

# 「あい風通信 ～お知らせ版～」



## いしかり市民カレッジ講座（令和元年11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

11月には、次の「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》「新渡戸稲造の世界」

②11/6（水） ③11/20（水） 10時30分～12時 花川北コミュニティセンター

#### 《講座13》「食と健康の関わりを考える」

11/29（金） 10時30分～12時 花川北コミュニティセンター

### いしかり市民カレッジまちの先生企画講座

11月には、次の「まちの先生企画講座」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3》「おいしい珈琲教室」

②11/12（火） ③11/26（火） 14時～15時30分 花川北コミュニティセンター

### あなたも「まちの先生」にチャレンジしませんか

「まちの先生企画講座」は市民が知識や経験・技術を生かし、自らが講師となって企画・運営するものです。講座開催の経験がある方は大歓迎。初めての方でも市民カレッジがサポートします。

応募される方は「まちの先生」募集説明会にご参加下さい

【日時】11/18(月) 13:30～15:00 【会場】石狩市公民館(花川北6条1丁目42)

応募企画書は、ホームページまたは事務局（市公民館内）にありますので必要事項を記入し、11/13（水）までにFAXまたはメールで事務局までご提出ください。

お問合せ：いしかり市民カレッジ運営委員会事務局（市公民館内）

電話/FAX：0133-74-2249 ※平日9時～17時

メール：kouminkan@city.iahikari.hokkaido.jp

ホームページ：「いしかり市民カレッジ」で検索



- ◆えりすいしかりネットテレビ番組   ※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
- 「かねとも寿司」の店主だった品田寛毅さん サポーター三浦さん石狩灯台へ  
石狩中学校生徒会さけまつりを応援 高岡と北生振で農業研修中 Autumn秋はまなすの丘公園  
いしかり博物誌164 イクラはいつから？ 広報11月号P6掲載 映像版  
※10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

# 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！

<b>No. 1 いしかり食と農のカレッジ うかたま勉強会④ 「地場産素材のニシン漬け」</b>				
内容	北海道のソウルフード「ニシン漬け」を厚田産身欠きニシンとスローフード味の箱舟登録の札幌大球キャベツを使って作ります。素材と作り方を紹介しますので、誰でも美味しいニシン漬けを自宅で漬けます。			
開催日	11/6(水)	時間	10時～12時	
会場	花川南コミュニティセンター(花川南6・5)	申込方法	11/5(火)までに電話で申し込み	
申込み/ 問合せ	いしかり農産物加工グループ連絡協議会 うかたまグループリーダー 村上さん		参加費	1,700円 身欠きにしん、米麴、キャベツ含む(塩、大根・人参等の野菜は含まれません)
			対象・定員	持ち物:エプロン、筆記用具、野菜持ち帰り用袋 一般成人・24人
電話	090-6262-5633	FAX	—	Eメール
<b>No. 2 家計簿ビギナー集まれ！「お金とくらしの講習会」</b>				
内容	—			
開催日	11/6(水)	時間	10時15分～12時	
会場	市民図書館(花川北7・1)	申込方法	要申込 ※託児あり	
申込み/ 問合せ	札幌第三友の会		参加費	400円 ※託児申込の方は託児券200円(パン・麦茶付)
			対象・定員	20人
電話	011-682-8805(夜間:0133-74-7093)		Eメール	—
<b>No. 3 リサイクルプラザ講座「包丁とぎ講座」</b>				
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	①11/7日(木) ②11/9(土)	時間	9時30分～11時	
会場	リサイクルプラザ(新港南1・22)	申込方法	11/1(金)9時から電話で申込	
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
<b>No. 4 第30回石狩市社会福祉大会 講演「市民とともにあゆむまちづくり ～郷土愛からはじまるわが町いしかり～」</b>				
内容	講師:前石狩市長 田岡 克介 氏			
開催日	11/8(金)	時間	14時30分～(開場13時30分)	
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	社会福祉法人 石狩市社会福祉協議会		参加費	無料
			対象・定員	—
電話	72-8184	FAX	—	Eメール
<b>No. 5 土曜日アクタイム ～どなたでも気軽にスポーツができる場～</b>				
内容	①卓球 フライングディスク 講師:寺島 聖人コーチ ②バドミントン ボッチャ 講師:倉 利隆コーチ			
開催日	①11/9(土) ②11/16(土)	時間	10時～11時	
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	一般社団法人アクト・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 ※ラケット貸出可
			対象・定員	なし
電話	62・8162	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

