

「あい風通信 ～お知らせ版～」



いしかり市民カレッジ講座（1月）

問合せ：いしかり市民カレッジ事務局（市公民館内） 74-2249

いしかり市民カレッジ主催講座

No. 1 いしかり市民カレッジ(講座9) 「文献から古い石狩を見る～水戸光圀(みつくに)・快風丸(かいふうまる)の記録から石狩を読む～」					
内容	北海道は昔、蝦夷と呼ばれており、市町村名にはアイヌ語に基づくものが多く残っています。アイヌ民族研究の第一人者である藤村久和氏を講師に迎え、水戸光圀公の残した文献をもとに、当時の石狩の様子を探ります。 【講師】藤村 久和 氏(北海学園大学名誉教授)				
開催日	1/26(火)・2/23(火)(全2回)	時間	10:30～12:00		
会場	花川北コミセン	申込期間	～1/17(日)		
申込み/問合せ	いしかり市民カレッジ事務局(市公民館内)	参加費	カレッジ生800円、一般1,000円(2回分)		
		対象・定員	50人(申込多数時抽選)		
電話	74-2249	FAX	74-2249	Eメール	kouminkan@city.ishikari.hokkaido.jp
No. 2 いしかり市民カレッジ(講座12) 「佐藤由紀子さんと作る～ハンドメイド体験工房～」					
内容	家にこもる時間の多くなる季節、家事の合間をぬって簡単に作れて、しかも贈り物やインテリアのアクセントとなるような小物づくりを学んでみませんか。 【講師】佐藤 由紀子 氏(プラザ310主宰) 雛飾り&ひな祭り用箸(はし)袋 石鹸フラワーアレンジメント 幸運を呼ぶふくろうの和風飾り 壁掛けアートフラワー				
開催日	1/28(木) 2/18(木) 3/4(木) 3/18(木)	時間	9:30～12:00		
会場	花川北コミセン	申込期間	～1/20(水)		
申込み/問合せ	いしかり市民カレッジ事務局(市公民館内)	参加費	カレッジ生400円、一般500円(材料費500円別途、各1回分)		
		対象・定員	15人(申込多数時抽選)		
電話	74-2249	FAX	74-2249	Eメール	kouminkan@city.ishikari.hokkaido.jp

1月には次の「いしかり市民カレッジ」主催のシリーズ講座が開催されます。受講されている方はお忘れなく。

申込みは終了しています。

講座7 北大名誉教授等による講義「身近な環境を考える」第4回 1/16(土) 10:30～12:00 市民図書館

1月開催の連携講座

No. 3 ブックスタートボランティア研修会					
内容	赤ちゃんと絵本の出会いをお手伝いしていただけるボランティアを募集しています。受講者には、下記研修会とブックスタート会場見学に参加していただきます。(活動は4月から)				
開催日	1/7(木) 2/4(木)	時間	10:00～16:00		
会場	市民図書館	申込期間	要問合せ		
申込み/問合せ	市民図書館	参加費	無料		
		対象・定員	要問合せ		
電話	72-2000	FAX	73-9120	Eメール	ishikari-lib@mail.ishikari-lib-unet.ocn.ne.jp
No. 4 座禅サークルの腹式呼吸による健康法					
内容	・座禅の指導による腹式呼吸の体験と実践。 ・座禅の目的について(雑念と三昧について)。				
開催日	1/10(日) 毎月第2日曜日開催	時間	9:30～11:00		
会場	りんくる	申込期間	団体以外は不要		
申込み/問合せ	田中さん	参加費	無料		
		対象・定員	-		
電話	72-4839	FAX	72-4839	Eメール	-

