018戸田記念墓地公園

第55回石狩さけまつり 主催：（一社）石狩観光協会

※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

●体育協会「スポレク出前講座」も市民カレッジの連携講座です。

体育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、フィットネス、ダンスなど
- ◆費用 1時間1,000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 電話：64-1220 FAX:64-1222 Eメール：i-sports@crocus.ocn.ne.jp

12月開催の連携講座



No. 1 土曜日アクティブタイム ～どなたでも気軽にスポーツができる場～				
内容	①バドミントン 3A(スリーエイ) ②卓球、ボッチャ 講師:倉利隆氏			
開催日	①12/1(土) ②12/15(土)	時間	10:00～11:00	
会場	りんくる(花川北6・1)	申込方法	申込不要	
申込み/問合せ	(一社)アクト・スポーツプロジェクト	参加費	ACT会員:300円 非会員:500円 持ち物:上靴・タオル・飲み物	
		対象・定員	—	
電話	62-8162	FAX	—	
		Eメール	—	
No. 2 手芸講座・小物作り				
内容	クリスマスリース・円形40cmを作ります。			
開催日	12/5(水)・14(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(土)9:00～ 電話で申し込み	
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	—	
		Eメール	—	
No. 3 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	12/8(土)・14(金)・15(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(土)9:00～ 電話で申し込み	
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 持ち物:包丁(3丁まで)、タオル	
		対象・定員	各5人(申込順)	
電話	64-3196	FAX	—	
		Eメール	—	
No. 4 親子手打ちそば講習会				
内容	石狩市民「親子手打ちそば講習会」			
開催日	12/8(土)	時間	12:30～	
会場	市公民館(花川北6・1)	申込期限	12/6(木)	
申込み/問合せ	いしかり手打ちそば同好会 小林さん	参加費	700g 1,500円、500g 1,000円 持ち物:エプロン、三角巾、手ぬぐい、持ち帰り用容器	
		対象・定員	親子(小学校高学年～高校生) ※中学生以上は1人参加も可 10組(申込順)	
電話	64・0117 080・1882・1346	FAX	—	
		Eメール	—	
No. 5 石狩病院 市民公開講座				
内容	①「膝・腰の疾患とその予防 ～運動機器の紹介・説明と運動時の注意点～」【講師】石狩病院・リハビリテーション課 小岩 祥太 柔道整復師 ②「健康診断 何のために受けるの?」【講師】石狩病院・院長 森川 満 医師(泌尿器科)			
開催日	12/8(土)	時間	14:00～15:00 ※会場へのご案内は13:45～	
会場	花川南コミセン(花川南6・5)	申込方法	申込不要	
申込み/問合せ	石狩病院 市民公開講座事務局	参加費	無料	
		対象・定員	健康に関心のある石狩市民・36名	
電話	74-8611	FAX	74-8614	Eメール info@ishikari-hosp.ecnet.jp

No. 6	ふまねっと健康教室			
内 容	床に敷いた50cm四方のマス目でできた大きな網を踏まないように、ゆっくりまたぎ越す歩行運動です。			
開催日	12/13(木)・12/20(木)	時 間	10:30～12:00	
会 場	学び交流センター(花川北3・3)	申込方法	申込不要	
申込み/ 問合せ	ふまねっとはまなす 楢下さん		参加費	月2回500円(1回のみ参加・見学も可) 持ち物:底の平らな上靴
			対象・定員	—
電 話	74-4131	FAX	—	Eメール
No. 7	まちづくりラウンドテーブル第15弾 コミュニケーションを広げよう! 「自信回帰のためのプロセス指向心理学」			
内 容	「プロセス指向心理学」の特徴は、普段意識していない感覚や周りに起きていることも全て自分と関係のある「過程(プロセス)」と捉えていく、ユニークなアプローチにあります。自分の力に気づき、日常の関係性や生活に活かせる手法をご紹介します。 講師:葛藤解決ファシリテーター 武田 美亜さん			
開催日	12/13(木)	時 間	18:00～20:30	
会 場	花川北コミセン(花川北3・2)	申込方法	火～土曜 10:00～18:00 電話受付	
申込み/ 問合せ	市民活動情報センター ぼぼらーと (NPO法人ひとまちつなぎ石狩) ※火～土曜 10時～18時		参加費	300円
			対象・定員	30人
電 話	77-7070	FAX	77-7071	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	フライドチキンはフライド恐竜!? チキンの翼や脚の部分骨格標本を作って、1億年の生命の歴史を考えます。			
開催日	12/15(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(土)～12(水) 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:フライドチキン(骨付き)1ピース
			対象・定員	小学4年生～大人・10人(申込順)
電 話	62-3711	FAX	—	Eメール
No. 9	第76回 石狩の古老に話を聞く会			
内 容	「北前船がもたらした石狩繁栄の歴史」 講師:北前船ジオラマ制作者、石狩市郷土研究会事務局長 石黒隆一氏			
開催日	12/22(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「稚内市における風車による健康影響」			
内 容	稚内市の風車に近接した住宅地でのヒアリングの結果により、大型小型を問わず何らかの影響が疑われる結果が得られました。 講師:風力発電の真実を知る会代表 佐々木邦夫氏			
開催日	12/16(日)	時 間	13:30～15:30	
会 場	花川北コミセン(花川北3・2)	申込方法	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(資料代ほか)
			対象・定員	—
電 話	090-6211-1602	FAX	—	Eメール

No. 11 ウォー9の日イベント ラダーウォーク講習会					
内容	はしご状のラダーを使い、思ったところにバランス良く足を踏み出すトレーニングをします。脳の活性化も期待できます。 講師：総合型地域スポーツクラブ・アクト 倉利隆氏				
開催日	12/19(水)	時間	10:00～11:30		
会場	花川南コミセン(花川南6・5)	申込方法	12/12(水)までに電話で申し込み		
申込み/問合せ	スポーツ健康課	参加費	無料 上靴、飲み物、タオル、歩きやすい服装、ポイントカード ※ポイントカードが無い方は、受け付け時に交付します		
		対象・定員	40人(申込順)		
電話	72-6123	FAX	—	Eメール	—
No. 12 救命ステップアップ講習(普通救命講習Ⅰ)					
内容	応急手当WEB講習の受講証明書(修了から1ヶ月以内)または救命入門コース受講証(修了から12ヶ月以内)を所持している方が、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です。				
開催日	12/21(金)	時間	18:00～20:00		
会場	石狩商工会館(花川北6・1)	申込方法	12/18(火)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	16歳以上の市民または市内に勤務の方・各20人		
電話	77-6217	FAX	—	Eメール	—

●「まちづくり出前講座」も市民カレッジの連携講座です。

◆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



1月開催の連携講座

No. 1 平成30年度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。 第1回：開講式、歩くスキーについての説明及び実技 第2回～第9回：実技 第10回：実技、閉講式				
開催日	平成31年1月10日～3月14日の毎週木曜(全10回)	時間	13:00～15:00		
会場	スポーツ広場 歩くスキーコースと海洋センター周辺(花畔337・3)	申込方法	12/24(月)までに、電話・FAX・メールまたは直接窓口にて、氏名・住所・年齢・性別・電話番号・スキー用具のレンタル希望の有無(レンタル希望者は、身長・靴のサイズ)をお知らせください。		
申込み/問合せ	公益財団法人 石狩市体育協会	参加費	1,500円		
		対象・定員	石狩市内在住・50人		
電話	64-1220	FAX	64-1222	Eメール	i-sports@crocus.ocn.ne.jp

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。