<b>No. 6</b>	<b>野外講座 石狩ビーチコーマーズ／秋の海辺の漂着物</b>				
内容	秋の石狩浜には、南の海からいろいろなものが流れてきます。それらを観察・採集して、正体と起源を考えます。				
開催日	11/10(日)	時間	9時～13時		
会場	いしかり砂丘の風資料館(弁天町30・4) 石狩浜(※砂浜を約3km歩きます)	申込期間	11/1(金)～11/8(金)		
申込み/ 問合せ	いしかり砂丘の風資料館 ※火曜休館	参加費	無料 持ち物:長靴、帽子、ビニール袋など		
		対象・定員	小学4年生～大人・20人(申込順)		
電話	62-3711	FAX	—	Eメール	—
<b>No. 7</b>	<b>アートウォームカフェほわぼわ ～クリスマスリースづくり～</b>				
内容	今年手作りリースを飾って、クリスマスを迎えませんか？				
開催日	11/13(水)	時間	11時～12時		
会場	アートウォーム(花畔1条1丁目 56)	申込期限	11/8(金)		
申込み/ 問合せ	子育て支援ワーカーズほけっとママ	参加費	材料費800円 別途飲み物代金 持ち物:はさみ、グルーガン(ある方)		
		対象・定員	6名 ※託児は4名まで		
電話	090-8636-2004	FAX	—	Eメール	—
<b>No. 8</b>	<b>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	① 11/14(木) ② 11/28(木)	時間	10時30分～12時		
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 斉藤さん	参加費	月2回500円(1回のみ参加、見学可) 持ち物:底の平らな上靴		
		対象・定員	—		
電話	73-5270	FAX	—	Eメール	—
<b>No. 9</b>	<b>リサイクルプラザ講座「小物作り」</b>				
内容	クリスマスリースを作りましょう。☆初心者の方、大歓迎いたします。				
開催日	11/15(金)	時間	9時～12時		
会場	リサイクルプラザ(新港南1・22)	申込方法	11/1(金)9時から電話で申込		
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	—
<b>No. 10</b>	<b>プロジェクトM:石狩遺産シンポジウム</b>				
内容	石狩市の歴史や風土、自然が織りなすストーリー、石狩遺産。市民による推薦・紹介・認定が行われ、現在8件まで増えました。今年も新たな遺産候補のプレゼンが行われます。次の石狩遺産を一緒に認定しましょう！				
開催日	11/16(土)	時間	13時30分～15時30分		
会場	市民図書館(花川北7・1)	申込期間	11/1(金)～11/15(金)		
申込み/ 問合せ	いしかり砂丘の風資料館 ※火曜休館	参加費	無料		
		対象・定員	一般・40人(申込順)		
電話	62-3711	FAX	—	Eメール	—
<b>No. 11</b>	<b>体験講座 アイヌ文様ペンダント作り</b>				
内容	アイヌ文様はどのような意味があるのでしょうか。フェルト等でアイヌ文様を使ってペンダントを作ってみましょう。				
開催日	11月17日(日)	時間	10時～12時		
会場	いしかり砂丘の風資料館(弁天町30・4)	申込期間	11/1(金)～11/15(金)		
申込み/ 問合せ	いしかり砂丘の風資料館 ※火曜休館	参加費	無料		
		対象・定員	小学生以上(低学年は保護者同伴)・10人(申込順)		
電話	62-3711	FAX	—	Eメール	—

