

# 「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9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

No. 1	《講座8》北のお天気～北海道の気候変動とお天気報道最前線【プロフェッサーコース】				
内容	①近年の北海道のお天気は“異常気象”ですか？ ②天気予報を伝える報道の最前線から 【講師】①安部 俊司 氏（札幌管区気象台地球温暖化情報官） ②近藤 肇 氏（HBC気象キャスター・気象予報士）				
開催日	①9/19(木) ②9/26(木)	時間	10:30～12:00		
会場	花川北コミセン	申込期間	～9/5(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800円、一般1,000円(2回分)		
		対象・定員	30人(申込多数時抽選)		
電話	74-2249	FAX	74-2249	Eメール	kouminkan@city.ishikari.hokkaido.jp

9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7 地質・地震学から学ぶ北海道の災害史【プロフェッサーコース】

②9/21(土) 9:00～16:00 フィールドワーク 市公民館に集合(8:30)

③10/5(土) 13:30～15:00 りんくる2階交流活動室

### いしかり市民カレッジ開校5周年記念講座

No. 1	講演「ひとりでは生きられない」				
内容	【講師】小檜山 博 氏（作家、1983年「光る女」で泉鏡花文学賞受賞ほか）				
開催日	10/14(月・祝)	時間	15:00～16:30		
会場	花川北コミセン 1階アリーナ	申込期間	～10/4(金)		
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400円、一般500円		
		対象・定員	100人		
電話	74-2249	FAX	74-2249	Eメール	kouminkan@city.ishikari.hokkaido.jp



#### 修了証授与式のご案内

10月14日(月・祝) 17:00～、花川北コミセンにて第9回(通算第12回)いしかり市民カレッジ修了証授与式を行います。規定のスタンプが貯まった方は、9月20日(金)までに「学びの記録手帳」の巻末にある修了証申請書に必要事項をご記入の上、カレッジ事務局(市公民館内)に提出してください。

### まちの先生企画講座

9月には、次の「まちの先生企画講座」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4 ハンドメイド

①9/12(木) ②10/3(木) ③10/17(木) 10:30～12:00 市公民館

# 9月開催の連携講座

<b>No. 1 【子育て】敬老の日向け ポストカードづくり</b>				
内容	おじいちゃん、おばあちゃんに可愛いお子さんの写真つきポストカードを贈りましょう。 【講師】桑島 まゆみ さん			
開催日	9/3(火)	時間	①10:00～ ②10:45～	
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	500円(1枚) 持ち物:お子さんの写真1枚	
		対象・定員	各5人	
電話	76-6688	FAX	—	
<b>No. 2 初めてのヨガTime</b>				
内容	専門家の指導で、ゆったりと身体を動かしませんか?見守り託児(無料)あり。親子、妊婦さんだけでなく、単独参加、シニアの方もどうぞ!			
開催日	9/5、10/3(毎月第1木曜)	時間	10:45～11:45(受付10:30～)	
会場	南3条会館(花川南3-4)	申込期間	当日2日前まで	
申込み/ 問合せ	子育て支援サークルTime 桑島さん	参加費	大人1人または親子1組1,000円 持ち物:ヨガマットまたは大判バスタオル、汗拭きタオル、飲み物、動きやすい服装	
		対象・定員	定員なし	
電話	090-2075-0274	FAX	—	
<b>No. 3 講演会 シニア世代の暮らしの充実と交流～まちづくりの中で実現しよう～</b>				
内容	石狩市の高齢化は著しく、まちづくりの課題となっています。高齢化の現状と対策の具体例を話していただき、シニアライフの充実と向上を一緒に考えましょう。 【講師】奥田 龍人 氏 (NPO法人シーズネット副理事長・さっぽろ孤立死ゼロ推進センター所長)			
開催日	9/6(金)	時間	18:00～20:00	
会場	花川北コミセン	申込期間	電話にて申込み	
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	—	
<b>No. 4 石狩さけまつり50回記念事業 講演&amp;パネルディスカッション</b>				
内容	「鮭はどこへ行ったのか」と題し、記録的な不漁に見舞われた2012年を振り返り、いったい北海道の鮭はどこへ行ったのかを、環境、生態、水産、歴史の各分野から、石狩そして北海道の鮭の未来を考えます。 基調講演 横山 信一 氏(参議院議員・水産学博士) パネルディスカッション・パネラー 有賀 望 氏(札幌市豊平川さけ科学館・河川生態学) 婦山 雅秀 氏(北海道大学特任教授・水産学) 会田 理人 氏(北海道開拓記念館・近代史) 丹野 雅彦 氏(石狩湾漁業協同組合・代表理事組合長) 司会 志賀 健司 氏(いしかり砂丘の風資料館・古環境学) 整理券配布施設:市役所3階商工労働観光課、厚田・浜益支所、花川北・花川南・八幡コミセン、石狩観光協会			
開催日	9/7(土)	時間	13:00～17:00	
会場	花川北コミセン	申込期間	事前上記施設で整理券を受け取り、当日持参	
申込み/ 問合せ	社団法人石狩観光協会	参加費	無料	
		対象・定員	—	
電話	62-4611	FAX	62-4624	Eメール unjouya@muse.ocn.ne.jp
<b>No. 5 いしかり食と農のカレッジ るるる♪キッチンガーデンくらぶ 石狩野菜をおいしく食べよう会</b>				
内容	石狩産の農産物を使って料理教室を行います。			
開催日	9/8(日)	時間	①10:00～ ②12:00～ ③14:00～	
会場	花川北コミセン	申込期間	要予約	
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	500円	
		対象・定員	各30人	
電話	011-736-9811	FAX	011-717-1770	Eメール kurihara@iesu.co.jp

