

「あい風通信 ～お知らせ版～」



いしかり市民カレッジ講座（平成25年11月～）

問合せ：いしかり市民カレッジ事務局（市公民館内）TEL74-2249

いしかり市民カレッジ主催講座

11月には、次の「いしかり市民カレッジ主催講座」が開催されます。
受講される方はお忘れなく。 ※申込み受け付けは終了しています。

講座9 藤村久和さんと学ぶ 古文書「番人円吉 蝦夷記」～アイヌの生活と文化～
【プロフェッサーコース】

②11/12（火）③11/26（火）10:30～12:00 花川北コミセン

講座10 旧石器、縄文、弥生の人類、そして文化 【プロフェッサーコース】

②11/9（土）③11/30（土）13:30～15:00 市民図書館

まちの先生企画講座

No. 1	《講座5》 ケーキレッスン おうちでスイーツ ～お菓子づくりを楽しんでみませんか～				
内容	①バラ型フィナンシェ ②スポンジケーキ ③X'masケーキ 作ったお菓子はお持ち帰りできます。 【講師】辻 まや 氏（製菓衛生師）				
開催日	①11/21(木) ②12/5(木) ③12/19(木)	時間	10:00～12:00		
会場	花川北コミセン	申込期間	～11/7(木)		
申込み/ 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)	参加費	カレッジ生1,200円、一般1,500円(3回分) 他、材料費として各回800円 持ち物:エプロン、タオル、筆記用具		
		対象・定員	12人(申込多数時抽選、最少催行人数12人)		
電話	74-2249	FAX	74-2249	Eメール	kouminkan@city.ishikari.hokkaido.jp



「まちの先生」説明会を開催します

あなたの知識、技術を活かし、あなたの講座を開きませんか？初めての方も歓迎いたします。講座開催までに、いしかり市民カレッジがあなたをサポートします。

まずは、「まちの先生」説明会にご参加ください。

日時：11月25日（月）13:00～15:00

場所：石狩市公民館

説明会へ参加される方は、11月18日（月）までに公民館（電話：74-2249）へご連絡ください。いしかり市民カレッジHPにも、詳しく掲載しています。

（ URL : <http://www.ishikari-c-college.com> ）

◆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

消防署からのお知らせ：平成25年度秋の火災予防運動、石狩産野菜ブロッコリー～種まきから集荷まで、
第12回るるる♪キッチンガーデンくらぶ、環境学習「森林はなぜ必要か」、
第50回石狩さけまつり、いしかり博物誌128江戸・南部大畑村と石狩のつながりは？
石狩市の姉妹都市3カ国が大集合（以上10月末までアップ予定含む）