No. 5 【子育て】親子であそぼう				
内 容	親子であそびましょう			
開催日	1/12(火)・26(火)	時 間	13:00～	
会 場	北ガスプラザ石狩ビル1階(花畔2-1)	申込期間	要問合せ	
申込み/ 問合せ	NPO法人こども・コムステーション・いしかり	参加費	無料	
		対象・定員	要問合せ	
電 話	64-5640	FAX	64-5640	Eメール
No. 6 【子育て】親子でストレッチ				
内 容	親子でストレッチ			
開催日	1/14(木)	時 間	11:00～	
会 場	北ガスプラザ石狩ビル1階(花畔2-1)	申込期間	要問合せ	
申込み/ 問合せ	NPO法人こども・コムステーション・いしかり	参加費	無料	
		対象・定員	要問合せ	
電 話	64-5640	FAX	64-5640	Eメール
No. 7 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「普通救命講習終了証」をお渡します。			
開催日	1/17(日)	時 間	9:00～12:00	
会 場	石狩消防署	申込期間	事前に電話申込 当日受付不可	
申込み/ 問合せ	石狩消防署石狩消防署(花川北1-1)	参加費	無料 持ち物:筆記用具	
		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. 8 【子育て】育児の知恵袋				
内 容	「手作り楽器で遊ぼう」			
開催日	1/19(火)	時 間	14:00～	
会 場	えるむの森保育園内(花川東93-5)	申込期間	要問合せ	
申込み/ 問合せ	地域子育て支援センター「えるむ」	参加費	無料	
		対象・定員	要問合せ	
電 話	71-2013	FAX		Eメール
No. 9 【子育て】ママカルチャー「楽しいゆびあみ」				
内 容	マフラー、帽子、何ができるかは自分次第！ 【講師】石川 可愛さん			
開催日	1/20(水)	時 間	10:30～	
会 場	北ガスプラザ石狩ビル1階(花畔2-1)	申込期間	要問合せ	
申込み/ 問合せ	NPO法人こども・コムステーション・いしかり	参加費	毛糸1玉につき500円(毛糸の種類や作る物によって異なります)	
		対象・定員	5人	
電 話	64-5640	FAX	64-5640	Eメール
No. 10 連続講座「楽しく伝える温暖化防止」				
内 容	地球温暖化を防止するには、家庭での取り組みが重要です。温暖化や省エネに関するいろんな情報を手に入れ、今度はあなたがまわりの人たちへ省エネを伝えませんか。 「家電の省エネ、基本のキから最新情報まで」 「ゲームで伝える温暖化防止」 「美味しい温暖化防止」 【主催】NPO法人ひとまちつなぎ石狩、NPO法人北海道グリーンファンド、北海道地球温暖化防止活動推進センター			
開催日	1/22(金) 1/29(金) 2/5(金)	時 間	14:00～16:00	
会 場	花川北コミセン	申込期間	当日会場にお越しください	
申込み/ 問合せ	NPO法人ひとまちつなぎ石狩	参加費	持ち物:はし(のみ)	
		対象・定員		
電 話	60-2722	FAX		Eメール

No. 11 観光魅力づくり「おもてなし意識醸成講演会」				
内容	<p>本町地区だけに限らず、どうしたら地域の資源を磨き上げることができるか、どうしたらおもてなしの心を育てられるかといったことをテーマに、観光業会のプロフェッショナルから具体的なお話が聞けるチャンスです。自分のまちを、観光客の方はもちろん、知人・友人に自信を持って案内することができたらいいなぁ、と思ってる方はきっと多いはず！この機会にぜひ、その思いに一步近づいてみてください。</p> <p>魅力ある観光地づくり 資源活用とホスピタリティマインド 【講師】プライムマネジメントコンサルティング代表取締役 出村明弘氏 東京ディズニーランドに学ぶおもてなしの心 【講師】ケイズネットワーク接遇インストラクター 田中みどり氏 企業戦略からみる石狩の可能性と課題(仮) 【講師】佐藤水産(株)代表取締役 佐藤壽氏</p>			
開催日	1/22(金)、1/29(金)、2月(日程調整中)	時間	18:00～	
会場	石狩温泉番屋の湯	申込期間	当日会場にお越しください	
申込み/問合せ	(社)石狩観光協会	参加費	無料	
		対象・定員	100人程度	
電話	62-4611	FAX	62-4624	Eメール unjouya@muse.ocn.ne.jp
No. 12 冬も歩いちゃおう！ ノルディックウォーキング体験会				
内容	<p>いしかりノルディックウォーキングサークルの主催。ノルディックウォーキングは、2本のポールを持って歩く全身運動です。雪道では、転倒防止にもなるので、冬の運動に最適です！初心者向けノルディックウォーキング講習、雪道のウォーキング体験 【講師】ウォーキングライフマイスター 江川 淳 氏(クロスカントリースキー カルガリーオリンピック出場)</p>			
開催日	1/23(土)	時間	10:00～12:00(受付9:45～)	
会場	花川北コミセン	申込期間	当日会場にお越しください	
申込み/問合せ	スポーツ健康課	参加費	無料(ポールも無料で貸し出し) 持ち物:上靴、タオル、水またはお茶、帽子、手袋(薄手のもの)、滑りにくい靴(外を歩きます)	
		対象・定員	30人(先着順)	
電話	72-6123	FAX		Eメール
No. 13 太極拳教室				
内容	<p>太極拳は足腰を鍛え、バランス感覚を養うのに効果的です。年をとってからでも続けられる太極拳を始めてみませんか。 【講師】森 豊貴氏</p>			
開催日	1/25(月)～3/29までの毎週月曜(全10回) 3/22は祝日のため翌日に振替	時間	10:00～11:30	
会場	りんくる	申込期間	～1/15(金)	
申込み/問合せ	地域包括支援センター	参加費	3,300円(保険料込み)	
		対象・定員	40人(先着順)	
電話	72-7017	FAX	75-2270	Eメール c-houkatsu@city.ishikari.hokkaido.jp
No. 14 【子育て】NP(ノーバディーズ・パーフェクト)プログラム講座(冬コース)				
内容	<p>NPプログラムとは「完璧な親も子どももない」という理念のもと、子育て中の親を支援するカナダ生まれのプログラムです。子育て中の親同士が日ごろ感じている悩みや関心のあることについてグループの中で話しあっています。 【進行】NPファシリテーター 藤原 市子 氏、伊藤 美由紀 氏 お子さんは別室にて保育します</p>			
開催日	1/26・2/2・9・16・23・3/2 全6回、すべて火曜日	時間	10:00～12:00	
会場	市公民館	申込期間	～1/15(金)	
申込み/問合せ	子育て支援課	参加費	無料	
		対象・定員	0歳～就学前のお子さんの親10人(先着順)	
電話	72-3631	FAX	75-1340	Eメール k-shien@city.ishikari.hokkaido.jp
No. 15 【子育て】調理講習				
内容	メニュー:手作り簡単さくらもち			
開催日	1/26(火)	時間	10:00～	
会場	花川北コミセン	申込期間	1/4(月)～	
申込み/問合せ	地域子育て支援センター「えるむ」	参加費	500円 持ち物:エプロン、三角きん、ふきん	
		対象・定員	15人	
電話	71-2013	FAX		Eメール