<b>No. 6</b>	<b>座禅の腹式呼吸による健康法</b>				
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	9/8(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	—
<b>No. 7</b>	<b>ウォー9(ク)の日イベント「初秋の花畔地区を散策しよう」</b>				
内 容	サスイシリの森公園から花畔地区を巡る約5kmのコースを歩きます。				
開催日	9/9(月)	時 間	10:00～11:30		
会 場	集合:サスイシリの森公園(花川北7-2)	申込期間	申込不要、直接集合場所へ		
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・服装	
			対象・定員	—	
電 話	72-6123	FAX	75-2270	Eメール	sportsk@city.ishikari.hokkaido.jp
<b>No. 8</b>	<b>いしかり食と農のカレッジ「石狩産蕎麦でそば打ち」</b>				
内 容	竹内農園さんの蕎麦粉でそば打ちをします。初心者の方、大歓迎です。【講師】いしかりそば打ち同好会				
開催日	9/9(月)	時 間	10:00～13:00		
会 場	市公民館	申込期間	～9/8(日)		
申込み/ 問合せ	竹内農園そば舎 竹内さん		参加費	2,500円(そば5人前、そば舎のだし付き)	
			対象・定員	20人(先着順)	
電 話	72-4141	FAX	—	Eメール	—
<b>No. 9</b>	<b>社会教育委員と学ぶ市民講座②「厚田区の取り組みから学ぶ」</b>				
内 容	厚田区でがんばっている市民の活動から課題やその解決方法を探り、地域の将来を考えます。 ①講座「厚田区のコミュニティの現状と課題」あつたライフサポートの会、あつたこだわり隊 ほか ②施設見学				
開催日	9/11(水)	時 間	9:30～14:30		
会 場	集合:市公民館 ※バスで移動 ①厚田保健センター(厚田区厚田) ②あいかぜ としょかん(厚田小学校図書館)、厚田資料室	申込期間	～9/5(木)		
申込み/ 問合せ	社会教育課		参加費	1,200円(昼食代、施設入館料。金額は予定)	
			対象・定員	20人(申込多数時抽選)	
電 話	72-3274	FAX	74-2249	Eメール	manabee@city.ishikari.hokkaido.jp
<b>No. 10</b>	<b>乳幼児をもつ母のための講習会</b>				
内 容	①乳幼児の生活リズムと食事 ②実習500gの野菜を使って ③おもちゃの収納 ※託児あり(200円、軽食付き、要予約)				
開催日	9/11(水)	時 間	10:00～12:00		
会 場	花川北コミセン	申込期間	申込不要		
申込み/ 問合せ	札幌第三友の会 西さん		参加費	350円	
			対象・定員	20人	
電 話	011-685-0877	FAX	011-685-0877	Eメール	—
<b>No. 11</b>	<b>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	9/12(木)・13(金)・14(土)	時 間	9:30～11:00		
会 場	石狩市リサイクルプラザ	申込期間	9/3(火)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	各日5人(先着順)	
電 話	64-3196	FAX	64-3195	Eメール	recycle@city.ishikari.hokkaido.jp