11月開催の連携講座

No. 1 地域連携コミュニティ再生講座」全体フォーラム				
内容	石狩管内の市民活動を行っている団体が「協働」をテーマに語ります。提言者は東京工業大学准教授 土肥 真人氏(コミュニティーデザイン論)です。関心のある方はどなたでも参加できます。			
開催日	11/2(土)	時間	14:30～17:30	
会場	りんくる	申込期間	申込不要	
申込み/ 問合せ	市民活動情報センター「ぼぼらーと」	参加費	無料	
		対象・定員	—	
電話	77-7070	FAX	—	
			Eメール	—
No. 2 いしかり食と農のカレッジ「長いもゴボウ堀り体験 & お好み焼きづくり」				
内容	生振で長いも・ゴボウの収穫体験をした後は、お好み焼きを作ります。 【講師】木村 光江 氏 (北海道フードマイスター)			
開催日	11/4(月・振)	時間	9:30～14:30	
会場	集合:花川北コミセン ※バスで移動	申込期間	～11/2(土)	
申込み/ 問合せ	るるる♪キッチンガーデンくらぶ事務局 栗原さん	参加費	1,500円(高校生未満1,000円) 持ち物:軍手、タオル、汚れてもいい服装、長靴、防寒着、エプロン、三角巾	
		対象・定員	残り数名(先着順)	
電話	011-736-9811	FAX	011-717-1770	Eメール
				kurihara@iesu.co.jp
No. 3 リサイクルプラザ講座「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	11/7(木)・8(金)・9(土)	時間	9:30～11:00	
会場	石狩市リサイクルプラザ	申込期間	11/1(金)9:00～電話申込	
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	各日5人(先着順)	
電話	64-3196	FAX	64-3195	Eメール
				recycle@city.ishikari.hokkaido.jp
No. 4 リサイクルプラザ講座「布ぞうり作り講座」				
内容	布ぞうりを作ります。			
開催日	11/8(金)・9(土)	時間	9:30～12:00	
会場	石狩市リサイクルプラザ	申込期間	11/1(金)9:00～電話申込	
申込み/ 問合せ	リサイクルプラザ ※月曜・祝日休館	参加費	300円 持ち物:古着(浴衣・バスタオルなど) ※古着がなくても可	
		対象・定員	各日5人(先着順)	
電話	64-3196	FAX	64-3195	Eメール
				recycle@city.ishikari.hokkaido.jp
No. 5 第24回石狩市社会福祉大会				
内容	地域の福祉をみんなで考える大会です。式典・表彰、講演「地域家族」～孤立死ゼロ活動から見えてきたもの～【講師】杉谷 憲昭 氏 (NPO法人シーズネット さっぽろ孤立死ゼロ推進センター事務局長)			
開催日	11/8(金)	時間	13:30～(講演14:30～)	
会場	りんくる	申込期間	～11/5(火)	
申込み/ 問合せ	市社会福祉協議会	参加費	無料	
		対象・定員	市民	
電話	72-8184	FAX	74-2008	Eメール
				—
No. 6 講演会「食物アレルギーと学校給食」				
内容	食物アレルギーについて、学校・家庭・給食センターが正しい知識と情報を共有しようとするものです。 【講師】板垣 康治 氏 (北海道文教大学人間科学部健康栄養学科教授 医学博士)			
開催日	11/8(金)	時間	18:00～20:00	
会場	花川北コミセン	申込期間	11/1(金)9:00～ 電話申込	
申込み/ 問合せ	市学校給食センター	参加費	無料	
		対象・定員	20歳以上の市民50人(先着順)	
電話	64-0876	FAX	64-1614	Eメール
				kyuusyoku@city.ishikari.hokkaido.jp

