

「あい風通信 ～お知らせ版～」



いしかり市民カレッジ講座（平成27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」が開催されます。

受講される方はお忘れなく。

講座9 おもしろ、いしかり大百科

②12/3(木) 10:30～12:00 花川北コミセン

③12/17(木) 10:30～12:00 花川北コミセン

まちの先生企画講座

12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。

講座4 だれにでもできるマジック～マジックでビックリさせて友達になろう～

②12/2(水) 10:30～12:00 市公民館

③12/9(水) 10:30～12:00 市公民館

12月開催の連携講座

No. 1	石狩産の稲穂でお正月かざり				
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	12/5(土)	時間	10:00～		
会場	花川北コミセン	申込期間	—		
申込み/ 問合せ	NPO法人ひとまちつなぎ石狩	参加費	2,000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	12人(申込順)		
電話	60-2722	FAX	60-2722	Eメール	—
No. 2	ウオー9(ク)の日イベント ラダーウォーキング講習会				
内容	マス目になったラダーを使い、思ったところにバランス良く足を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】石狩市総合型地域スポーツクラブアクト アスレチックトレーナー 林 真弘 氏				
開催日	12/9(水)	時間	10:00～11:30		
会場	花川南コミセン	申込期間	～12/7(月)		
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、上靴、歩きやすい服装、ポイントカード		
		対象・定員	40人(申込順)		
電話	72-6123	FAX	—	Eメール	—

◆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

コウノトリ～サポーターヒロミの自然シリーズ

NPO法人ツリーフィールド紹介、第52回石狩さけまつり

厚田紀行 紅葉2015戸田記念墓地公園、地元ソング「好きよ花川♪」完成

※11月末日までのアップ分含む

No. 3 ふまねっと健康教室				
内容	床に敷いた50センチ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歩く運動です。運動が苦手な人でも大丈夫！			
開催日	12/10(木)、17(木)	時間	10:30～12:00	
会場	学び交流センター(花川北3・3 旧紅葉山小学校)	申込期間	申込不要	
申込み/問合せ	ふまねっとはまなす 梶下(すぎした)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	74-4131	FAX	74-4131	Eメール
No. 4 学習会「石狩市内風力発電施設からの超低周波音と健康影響」				
内容	実測により得られた既設風車からの超低周波音の特徴について学びます。 【講師】日本科学者会議北海道支部大型風力発電問題研究会 山田 大邦氏			
開催日	12/12(土)	時間	13:30～15:30	
会場	りんくる	申込期間	—	
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)
			対象・定員	—
電話	74-6198	FAX	74-6198	Eメール
No. 5 ヨガとアロマセルフマッサージ				
内容	アロマオイルで自分の足をマッサージ。足裏をほぐしてから、ヨガでゆったり・しっかり動かします。 【講師】久司 奈花氏			
開催日	12/16(水)	時間	18:00～19:30	
会場	学び交流センター(花川北3・3 旧紅葉山小学校)	申込期間	—	
申込み/問合せ	(一社)アクト・スポーツプロジェクト		参加費	総合型地域スポーツクラブ会員500円、ビジター1,000円 持ち物:タオル、飲み物、身体が冷えないように羽織る物、あればヨガマット
			対象・定員	15人(申込順)
電話	62-8162	FAX	—	Eメール
No. 6 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！？チキンを食べて翼や脚の部分骨格標本を作れば、1億年の生命進化が見えてくる！			
開催日	12/19(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(火)～16(水) 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 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. 7 第60回 石狩の古老に話を聞く会				
内容	田岡克介石狩市長が「石狩の海浜植物保護について」のお話をします。			
開催日	12/19(土)	時間	13:30～	
会場	市民図書館	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

●「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

No. 8	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」をお渡しします。			
開催日	12/20(日)	時間	9:00～12:00	
会場	石狩消防署警防課(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	石狩消防署警防課	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	—	

1月以降開催の連携講座

No. 1	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。 1回目「開講式、歩くスキーについての説明及び実技」、2～9回目「実技」、10回目「実技、閉講式」 【講師】北海道歩くスキー協会 (申込方法)電話・FAX・メールまたは直接窓口にて申込 【必要事項】氏名、住所、年齢、性別、電話番号、スキー用具のレンタル希望 ※レンタル希望者は身長、靴のサイズも			
開催日	H28/1/13～3/16 毎週水曜(全10回)	時間	10:00～12:00	
会場	B&G海洋センター周辺(花畔337・4) スポーツ広場歩くスキーコース	申込期間	～12/18(金) ※上記必要事項を記入の上申込	
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 ※用具貸し出しは1回100円 持ち物:防寒着、帽子、手袋	
		対象・定員	50人	
電話	64-1220	FAX	64-1222	Eメール
				i-sports@crocus.ocn.ne.jp
No. 2	療育・教育連携研修会			
内容	発達障がいかもしれない子どもたちへの支援の具体的な方法 【講師】発達障害者支援センター あおいそら コーディネーター 岩田 昌子氏			
開催日	H28/1/15(金)	時間	18:30～20:45(受付18:00～)	
会場	りんくる	申込期間	～1/8(金)	
申込み/問合せ	こども発達支援センター	参加費	無料	
		対象・定員	150人	
電話	72-7015	FAX	75-2270	Eメール
				k-hattatsu@city.ishikari.hokkaido.jp
No. 3	カラダとココロのセルフケア講座			
内容	筋力アップ運動、ヘルシーメニューの調理実習、講義、心の健康講話など ①健康づくり講話・栄養のお話 ②調理実習 ③運動(1)・歯科衛生士講話 ④運動(2) ⑤心の健康についての講話 【講師】市保健師、市管理栄養士、運動指導士、歯科衛生士、北海道医療大学教授、食生活改善推進員			
開催日	①1/15 ②1/22 ③1/29 ④2/5 ⑤2/12 ※全て金曜日 ※5回目のみ参加も可能	時間	①④⑤10:00～12:00 ②10:00～13:00 ③10:00～12:30	
会場	花川南コミセン	申込期間	～1/5(火)	
申込み/問合せ	保健推進課	参加費	500円(②の食材費) 持ち物:受講者には後日案内文を送付します	
		対象・定員	40歳以上の運動に支障のない市民 20人(5回目のみ定員なし)	
電話	72-3124	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力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

No. 4 NPプログラムに参加しませんか？			
内 容	参加者が抱えている悩みや関心のあることを出し合いながら、自分にあった子育ての方法を学びます。 ※託児あり(定員10名) 【NP(ノーバディーズ・パーフェクト)プログラムとは？】「完璧な親も子どももない」という考えのもと、子育て中の親を支援するカナダ発祥のプログラム。「ファシリテーター」という進行・まとめ役の人がいます。		
開催日	H28/1/28(木)～3/10(木)の毎週木曜日 ※2/11(木・祝)を除く 全6回	時 間	10:00～12:00
会 場	りんくる	申込期間	12/1(火)～H28/1/14(木)
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	1,000円(飲み物、おやつ代)
		対象・定員	0歳～就学前のお子さんを持つ親 10人(申込順)※初めての方優先
電 話	72-3631	FAX	—
		Eメール	—