No. 12	<b>ふまねっと健康教室</b>				
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	9/12(木)・26(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. 13	<b>ガーデニング講習会 春を彩る秋植え球根集中講座</b>				
内容	①秋植え球根ベスト30・管理方法など植えっぱなしにできる球根、できない球根 ②球根の植栽とコーディネート 【講師】元井 弘美 氏 (英国王立園芸協会日本支部 コンテナガーデニングマスター)				
開催日	9/12(木)	時間	①10:30～12:00 ②13:00～14:30		
会場	花川北コミセン	申込期間	氏名・住所・電話番号を明記しFAXで申し込み		
申込み/問合せ	小さな花園 元井さん		参加費	1,800円(2講座分。会場費、オリジナルテキスト代)※1講座のみは1,000円 持ち物:昼食	
			対象・定員	初心者～ベテランの方 15人	
電話	090-6213-3170	FAX	72-8397	Eメール	—
No. 14	<b>フットパス・ツアー「秋のシップ海岸を歩く」</b>				
内容	八幡町から望来坂下まで、約10kmを歩きます。(出発地点までと帰路はバス移動)				
開催日	9/14(土)	時間	9:30～15:00		
会場	集合:市役所(9:30)	申込期間	～9/11(水)		
申込み/問合せ	石狩浜海浜植物保護センター		参加費	300円(中学生以下100円) 持ち物:野外を歩ける服装、雨具、昼食、飲み物	
			対象・定員	30人(先着順)	
電話	60-6107	FAX	60-6146	Eメール	ihama@city.ishikari.hokkaido.jp
No. 15	<b>第8回ガーデニング講習会</b>				
内容	公園内花壇へハーブなどの植え込みを行います。 【講師】受川 とも子 氏 (北海道ガーデンコンサルタンツ ガーデンデザイナー)				
開催日	9/14(土)※雨天決行	時間	10:00～11:30		
会場	紅葉山公園管理棟前(花川北2-3)	申込期間	～9/10(火)		
申込み/問合せ	石狩総合管理協同組合(平日9:30～17:00)		参加費	無料 持ち物:筆記用具、シャベル、植え込みできる服装	
			対象・定員	市民25人(先着順)	
電話	76-2233	FAX	76-2244	Eメール	—
No. 16	<b>定期普通救命講習会</b>				
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」をお渡しします。				
開催日	9/15(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. 17	<b>藻谷 浩介氏 講演会 「デフレの正体」著者が語る「10年後、20年後、30年後の石狩」</b>				
内容	将来人口予測をはじめとする各種統計データや地域特性、また、講師自身が日本各地を旅した経験などをもとに、本市が抱える課題や問題点を分析し、未来に向けたまちづくりのあり方についてご講演いただきます。 【講師】藻谷 浩介 氏 ((株)日本総合研究所調査部主席研究員)				
開催日	9/15(日)	時間	9:45開場、10:00開演		
会場	りんくる	申込期間	申込不要		
申込み/問合せ	企画課		参加費	無料	
			対象・定員	—	
電話	72-3161	FAX	72-3540	Eメール	kikaku@city.ishikari.hokkaido.jp