No. 7 ウオー9(ク)の日イベント「ノルディックウオーキング講習会」					
内容	【講師】西田 香織 氏 (北海道ノルディックウオーキング協会公認インストラクター)				
開催日	11/9(土)	時間	9:00～10:45		
会場	りんくる	申込期間	～11/8(金)		
申込み/ 問合せ	スポーツ健康課	参加費	無料 持ち物:飲み物、帽子、歩きやすい靴(上靴・外靴の両方)、暖かい服装		
		対象・定員	30人(先着順)		
電話	72-6123	FAX	72-1165	Eメール	sportsk@city.ishikari.hokkaido.jp
No. 8 寒さに負けない！健康ウオーキング					
内容	花川北地区を巡る約5キロを歩きます。				
開催日	11/9(土)	時間	9:30～10:45		
会場	集合:りんくる	申込期間	申込不要		
申込み/ 問合せ	スポーツ健康課	参加費	無料 持ち物:飲み物、帽子、歩きやすい靴、暖かい服装		
		対象・定員	—		
電話	72-6123	FAX	72-1165	Eメール	sportsk@city.ishikari.hokkaido.jp
No. 9 思春期講演会「親と子の性教育のはなし」					
内容	思春期を迎える子どもたちの性のことなど、普段は聞きたくもなかなか聞けないことが分かります。 【講師】小林 由希子 氏 (助産師・思春期保健相談士) ※健康フェスタ同時開催				
開催日	11/9(土)	時間	11:00～12:30		
会場	りんくる	申込期間	要申込		
申込み/ 問合せ	保健推進課	参加費	無料		
		対象・定員	思春期の健康と性教育に関心のある方、小中学生の保護者または関係者の方 30人(先着順、市内在住の方優先)		
電話	72-3124	FAX	—	Eメール	hokens@city.ishikari.hokkaido.jp
No. 10 アンチエイジングとがん予防					
内容	アンチエイジング医学の第一人者で、テレビや雑誌、執筆活動など多方面で活躍中の森田 祐二 先生(専門は抗加齢医学、内科学(一般内科・呼吸器内科))に、「老化も予防が可能」「アンチエイジングががん予防にもつながる」お話をさせていただきます。 ※健康フェスタ同時開催				
開催日	11/9(土)	時間	14:00～15:30		
会場	りんくる	申込期間	申込不要		
申込み/ 問合せ	保健推進課	参加費	無料		
		対象・定員	—		
電話	72-3124	FAX	—	Eメール	hokens@city.ishikari.hokkaido.jp
No. 11 座禅の腹式呼吸による健康法					
内容	座禅の指導、腹式呼吸の体験と実践、座禅の目的(雑念と三昧(ざんまい))について				
開催日	11/10(日) ※毎月第2日曜	時間	10:00～11:30		
会場	りんくる	申込期間	申込不要		
申込み/ 問合せ	座禅サークル 田中さん	参加費	1回100円		
		対象・定員	—		
電話	72-4839	FAX	72-4839	Eメール	—
No. 12 石狩産野菜で干し野菜教室					
内容	石狩産野菜を使って干し野菜の作り方を学びます。【講師】アトリエ・ハセベ 長谷部 直美 氏 (野菜ソムリエ)				
開催日	11/12(火)	時間	11:00～13:00		
会場	地域食堂きずな(花川南4条4丁目66)	申込期間	～11/8(金)		
申込み/ 問合せ	市民活動情報センター「ぼぼらーと」	参加費	1,000円(干し野菜ランチ込)		
		対象・定員	20人(先着順)		
電話	77-7070	FAX	—	Eメール	—

No. 13 いしかり食と農のカレッジ「石狩産小麦を知る～工場見学とランチ」					
内容	石狩産小麦を製粉している江別製粉(株)(江別市)へ工場見学した後は、アウトドアカフェ野菜香房(緑苑台)で石狩産小麦を使ったランチをいただきます。				
開催日	11/13(水)	時間	9:00～14:00		
会場	集合:市役所 ※バスで移動	申込期間	～11/12(火)		
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 (農林水産課)	参加費	1,500円(昼食代)		
		対象・定員	20人(先着順)		
電話	72-3164	FAX	72-3540	Eメール	nousui@city.ishikari.hokkaido.jp
No. 14 家事家計講習会～家計簿をつけてみませんか～					
内容	NHKテレビ「あさイチ」でもたびたび紹介されている”友の会”が全国一斉に毎年続けている講習会です。家計の実例を通して我家の経済を考えてみませんか。家計簿のつけ方、家事のヒントもいっぱいです。				
開催日	11/13(水)	時間	10:00～12:00		
会場	花川北コミセン	申込期間	—		
申込み/ 問合せ	札幌第三友の会	参加費	400円 ※託児あり200円(定員15人、軽食付き)		
		対象・定員	40人(先着順)		
電話	011-682-8805	FAX	011-682-8805	Eメール	—
No. 15 【子育て】つくってあそぼう					
内容	ママといろいろなものをつくって楽しもう♪なにを作るかは当日までお楽しみに！！				
開催日	11/13(水)	時間	11:00～		
会場	こども未来館「あいぽーと」	申込期間	要予約		
問合せ	子育て広場「りとるきっず」 (NPO法人こども・コムステーション・いしかり 月～土(祝除く)10～16時)	参加費	無料 持ち物:子供用のはさみ(使い慣れているもの)		
		対象・定員	2歳以上のお子さんと保護者5組		
電話	76-6688	FAX	—	Eメール	—
No. 16 【子育て】心育てのわらべ歌					
内容	絵本や紙芝居の読み聞かせもあります。				
開催日	11/14(木)	時間	10:00～11:00		
会場	りんくる	申込期間	申込不要		
申込み/ 問合せ	石狩市わらべうた研究会ふくすけさん 岩本さん	参加費	無料 持ち物:水筒(飲み物)		
		対象・定員	—		
電話	011-764-1453	FAX	011-764-1453	Eメール	—
No. 17 ふまねっと健康教室					
内容	50cm四方のマス目でできた網を床に敷き、この網を踏まないようにゆっくり歩く運動です。歩くためのステップは、たくさん用意されており、脳の活性化や健康づくりの効果が期待できます。				
開催日	11/14(木)・28(木) ※毎月第2・4木曜	時間	10:30～12:00		
会場	学び交流センター	申込期間	申込不要		
申込み/ 問合せ	ふまねっとはまなす 永山さん	参加費	月2回500円(1回のみ参加も可) 持ち物:底の平らな上靴		
		対象・定員	—		
電話	74-7160	FAX	74-7160	Eメール	—
No. 18 ジャーナリスト池上正樹氏講演会「ひきこもりの長期化について(仮)」					
内容	【講師】ジャーナリスト 池上 正樹 氏 (『ドキュメントひきこもり「長期化」と「高齢化」の実態』の著者)				
開催日	11/15(金)	時間	13:30～		
会場	花川南コミセン	申込期間	～11/12(火)電話、ファクスまたはメールで申し込み		
申込み/ 問合せ	こども相談センター	参加費	無料		
		対象・定員	—		
電話	72-3195	FAX	72-3071	Eメール	k-soudan@city.ishikari.hokkaido.jp