<b>No. 12 ウオー9の日イベント ノルディックウォーキング講習会</b>					
内 容	正しいノルディックウォーキングの姿勢やポールの使い方を学び、会場周辺の約4kmをウォーキングします。(雨天時は花川南コミュニティセンター内での講習のみ)				
開催日	11/19(火)	時 間	10時～12時		
会 場	花川南コミュニティセンター(花川南6・5)集合	申込方法	11/8(金)までに電話申込		
申込み/ 問合せ	石狩市 スポーツ健康課	参加費	無料 持ち物:歩きやすい靴・服装、飲み物、帽子、ポイントカード、お持ちの方はウォーキングポール ※ポイントカードがない方は、受け付け時交付します。ウォーキングポール無料貸し出しあり		
		対象・定員	40人(申込順)		
電 話	72・6123	FAX	—	Eメール	—
<b>No. 13 あいろーどパーク自然観察会</b>					
内 容	道の駅石狩「あいろーど厚田」や厚田キャンプ場がある、あいろーどパーク内をゆったりお散歩しながら、季節の自然を見ましょう。				
開催日	11/20(水)	時 間	10時～12時		
会 場	厚田キャンプ場駐車場(厚田区厚田120)集合	申込期限	11/19(火) ※飛び入り参加も大歓迎!		
申込み/ 問合せ	厚田区地域おこし協力隊 江崎さん (厚田地域振興課)	参加費	無料 持ち物:飲み物、雨具、歩ける格好		
		対象・定員	10人程度		
電 話	080-4504-6591	FAX	—	Eメール	—
<b>No. 14 特別支援教育講演会「発達障がいの子どもの理解と支援～医療の立場から」</b>					
内 容	講師:札幌市子ども発達支援総合センター 医師 末田 慶太郎 氏				
開催日	11/21(木)	時 間	18時30分～20時		
会 場	りんくる(花川北6・1)	申込期限	11/15(金)		
申込み/ 問合せ	石狩市教育委員会 教育支援センター	参加費	無料		
		対象・定員	100人		
電 話	76・8000	FAX	—	Eメール	—
<b>No. 15 お口の健康教室</b>					
内 容	お口の正しい手入れ方法、歯垢染め出し等。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	11/25(月)	時 間	10時～11時		
会 場	りんくる(花川北6・1)	申込期限	11/18(月)		
申込み/ 問合せ	石狩市 高齢者支援課	参加費	無料 持ち物:普段お使いの歯ブラシ		
		対象・定員	65歳以上の市民・10人(申込順)		
電 話	72・7017	FAX	—	Eメール	—
<b>No. 16 はじめての離乳食教室</b>					
内 容	保育士による遊びの紹介や栄養士による離乳食の進め方の話と試食。				
開催日	11/25(月)	時 間	13時30分～15時		
会 場	りんくる(花川北6・1)	申込期限	11/20(水)		
申込み/ 問合せ	石狩市 保健推進課	参加費	無料 持ち物:母子手帳、子ども用スプーン、バスタオル、おむつ等普段出かけるときの持ち物		
		対象・定員	おおむね4～6ヵ月児と保護者・20組(申込順)		
電 話	72・3124	FAX	—	Eメール	—
<b>No. 17 ①普通救命講習Ⅰ ②普通救命講習Ⅱ</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・止血方法など) ② 乳幼児に対する応急手当(心肺蘇生法、AEDの使用、気道異物の除去など)				
開催日	① 11/25(月) ② 11/29(金)	時 間	①18時～21時 ②9時～12時		
会 場	石狩商工会館(花川北6・1)	申込方法	11/21(木)までに電話申込のうえ申請書提出 ※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	小学5年生以上の市民または市内勤務者 ※夜の部は16歳以上・各回20人		
電 話	77・6217	FAX	—	Eメール	—

<b>No. 18 大人のプレミアム食育講座(個人向け)</b>				
内容	食育講話、給食試食、給食センターの紹介 講師:市栄養士			
開催日	11/27(水)	時間	10時30分～12時	
会場	学校給食センター(花川北7・1)	申込期限	11/12(火)	
申込み/問合せ	石狩市 学校給食センター	参加費	422円 持ち物:筆記用具	
		対象・定員	18歳以上の石狩市民・各日30人(申込順) ※5人以上のグループ・団体の方は別日程で実施可能。希望の方はご連絡ください。	
電話	62・8015	FAX	—	Eメール
<b>No. 19 いしかり食と農のカレッジ「地場産大豆の初心者手づくり味噌講座」</b>				
内容	地場産の大豆と米麴で手づくり味噌をつくりましょう。大豆2キロで約8キロの味噌ができます。自宅で発酵させて、来年出来上がります。(1Kコースのお試しもできます。)			
開催日	①11/29(金)説明会 ②12/6(金)仕込み	時間	①10時～12時 ②10時～12時30分	
会場	花川南コミュニティセンター(花川南6・5)	申込期間	11/1(金)～11/18(月)	
申込み/問合せ	いしかり農産物加工グループ連絡協議会 松村さん	参加費	出来上がり約8K 4800円、出来上がり約4K 2500円 (どちらも塩・容器等は含まれません) 持ち物:エプロン、三角巾、筆記用具、ポリ袋他	
		対象・定員	一般成人・15人	
電話	090-1524-4983	FAX	—	Eメール
<b>No. 20 石狩の稲穂でお正月かざり</b>				
内容	石狩の農家が大切に育てた「ななつぼし」の稲穂に、飾りは環境にやさしい素材を用意しました。あなただけのオリジナルのしめ縄で新しい年を！ 講師:サークルスタディ			
開催日	11/30(土)	時間	10時～12時	
会場	花川北コミュニティセンター(花川北3・2)	申込期限	—	
申込み/問合せ	NPO法人 ひとまちつなぎ石狩	参加費	2,200円 持ち物:エプロン・花ばさみ・持ち帰り袋・ラジオペンチ(あれば)	
		対象・定員	14人(申込順)	
電話	60-2722	FAX	60-2722	Eメール
<b>No. 21 風車学習会「海岸から2kmに8,000kW風車14基が！ 新港洋上風車計画変更に」</b>				
内容	評価書確定前に1基4,000kWから2倍の8,000kWに変更が確定。高さ約200mの風車が出す騒音・超低周波音や景観などへの影響の再評価が必要です。 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			
開催日	11/30(土)	時間	18時～20時	
会場	花川北コミュニティセンター(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(資料代他)	
		対象・定員	—	
電話	090・6211・1602	FAX	—	Eメール

