

「あい風通信 ～お知らせ版～」



いしかり市民カレッジ講座（平成28年5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

No. 1	《講座3》「北海道遺産を巡る旅」～未来に引き継ぎたい北海道の宝物～				
内容	①小樽・後志地方の北海道遺産を訪ねて(ニッカウキスキー余市蒸留所など) ②日本海オロロンラインの北海道遺産を訪ねて(増毛の歴史的建物群など)				
開催日	①5/31(火)②6/7(火)	時間	8:20～17:30		
会場	フィールドワーク 市公民館集合 ※2回とも	申込期間	～5/17(火)		
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) (平日9時～17時)	参加費	受講料 1,000円 カレッジ生800円(全2回分) ②入館料 600円		
		対象・定員	各30人(申込多数時抽選)		
電話	0133-74-2249	FAX	0133-74-2249	Eメール	kouminkan@city.ishikari.hokkaido.jp

5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2 北海道の活火山～火山と共生する～

①5/11(水) ②5/18(水) 10:30～12:00 花川北コミセン

まちの先生企画講座

No. 1	初めての楽ちん運動～ゆるゆるストレッチ～				
内容	熟年世代を対象に、腰痛や肩こり対策として日頃使っていない固まった筋肉をゆっくと動かし、ストレッチしていきます。 ①呼吸法と姿勢で若返り ②ダイエットに繋がるインナーマッスルを使う ③肩・腰を楽ちんに				
開催日	①6/13(月)②6/20(月)③6/27(月)	時間	10:30～12:00		
会場	市公民館	申込期間	～5/30(月)		
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) (平日9時～17時)	参加費	受講料 1,500円 カレッジ生1,200円(全3回分)		
		対象・定員	各20人(最少催行人数10人、申込多数時抽選)		
電話	0133-74-2249	FAX	0133-74-2249	Eメール	kouminkan@city.ishikari.hokkaido.jp

5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。

大人可愛いデコパージュ

①5/12(木) ②5/26(木) 10:30～12:00 市公民館

◆えりすいしかりネットテレビ番組 [えりす](#) [いしか](#) [検索](#)

※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

エゾモモンガ(サポーターヒロミの自然シリーズ)、春の全道火災予防運動(石狩消防署企画制作)
トークイベント「石狩遺産を探せ！」 ミズバショウ

広報いしかり5月号掲載 いしかり博物誌143「絵はがきの表側」映像版
※4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

5月開催の連携講座

No. 1 ウオー9の日イベント「さくらウォーク」					
内容	桜を見ながら約5.5kmのコースをウォーキングします。終了後は、紅葉山公園でお弁当を食べます(希望者のみ)。お弁当は持参してください。(ウォーキングボール無料貸し出しいたします。) 【桜ポイント】紅葉山公園、紅南公園、花川南公園、花川南防風林、南線神社				
開催日	5/9(月)※荒天中止	時間	10:00～12:00		
会場	紅葉山公園 西側駐車場(花川北2・3) 集合	申込期間	申込不要 当日直接会場へ		
申込み/問合せ	スポーツ健康課	参加費	無料 持ち物:飲み物、タオル、ポイントカード、お弁当(昼食参加する方)		
		対象・定員	市民		
電話	72-6123	FAX	—	Eメール	—
No. 2 石狩市総合型地域スポーツクラブアクト地域密着隊					
内容	あなたの身近に運動場所が☆アクトスポーツから3名の指導員が回ります! ①脳を活性化・・・ラダーウォーク ②筋肉をつける・・・貯筋運動 ③未病を防ぎましょう・・・体質改善ヨガ				
開催日	①5/10(火) ②6/14(火)	時間	10:30～11:30		
会場	①ラダーウォーク:花川北コミセン 体質改善ヨガ:りんくる 貯筋運動:花川南コミセン ②体質改善ヨガ:花川北コミセン 貯筋運動:りんくる ラダーウォーク:花川南コミセン	申込期間	申込不要 当日直接会場へ		
申込み/問合せ	(一社)アクトスポーツプロジェクト	参加費	会員:500円 ビジター:初回時体験500円 ※2回目以降要会員登録 持ち物:上靴、タオル、飲み物		
		対象・定員	健康に興味のある方ならどなたでも ・各30人		
電話	62-8162	FAX	—	Eメール	—
No. 3 花川南防風林観察会					
内容	踏み分け道沿いに開花状況を観察、オオバナノエンレイソウやスマレ類との出会いを楽しみます。				
開催日	5/10(火) ※小雨決行	時間	10:00～12:00		
会場	旧花川南浄水場の防風林側横(花川南4-3)	申込期間	～5/8(日)		
申込み/問合せ	石狩浜夢の木プロジェクト 石岡	参加費	無料 持ち物:あれば双眼鏡、図鑑		
		対象・定員	—		
電話	74-0454	FAX	—	Eメール	—
No. 4 筋肉年齢チェック					
内容	簡単な筋力チェック、ラダーを使用した歩行、脳トレを行います。				
開催日	5/11・18・25 (全て水曜日)	時間	10:00～11:00		
会場	学び交流センター (花川北3-3)	申込期間	申込不要 当日直接会場へ		
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 ビジター初回時体験500円※2回目以降要会員登録		
		対象・定員	40歳以上・20名		
電話	62-8162	FAX	—	Eメール	—
No. 5 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歩行運動です。運動が苦手な人でも大丈夫!				
開催日	①5/12(木) ②5/26(木)	時間	10:30～12:00		
会場	学び交流センター(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)	参加費	月2回500円(1回のみ参加でも可) 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. 6 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	5/12(木)～14(土)	時間	9:30～11:00		
会場	リサイクルプラザ(新港南1・22)	申込期間	5/6(金) 9時～		
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	—
No. 7 はじめの一步はアクトから♪ ～石狩市総合型地域スポーツクラブアクト講座体験会～					
内容	10時～参加者受付/10時15分～11時20分 ジュニアテニス体験&ジュニアチャレンジ(走り方教室)体験/10時40分～11時20分 ヨガ体験/11時30分～12時 ひざ痛こし痛元気体操&ラダーウォーク体験/13時30分～14時 スポーツ吹矢/13時30分～14時30分 スーパードッジ体験/13時30分～14時 3A体験/14時45分～15時10分 かんたんエアロビクス体験/15時20分～16時 お楽しみ抽選会 ※その他、針灸資格保持者による体験ブース、布遊び体験ブースがあります。				
開催日	5/14(土)	時間	10:00～16:00		
会場	サン・ビレッジいしかり(新港中央1-701)	申込期間	申込不要 直接会場へ		
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 無料、ビジター100円 持ち物:上靴、タオル、飲み物		
		対象・定員	—		
電話	62-8162	FAX	—	Eメール	—
No. 8 定期普通救命講習会					
内容	心配蘇生法や異物除去、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」をお渡しします。				
開催日	5/15(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	石狩消防署警防課	参加費	無料		
		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. 9 風車学習会「大型風力発電による健康被害」「新港洋上風力発電事業を学ぼう」					
内容	新港で計画中の大型風車による健康影響と、4000kW・26基の新港洋上風力発電事業について学びます。 環境ジャーナリスト 加藤やすこ氏 東海大学非常勤講師(物理学)・日本科学者会議北海道支部大型風力発電問題研究会 今野滋氏				
開催日	5/15(日)	時間	13:30～16:00		
会場	花川北コミセン(花川北3・2)	申込期間	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		
		対象・定員	—		
電話	74-6198	FAX	74-6198	Eメール	—
No. 10 第1回「はまなすの丘公園」初心者観察会					
内容	ファンクラブの会員がはまなすの丘公園を案内します。イソスミレはそろそろ終わりですが、ハマハタザオの白い花が満開でしょう。				
開催日	5/16(月)	時間	10:30～1時間程度		
会場	はまなすの丘公園ビジターセンター駐車場(浜町29・1)集合	申込期間	申込不要		
申込み/ 問合せ	いしかり海辺ファンクラブ	参加費	無料 持ち物等:飲み物、歩きやすい服装		
		対象・定員	—		
電話	090-1388-4400	FAX	—	Eメール	—
No. 11 石狩浜海浜植物保護センターミニ講座					
内容	「石狩海岸はなぜ全国的に貴重なのか？」				
開催日	5/18(水)	時間	11:00～12:00		
会場	石狩浜海浜植物保護センター(弁天町48-1)	申込期間	申込不要		
申込み/ 問合せ	石狩浜海浜植物保護センター	参加費	無料		
		対象・定員	—		
電話	60-6107	FAX	—	Eメール	—