No. 19	社会教育委員と学ぶ市民講座⑤「地域を創造する学びと社会教育施設の役割」				
内容	市民の皆さんの学びを支援する社会教育と社会教育施設の役割について、社会教育委員の方々と一緒に考えてみませんか。 ①基調講演「市民協働の学びと社会教育施設の役割」 ②パネルディスカッション「地域を創造する学びと社会教育施設の役割」 【講師】 ①笹井 宏益 氏（国立教育政策研究所生涯学習政策研究部長）				
開催日	11/16(土)	時間	13:30～16:30		
会場	りんくる	申込期間	要申込		
申込み/ 問合せ	社会教育課	参加費	無料		
		対象・定員	—		
電話	72-3274	FAX	74-2249	Eメール	manabee@city.ishikari.hokkaido.jp
No. 20	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「普通救命講習修了証」をお渡します。				
開催日	11/17(日)	時間	9:00～12:00		
会場	石狩消防署(花川北1-1)	申込期間	事前に電話申込 ※当日受付不可		
申込み/ 問合せ	石狩消防署警備課	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. 21	学習 & 交流会 「ブラック企業」を考える！				
内容	若い労働者に何が起きているのか？問題の本質は何か？どう解決すべきか、ブラック企業について議論を深めましょう！				
開催日	11/17(日)	時間	10:00～12:00		
会場	花川南コミセン	申込期間	—		
申込み/ 問合せ	石狩労働問題研究会 櫻井さん	参加費	500円(資料代)		
		対象・定員	—		
電話	080-4042-7026	FAX	—		
Eメール	—				
No. 22	【子育て】落ち葉で製作				
内容	落ち葉を何かに見立てて作品にしましょう。				
開催日	11/18(月)	時間	10:00～12:00		
会場	地域子育て支援センター「えるむ」	申込期間	申込不要		
申込み/ 問合せ	地域子育て支援センター「えるむ」 (花川東93番地5 えるむの森保育園内)	参加費	無料		
		対象・定員	—		
電話	71-2013	FAX	—		
Eメール	—				
No. 23	骨太クッキング～生涯骨太でロコモチェックとロコモ予防！～				
内容	メニュー: 白い麻婆豆腐ほか2品 【講師】石狩市食生活改善推進員				
開催日	11/19(火)	時間	10:00～13:00		
会場	りんくる	申込期間	～11/21(火)		
申込み/ 問合せ	保健推進課	参加費	500円 持ち物:エプロン、布巾、三角巾		
		対象・定員	20人(先着順)		
電話	72-3124	FAX	—		
Eメール	hokens@city.ishikari.hokkaido.jp				
No. 24	赤十字救急法講習会				
内容	けがや事故が起きた際、人命を救うための心肺蘇生法、AEDの使用方法などについて正しい知識や技術を学びます。				
開催日	11/19(火)	時間	13:00～17:00		
会場	りんくる	申込期間	～11/11(月)		
申込み/ 問合せ	日本赤十字石狩市地区(市社会福祉協議会内)	参加費	無料		
		対象・定員	15歳以上の市民10人(申込多数時抽選)		
電話	72-8341	FAX	—		
Eメール	—				