●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力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6月前から20日前までに申込書を提出(ファクス・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

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。

# 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 令和元年度やさしい筋力トレーニング教室					
内容	筋力トレーニング・体力測定など				
開催日	12/2～1/27 毎週月・水・金(12/27、年末年始及び祝日休み) 全20回	時間	13時～15時		
会場	サンビレッジいしかり(新港中央1・701)	申込方法	電話申込受付・参加申込書兼誓約書の提出 開催期間中随時受付定員になるまで随時募集		
申込み/問合せ	公益財団法人 石狩市体育協会	参加費	2,000円(保険料) 持ち物:運動靴、タオル、飲料水、運動のできる服装		
		対象・定員	市内在住の方(原則として60歳以上) ※健康状態によっては参加できないこともあります・60人		
電話	64・1220	FAX	64・1220	Eメール	i-sports@crocus.ocn.ne.jp
No. 2 石狩スキースクール スキー教室					
内容	①4日間コース 対象:小学生～一般 費用:小学生 31,100円、中学生以上 37,350円 日程:A 12/26(木)～29(日)、B R2/1/4(土)～7(火)、C R2/1/8(水)～11(土)、D R2/3/26(木)～29(日)				
	②8日間コース 対象:小学生～一般 費用:小学生 60,000円、中学生以上 71,450円 日程:4日間コースA・B・C・Dコースのうち2コース				
	③土日コース(17日間) 対象:小学生～一般 費用:小学生 80,850円、中学生以上 101,450円 日程:R2/1/18(土)～3/15(日)の土・日曜 ※2/16(日)を除く				
	④シーズンコース(33日間) 対象:小学生～一般 費用:小学生 86,000円、中学生以上 103,550円 日程:4日間コース(4回) + 土日17日間コースの全日程(全33日間)				
	⑤キッズコース(4日間) 対象:満4歳～小学校1年生(保護者同伴) 費用:30,000円 日程:R2/1/18(土)・19(日)・25(土)・26(日)				
	⑥シニアコース(7日間) 対象:一般 費用:40,950円 日程:R2/1/18(土)～2/29(土)の土曜(全7日間) ※1日のみのレッスンも可				
	⑦初めてのスキー教室 対象:小学校1年生～3年生 費用:16,500円 日程:R2/1/9(木)・10(金)				
	①②バス・食事・リフト・レッスン・保険付き、ジュニア検定料無料 ③⑥リフト・レッスン・保険付き、バス代別途、昼食各自 ④レッスン・保険付き、バス代別途、昼食・リフト券各自 ⑤リフト・レッスン・保険付き、ジュニア検定料無料、バス代別途、昼食各自 ⑦食事・リフト・レッスン・保険付き・バス相談に応じます ※定員に満たないコースは実施しません ※⑤⑦は学びのスタンプ対象外です。				
開催日	内容欄を参照		時間	内容欄を参照	
会場	サッポロテイネ ハイランドゾーン(札幌市手稲区手稲本町)		申込期限	11/5(火)	
申込み/問合せ	NPO法人石狩スポーツクラブ		参加費	内容欄を参照	
			対象・定員	内容欄を参照	
電話	090-9084-3941	FAX	—		
Eメール	—				
No. 3 認知症サポーター養成講座					
内容	認知症サポーターとは、認知症を正しく理解し、認知症の方や家族をあたたく見守る応援者です。症状、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	12月3日(火)		時間	13時30分～15時30分	
会場	花川南コミュニティセンター(花川南6・5)		申込期限	11/26(火)	
申込み/問合せ	石狩市 高齢者支援課		参加費	無料	
			対象・定員	30人(申込順)	
電話	72・7017	FAX	—		
Eメール	—				