<b>No. 18 体験講座 サケ缶レプリカをつくって、サケの歴史をみよう</b>					
内容	特別バージョンのサケ缶レプリカ製作、展示や本町市街の見学から、サケと石狩の関わりを体験します。				
開催日	9/15(日)	時間	13:00～16:00		
会場	いしかり砂丘の風資料館	申込期間	9/1(日)～13(金)に電話申込		
申込み/ 問合せ	いしかり砂丘の風資料館	参加費	無料		
		対象・定員	小学4年生以上20人(先着順)		
電話	62-3711	FAX	62-3711	Eメール	bunkazaih@city.ishikari.hokkaido.jp
<b>No. 19 【子育て】調理講習</b>					
内容	プルコギをタレの作り方から学びます。 ※託児あり(無料20人)				
開催日	9/17(火)	時間	10:00～		
会場	花川北コミセン	申込期間	9/2(月)～		
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	就学前のお子さんと保護者15組		
電話	71-2013	FAX	—		
<b>No. 20 【子育て】ちょこセン～バルーンアートで楽しもう♪～</b>					
内容	バルーンアートを覚えてお子さんと一緒に楽しみましょう♪				
開催日	9/17(火)	時間	10:30～11:30		
会場	こども未来館「あいぽーと」	申込期間	申込不要		
申込み/ 問合せ	子育て広場「りとるきつず」 (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		
		対象・定員	—		
電話	76-6688	FAX	—		
<b>No. 21 【子育て】心育てのわらべ歌</b>					
内容	絵本や紙芝居の読み聞かせもあります。				
開催日	9/19(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	—
<b>No. 22 いきいき元気塾～ふまねっと教室</b>					
内容	50cm四方のマスを跨ぎこす運動です。リズムにあわせて行い、失敗することが楽しい教室になっていますのでぜひご参加下さい。【講師】安藤 卓 氏 (認知症ケア専門士・介護福祉士)、木村 基人 氏 (介護福祉士)				
開催日	9/19(木)・26(木)	時間	13:00～15:00		
会場	花川南コミセン	申込期間	～9/18(水)		
申込み/ 問合せ	介護老人保健施設オアシス21 岸本さん・辻本さん・川口さん	参加費	無料 持ち物:上靴		
		対象・定員	—		
電話	72-0021	FAX	—		
<b>No. 23 自然教室 ハマナスジャムづくり&amp;ハマナスをうえよう</b>					
内容	ハマナスの実を採集してジャムをつくったり、ハマナスを植えたりして石狩浜の自然に親しみます。終了後、希望者はハマナスを使った軽食などが楽しめる「はまなす広場」へも参加できます(参加費別途)。				
開催日	9/21(土)	時間	10:00～12:30ごろ		
会場	石狩浜海浜植物保護センター	申込期間	～9/18(水)		
申込み/ 問合せ	石狩浜海浜植物保護センター	参加費	300円(中学生以下100円、はまなすサポーターは無料) 持ち物:軍手、汚れてもよい服装、小さなスプーン、果物ナイフ(大人のみ)		
		対象・定員	子ども～大人(小学3年生以下は保護者同伴)		
電話	60-6107	FAX	60-6146	Eメール	ihama@city.ishikari.hokkaido.jp