No. 25 【子育て】ワンポイントレッスン「秋を味わう簡単かぼちゃプリン作り」					
内容	栄養士がすすめる、牛乳・卵を使わない簡単おやつづくり♪ ※託児なし				
開催日	11/20(水)	時間	10:30～12:00		
会場	こども未来館「あいぽーと」	申込期間	要予約		
申込み/ 問合せ	子育て広場「りとるきっず」 (NPO法人こども・コムステーション・いしかり 月～土(祝除く)10～16時)	参加費	100円 持ち物:エプロン、三角巾、おしぼり		
		対象・定員	10人		
電話	76-6688	FAX	—	Eメール	—
No. 26 男女共同参画事業「生きやすさを考える」					
内容	子どもの個性を性別で決めつけないように、自分の中の思い込みへの気付きから一緒に始めませんか。 基調講演「映画の中の女と男」【講師】瀬名波 栄潤 氏 (北海道大学教授) ワークショップ「想いを子どもたちに伝えるために」【ファシリテーター】NPOピーチハウス				
開催日	11/23(土)	時間	13:00～16:00		
会場	りんくる	申込期間	～11/21(木)		
申込み/ 問合せ	協働推進・市民の声を聴く課	参加費	無料		
		対象・定員	50人(先着順)		
電話	72-3153	FAX	72-3199	Eメール	kyoudou@city.ishikari.hokkaido.jp
No. 27 【子育て】講座・絵本を楽しむ「クリスマスまであと何日？」					
内容	【講師】安齋 久子 氏 (子どもの本の専門店どりーむきゃっちゃん)				
開催日	11/24(日)	時間	11:00～12:00		
会場	市民図書館	申込期間	申込不要		
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	73-9120	Eメール	ishikari-lib@mail.ishikari-lib-unet.ocn.ne.jp
No. 28 【子育て】両親教室					
内容	出産・育児の講話、赤ちゃんをお風呂に入れる練習、お父さんは妊婦疑似体験等を行います。				
開催日	11/24(日)	時間	13:00～15:00		
会場	りんくる	申込期間	～11/20(水)		
申込み/ 問合せ	保健推進課	参加費	無料 持ち物:母子健康手帳、バスタオル、タオル、ガーゼハンカチ		
		対象・定員	これから父親・母親になる夫婦20組		
電話	72-3124	FAX	—	Eメール	hokens@city.ishikari.hokkaido.jp
No. 29 お口の健康教室					
内容	楽しい食事や会話、感染症予防にもつながるお口の健康。ぜひこの機会に、口の中をきれいに保つお手入れ方法や口周りの筋力アップ方法など習得しませんか? ※個別指導の希望者は申込時に応相談				
開催日	11/25(月)	時間	10:00～10:45		
会場	りんくる	申込期間	～11/18(月)		
申込み/ 問合せ	地域包括支援課	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(先着順)		
電話	72-7017	FAX	—	Eメール	c-houkatsu@city.ishikari.hokkaido.jp
No. 30 【子育て】離乳食教室					
内容	保育士による遊びの紹介、栄養士による離乳食の進め方の話、試食など ※託児希望者は申込時に応相談				
開催日	11/25(月)	時間	13:30～15:00		
会場	りんくる	申込期間	～11/21(木)		
申込み/ 問合せ	保健推進課	参加費	無料 持ち物:バスタオル、ミルク、おむつなど普段出かけるときの持ち物、母子健康手帳、子ども用スプーン		
		対象・定員	5～7カ月のお子さんと保護者20組(先着順)		
電話	72-3124	FAX	—	Eメール	hokens@city.ishikari.hokkaido.jp