No. 16 チャレンジダイエット講座「なんとかしたい！正月太り！」					
内 容	無理のないダイエット、なぜ単品ダイエットは長続きしないのか？ など、基本的な運動・栄養について実践を通して学習します。 運動や栄養の講義・実践 / 歯周病予防についての相談・講話 / 調理実習				
開催日	1/29(金)・2/5(金)・12(金)・19(金)・24(水)・26(金) 全6回	時 間	14:00～15:30		
会 場	花川南コミセン	申込期間	～1/15(金)		
申込み/ 問合せ	保健推進課	参加費	1,000円		
		対象・定員	74歳までの市民で、運動に支障のない方20人(先着順)		
電 話	72-3124	FAX	72-1165	Eメール	hokens@city.ishikari.hokkaido.jp
No. 17 第31回石狩浜歩くスキーの集い&かんじきウォーキング					
内 容	歩くスキーの部:3km・6kmコース / かんじきウォークの部:3km(用具の貸し出し有り)				
開催日	1/31(日) 予備日2/14(日)	時 間	9:45～		
会 場	石狩浜周辺(ライダーハウス前集合)	申込期間	～1/25(月)		
申込み/ 問合せ	(財)石狩市体育協会	参加費	歩くスキーの部500円 / かんじきウォークの部300円		
		対象・定員	150人		
電 話	64-1220	FAX	64-1222	Eメール	i-sports@crocus.ocn.ne.jp

2月開催の連携講座

No. 18 おもしろサイエンス「音の不思議」のお手伝い					
内 容	ミニ児童館こども教室で、子どもたちにストローやゴム風船を使った笛の作り方などを指導しています。				
開催日	2/6(土)	時 間	9:30～15:30(午後のみ可)		
会 場	紅南小学校体育館 (花川北1-6)	申込期間	～2/3(水)		
申込み/ 問合せ	NPO法人教育支援協会北海道 安田さん	参加費	無料 持ち物:上靴、筆記用具、はさみ、カッター、ふきん、昼食		
		対象・定員	高校生以上		
電 話	74-6198	FAX	74-6198	Eメール	
No. 19 初心者のための手作り味噌づくり講座					
内 容	石狩産大豆を原料に手作りみそを造ります。初心者の方でも楽しく学べます。 【講師】いしかり農産物加工グループ連絡協議会メンバー、石狩農業改良普及センター職員 石狩市市民協働提案事業				
開催日	説明会:2/18(木) 仕込み:2/22(月)	時 間	説明会:13:00～15:00 仕込み:10:00～15:00		
会 場	市公民館	申込期間	1/15(金)～26(火)		
申込み/ 問合せ	石狩手づくり味噌の会 後藤さん	参加費	3,500円		
		対象・定員	25人(先着順)		
電 話	74-6864	FAX	74-6864	Eメール	

・日時等が変更になる場合もありますので、申込みの際には、申込・問合せ先にご確認ください。

「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。メニュー票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 72-3173

来月(2月)の「あい風通信」の「あいボード」への設置は、空きスペースの都合により、2月10日(水)以降になります。必要な方は、市のホームページでご覧になるか、市公民館へお問合せください。