No. 24	<b>講座・絵本を楽しむ「朗読のつどい～北海道を舞台にした少年少女の物語～」</b>				
内容	北海道育ちの作家による北海道を舞台にした思春期の子どもたちの物語を読みます。				
開催日	9/22(日)	時間	10:00～12:00		
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	小学生以上		
電話	72-2000	FAX	73-9120	Eメール	ishikari-lib@mail.ishikari-lib-unet.ocn.ne.jp
No. 25	<b>2013年度 藤女子大学人間生活学部保育学科特別公開講座 「タイでボランティア～チェンマイ・スラム街の子供たち」</b>				
内容	保健師として務めた経験をもとに、定年後ボランティアとしてタイのスラム街の親子への支援を毎年定期的に行っている増田氏にお話しを聞きます。【講師】増田 早苗 氏				
開催日	9/23(月・祝)	時間	13:00～15:00		
会場	藤女子大学花川キャンパス(花川南4-5)274教室	申込期間	申込不要		
申込み/ 問合せ	藤女子大学人間生活学部保育学科	参加費	無料		
		対象・定員	—		
電話	74-3243	FAX	—		
Eメール	—				
No. 26	<b>【子育て】つくってあそぼう</b>				
内容	ママといろいろなものをつくって楽しもう♪なにを作るかは来てからのお楽しみ！！				
開催日	9/25(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:お子さん用のはさみ(使い慣れたもの)		
		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. 27	<b>フッ化物洗口の旭川市の現状についての講演会</b>				
内容	フッ化物洗口の安全性や副作用について学習します。【講師】村岡 あつ子 氏				
開催日	9/28(土)	時間	14:00～		
会場	花川南コミセン	申込期間	申込不要		
申込み/ 問合せ	子供達のフッ化物洗口を考える会 糟谷さん	参加費	100円(資料代)		
		対象・定員	—		
電話	72-5039	FAX	—		
Eメール	—				
No. 28	<b>いしかり食と農のカレッジ きのご野外教室</b>				
内容	きのご狩り、見分け方、調理法を学び、千年の森の見学もあります。【講師】藻岩山きのご観察会				
開催日	9/29(日)※雨天決行	時間	8:30～15:00		
会場	集合:市役所駐車場北側 ※バスで移動	申込期間	住所・氏名・年齢を明記しファクス		
申込み/ 問合せ	いしかり森林ボランティア「クマゲラ」 関さん	参加費	1,000円(バス代・きのご汁代・保険料・講師料込) 持ち物:弁当、飲み物、野外活動できる服装、雨具など		
		対象・定員	30人(先着順)		
電話	74-4502	FAX	74-4502		
Eメール	—				
No. 29	<b>イクメンプロジェクト第3弾～ピザ釜つくってパパとピザ～</b>				
内容	パパ手作りの釜焼きピザを家族みんなで食べましょう。				
開催日	9/29(日) ※雨天中止	時間	10:00～13:00		
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	500円 持ち物:軍手、エプロン、三角巾、おしぼり、飲み物		
		対象・定員	5人		
電話	76-6688	FAX	—		
Eメール	—				

No. 30	<b>社会教育委員と学ぶ市民講座③「地域における子育て支援」</b>				
内容	地域ぐるみで行われている子育て支援と市民の活動の現状や課題などについて、社会教育委員の皆さんと一緒に学びませんか。				
開催日	9/30(月)	時間	18:30～20:30		
会場	花川北コミセン	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