No. 31 【子育て】「アートジェルフラワー」でクリスマス飾りを作ろう				
内容 【講師】黒川 美和 氏 ※託児あり(無料)				
開催日 11/26(火)		時間 10:00～		
会場 地域子育て支援センター「えるむ」		申込期間 11/1(金)～ 要予約		
申込み/問合せ 地域子育て支援センター「えるむ」 (花川東93番地5 えるむの森保育園内)		参加費 500円		
		対象・定員 10組		
電話 71-2013		FAX —		Eメール —
No. 32 【子育て】育児の知恵袋 保健師による「発達、イヤイヤ期について」				
内容 日頃気になっている発達、イヤイヤ期について聞いてみよう！				
開催日 11/26(火)		時間 14:00～		
会場 地域子育て支援センター「えるむ」		申込期間 申込不要		
申込み/問合せ 地域子育て支援センター「えるむ」 (花川東93番地5 えるむの森保育園内)		参加費 無料		
		対象・定員 1歳半までのお子さんをもつ親子		
電話 71-2013		FAX —		Eメール —
No. 33 いしかり食と農のカレッジ「石狩産大豆で作る初心者味噌講座」				
内容 来年の9月ごろ、およそ8kgの味噌ができます。①説明会 ②仕込み				
開催日 ①11/27(水) ②12/4(水)		時間 10:00～12:00		
会場 花川南コミセン		申込期間 ～11/26(火)		
申込み/問合せ いしかり農産物加工グループ連絡協議会 村上さん		参加費 4,000円(大豆・こうじ・資料代)		
		対象・定員 15人(先着順)		
電話 090-6262-5633		FAX —		Eメール christmasrose@m3.dion.ne.jp
No. 34 【子育て】ちょこセンレッスン「トランスパレントで冬の窓を彩ろう♪」				
内容 トランスパレントペーパー(光を透かす紙)を使って、窓ガラスにすてきな飾り付けを楽しみましょう。クリスマスの飾り付けにもおすすめです。 ※託児あり				
開催日 11/28(木)		時間 10:00～11:00		
会場 こども未来館「あいぽーと」		申込期間 要予約		
申込み/問合せ 子育て広場「りとるきっず」 (NPO法人こども・コムステーション・いしかり月～土(祝除く)10～16時)		参加費 200円		
		対象・定員 5人		
電話 76-6688		FAX —		Eメール —
No. 35 石狩産の稲穂でお正月かざり				
内容 【講師】サークルスタディ				
開催日 11/30(土)		時間 10:00～		
会場 花川北コミセン		申込期間 電話で申し込み		
申込み/問合せ NPO法人ひとまちつなぎ石狩		参加費 1,800円 持ち物:エプロン、花ばさみ、ぬれ布巾、持ち帰り袋		
		対象・定員 12人(先着順)		
電話 60-2722		FAX 60-2722		Eメール —

●「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

12月以降開催の連携講座

No. 1 やさしい筋カトレーニング教室					
内容	転倒を予防したり、しっかりした歩行を目指して筋カトレしたり、ストレッチしてみませんか？体協スタッフが指導しますので、初心者の方も安心してご参加ください！健康長寿目指して一緒にトレーニングしましょう。				
開催日	12/2(月)～1/31(金)の月・水・金曜(祝日・年末年始を除く) 全20回	時間	13:00～15:00		
会場	B&G海洋センター	申込期間	～11/22(金) ※開催期間中随時受付(電話申込のうえ、参加申込書兼誓約書を提出)		
申込み/問合せ	(公財)石狩市体育協会		参加費	2,000円(当日徴収)	
			対象・定員	原則、60歳以上の市民	
電話	64-1220	FAX	64-1222	Eメール	i-sports@crocus.ocn.ne.jp
No. 2 大人の水泳教室					
内容	①ナイト初心者コース(月曜、全6回) ②クロール・背泳ぎコース(水曜、全7回) ③ナイト水中運動コース(木曜、全8回) ④平泳ぎ・バタフライコース(金曜、全7回) ⑤大人初心者コース(土曜、全7回)				
開催日	12・1月	時間	①③19:30～20:30 ②④9:45～10:30 ⑤12:30～13:30		
会場	市民プール	申込期間	11/1(金)～26(火)に受講料、印鑑を持参し申し込み		
申込み/問合せ	市民プール		参加費	①4,800円 ②④4,900円 ③6,400円 ⑤5,600円	
			対象・定員	10人(先着順)※最低開講人数3人	
電話	74-6611	FAX	—	Eメール	—
No. 3 ウォーキング講座「忙しい人のためのながら体操」					
内容	「ながら体操」は昼休みにオフィスで、家事をしながらお家で、ちょっとした時間でできる簡単なエクササイズです。忙しくて「運動する時間」が作れないという方必見の講座です。 【講師】杉本 季依美 氏 (studio AWAKE! 主宰インストラクター)				
開催日	12/8(日)	時間	10:00～12:00		
会場	りんくる	申込期間	～11/28(木)		
申込み/問合せ	スポーツ健康課		参加費	無料 持ち物: 上靴、飲み物、浴用タオル、筆記用具	
			対象・定員	60歳までの市民30人(お子さんの参加可能、先着順)	
電話	72-6123	FAX	72-1165	Eメール	sportsk@city.ishikari.hokkaido.jp
No. 4 ウォー9(ク)の日イベント「ラダーウォーキング講座」					
内容	中・高齢者の健脳・健脚を目的とした講習です。簡単な講義の後、実技を行います。 【講師】竹田 憲司 氏 (北海学園大学名誉教授)				
開催日	12/9(月)	時間	10:00～12:00		
会場	りんくる	申込期間	～12/4(水)		
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	
			対象・定員	30人(先着順)	
電話	72-6123	FAX	72-1165	Eメール	sportsk@city.ishikari.hokkaido.jp
No. 5 NPO法人石狩スポーツクラブ・石狩スキースクール「5日間コース」					
内容	昼食・送迎バス・リフト・講習・保険・ジュニア検定・SAJ3・4級検定				
開催日	①12/26(木)～30(月) ②1/4(土)～8(水) ③1/9(木)～13(月・祝) ④3/26(水)～30(日)	時間	講習時間9:20～14:20		
会場	朝里川温泉スキー場	申込期間	～11/5(火)		
申込み/問合せ	NPO法人石狩スポーツクラブ 石狩スキースクール事務局 (10～16時)		参加費	31,800円(小中学生は27,500円)	
			対象・定員	小学生～一般	
電話	090-9084-3941	FAX	74-1539	Eメール	—