●「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 Tel.72-3173

## 10月以降開催の連携講座

No. 1	<b>セーフティライフセミナー</b>				
内容	「防犯」「暴力追放」「交通安全」について札幌方面北警察署等から講師を招き、総合的な研修を実施します。				
開催日	10/2(水)	時間	13:30～15:30		
会場	りんくる	申込期間	申込不要		
申込み/ 問合せ	市民生活課	参加費	無料		
		対象・定員	地域安全活動に関心のある方		
電話	72-3191	FAX	—	Eメール	seikatsu@city.ishikari.hokkaido.jp
No. 2	<b>大人の水泳教室</b>				
内容	①ナイト初心者コース(10/14、11/4を除く毎週月曜、全6回) ②クロール・背泳ぎコース(毎週水曜、全9回) ③ナイト水中運動コース(毎週木曜、全9回) ④平泳ぎ・バタフライコース(毎週金曜、全9回) ⑤大人初心者コース(11/23を除く毎週土曜、全8回)				
開催日	10・11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	9/2(月)～26(木)に費用・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 ②④6,300円 ③7,200円 ⑤6,400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	<b>石狩いきいきウオーキングin浜益</b>				
内容	浜益川のサケ遡上を見よう。親子での参加も歓迎です！ ※雨天時は浜益コミセン「きらり」でカラーリング ①約6kmのウオーキング ②自由時間(温泉入浴・パークゴルフなど) ③買物タイム				
開催日	10/6(日)	時間	8:30～15:00		
会場	集合:りんくる ※バスで移動。現地参加は9:50川下海浜公園集合	申込期間	～9/25(水)		
申込み/ 問合せ	スポーツ健康課	参加費	1,300円(はりきりウオーキングラリーPart2参加者は800円)※昼食付き。入浴料は別途各自負担 持ち物:飲み物、歩くのに適した靴・服装		
		対象・定員	市民(小学生以下は保護者同伴)40人(先着順)		
電話	72-6123	FAX	75-2270	Eメール	sportsk@city.ishikari.hokkaido.jp
No. 4	<b>おやじの料理教室</b>				
内容	料理を作った経験がない方、簡単な料理の基本が知りたい方、男性同士で気軽に実習しながら料理を勉強してみませんか？【講師】石狩市食生活改善推進員				
開催日	10/10・17・24・31(すべて木曜)	時間	10:00～13:00		
会場	花川北コミセン	申込期間	～9/30(月)		
申込み/ 問合せ	保健推進課	参加費	2,000円(食材費4回分) 持ち物:エプロン、三角巾、布巾、箸		
		対象・定員	男性で調理経験の少ない方 25人(先着順)		
電話	72-3124	FAX	—	Eメール	hokens@city.ishikari.hokkaido.jp

<b>No. 5 いしかり子育てセミナー2013 明橋大二先生講演会</b>					
内容	『子育てハッピーアドバイス』シリーズの著者で、子育てカウンセラー・心療内科医の明橋大二先生を講師としてお招きします！子育て中の方はもちろん、子どもに関わる全ての方にお聴きいただきたいお話ですので、ぜひご参加ください！ ※託児あり(無料、定員15人(先着))				
開催日	10/11(金)	時間	10:00～12:30 ※開場9:30		
会場	りんくる	申込期間	託児申込締切 9/27(金)		
申込み/問合せ	いしかり子育てネット会議事務局 (子育て支援課内)		参加費	無料	
			対象・定員	—	
電話	72-3631	FAX	—	Eメール	k-shien@city.ishikari.hokkaido.jp
<b>No. 6 元気スポーツフィールドIN石狩</b>					
内容	濃昼山道を、景色や草花を楽しみながら歩きます。運動不足解消、健康増進に参加しませんか？				
開催日	10/14(月・祝) ※雨天中止	時間	8:00～		
会場	B&G海洋センターからバス送迎	申込期間	9/27(金)までに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	1,000円	
			対象・定員	市内在住・在勤の高校生以上の健康な方 50人(先着順)	
電話	64-1220	FAX	64-1222	Eメール	i-sports@crocus.ocn.ne.jp
<b>No. 7 体験講座 鉱物パラタクソミスト養成講座(初級)in石狩</b>					
内容	いろいろな鉱物の性質や鑑定方法を、講義とたくさんの標本を使った実習で学びます。 【講師】松枝 大治 氏 (北海道大学総合博物館研究員・名誉教授)				
開催日	10/19(土)	時間	10:00～17:00		
会場	市民図書館	申込期間	9/1(日)～19(木)に電話申込		
申込み/問合せ	いしかり砂丘の風資料館		参加費	無料	
			対象・定員	中学生以上10人(先着順)	
電話	62-3711	FAX	62-3711	Eメール	bunkazaih@city.ishikari.hokkaido.jp

●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

- ◆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
- 第10回るるるキッチンガーデンくらぶ、第34回全日本クラブ女子ソフトボール選手権大会、  
 第4回札幌大学オープンキャンパス、さけまつりポスター&写真展、オジロワシの子育て、  
 石狩まるごとフェスタ2013開催、いしかり博物誌127「飛び跳ねる石狩の鮭」  
 (以上8月末までアップ予定含む)