No. 6 NPO法人石狩スポーツクラブ・石狩スキースクール「20日間コース」					
内容	昼食・送迎バス・リフト・講習・保険・ジュニア検定・SAJ3・4級検定				
開催日	5日間コース①②③④全日程	時間	講習時間9:20～14:20		
会場	朝里川温泉スキー場	申込期間	～11/5(火)		
申込み/ 問合せ	NPO法人石狩スポーツクラブ 石狩スキースクール事務局 (10～16時)	参加費	58,500円(小中学生47,450円) ※バス・食事代別途		
		対象・定員	小学生～一般		
電話	090-9084-3941	FAX	74-1539	Eメール	—
No. 7 NPO法人石狩スポーツクラブ・石狩スキースクール「一般男女コース」					
内容	バス代・講習料を含む				
開催日	1/21(火)～3/4(火)の週1回または週2回(火・金曜)	時間	講習時間9:20～14:20		
会場	朝里川温泉スキー場	申込期間	～11/5(火)		
申込み/ 問合せ	NPO法人石狩スポーツクラブ 石狩スキースクール事務局 (10～16時)	参加費	週1回コース(全7回)28,400円 ※リフト代別途 週2回コース(全13回)50,600円 ※リフト代別途		
		対象・定員	—		
電話	090-9084-3941	FAX	74-1539	Eメール	—
No. 8 【子育て】NPO法人石狩スポーツクラブ・石狩スキースクール「キッズコース」					
内容	送迎バス有り(別途)、昼食は各自お願いします。リフト・講習・保険料				
開催日	①1/25(土)・26(日)・2/1(土)・2(日) ②2/8(土)・9(日)・22(土)・23(日) ③3/1(土)・2(日)・15(土)・16(日)	時間	講習時間9:20～14:20		
会場	朝里川温泉スキー場	申込期間	～11/5(火)		
申込み/ 問合せ	NPO法人石狩スポーツクラブ 石狩スキースクール事務局 (10～16時)	参加費	23,000円(親子パック36,450円 ※キッズ料金+大人受講料+リフト代+保険料) ※バス代別途		
		対象・定員	4歳～就学前児童(保護者同伴)		
電話	090-9084-3941	FAX	74-1539	Eメール	—
No. 9 NPO法人石狩スポーツクラブ・石狩スキースクール「土日コース」					
内容	送迎バス有り(別途)、昼食は各自お願いします。リフト・講習・保険料				
開催日	1/25(土)～3/16(土)の日曜 (全16回)	時間	講習時間9:20～14:20		
会場	朝里川温泉スキー場	申込期間	～11/5(火)		
申込み/ 問合せ	NPO法人石狩スポーツクラブ 石狩スキースクール事務局 (10～16時)	参加費	58,500円(小中学生47,450円) ※バス代別途		
		対象・定員	小学生～一般		
電話	090-9084-3941	FAX	74-1539	Eメール	—
No. 10 NPO法人石狩スポーツクラブ・石狩スキースクール「シーズン会員コース」					
内容	送迎バス有り(別途)、昼食は各自お願いします。リフト・講習・保険料				
開催日	上記5日間コース、土日コースの全日程 (全36回)	時間	講習時間9:20～14:20		
会場	朝里川温泉スキー場	申込期間	～11/5(火)		
申込み/ 問合せ	NPO法人石狩スポーツクラブ 石狩スキースクール事務局 (10～16時)	参加費	80,500円(小中学生69,450円) ※バス・食事代別途		
		対象・定員	小学生～一般		
電話	090-9084-3941	FAX	74-1539	Eメール	—
No. 11 NPO法人石狩スポーツクラブ・石狩スキースクール「ナイター講習コース」					
内容	講習・保険料				
開催日	1/21(火)～3/20(木)の火・木曜 (全18回)	時間	講習時間19:00～21:00		
会場	スノークルーズオーンズスキー場	申込期間	～11/5(火)		
申込み/ 問合せ	NPO法人石狩スポーツクラブ 石狩スキースクール事務局 (10～16時)	参加費	31,500円(小中学生30,450円) ※リフト代別途		
		対象・定員	小学3年生(Jr1級保持者)～一般		
電話	090-9084-3941	FAX	74-1539	Eメール	—

No. 12	NPO法人石狩スポーツクラブ・石狩スキースクール「テクニカルコース」		
内 容	リフト・講習・保険料		
開催日	上記シーズン会員コース、ナイター講習コースの全日程（全54回）	時 間	講習時間9:20～14:20、19:00～21:00
会 場	朝里川温泉スキー場	申込期間	～11/5(火)
申込み/ 問合せ	NPO法人石狩スポーツクラブ 石狩スキースクール事務局（10～16時）	参加費	検討中
		対象・定員	小学3年生(Jr1級保持者)～一般
電 話	090-9084-3941	FAX	74-1539
		Eメール	—

●体育協会「スポレク出前講座」も市民カレッジの対象講座です。

体育協会は、講師を派遣して、市民の皆さんの健康体づくりや交流を深めるお手伝いをしています。

- ◆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、アウトドア、フィットネスなど
- ◆費用 1時間千円 ※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64-1220 FAX64-1222 メールi-sports@crocus.ocn.ne.jp