No. 12 パッチワーク講座					
内 容	小物作り				
開催日	5/18(水) 5/27(金)	時 間	9:00~12:00		
会 場	リサイクルプラザ(新港南1・22)	申込期間	5/6(金) 9時~		
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	—
No. 13 廃材木工講座					
内 容	ゴミストッカー作成				
開催日	5/19(木) 5/27(金)	時 間	9:30~12:00		
会 場	リサイクルプラザ(新港南1・22)	申込期間	5/6(金) 9時~		
申込み/ 問合せ	リサイクルプラザ ※月曜・祝日休館	参加費	1,200円		
		対象・定員	各5人(申込順)		
電 話	64-3196	FAX	—	Eメール	—
No. 14 食と農の未来づくり事業「いしかり農産物エキスパート養成講座 オリエンテーション」					
内 容	生産者や専門家から野菜の品種や特長、選び方や保存法、調理法について学びます。農業者の話や旬の野菜の魅力を実感し、石狩産野菜のエキスパートを目指しませんか? 第1回 ハウス栽培ブロッコリー(6/10)、第2回 厚田メロン&さくらんぼ(7/15)、第3回 にんじん(8/19)、第4回 ミトマト(9/9)、第5回 絹さやえんどう(10/14)、第6回 長いも(11/11)、第7回 味噌づくり(12月、日付未定)、第8回 寒締めほうれん草&チコリ(1/13)、第9回 交流会(2/10)、第10回 いしかり農産物検定試験(3/17) ※日程は変更の場合あり				
開催日	5/20(金) ※他10回(全て金曜予定)	時 間	10:00~12:00		
会 場	花川北コミセン(花川北3・2)	申込期間	~5/19(木)		
申込み/ 問合せ	NPO法人ひとまちつなぎ石狩	参加費	5,000円 持ち物:筆記用具		
		対象・定員	20人(申込順)		
電 話	60-2722	FAX	—	Eメール	—
No. 15 いしかり食と農のカレッジ うかたまグループ「いろいろ豆の豆腐づくり・豆の利用方法」講座					
内 容	いろいろな大豆を使って豆腐を手作ります。豆の戻し方ほか、おからの利用など。				
開催日	5/20(金)	時 間	10:00~12:00		
会 場	花川南コミセン(花川南6・5)	申込期間	~5/13(金)		
問合せ	うかたまグループ 村上さん (いしかり農産物加工グループ連絡協議会)	参加費	700円 持ち物:筆記用具、エプロン、三角巾、布巾		
		対象・定員	20人(申込順)		
電 話	090-6262-5633	FAX	74-0837	Eメール	—
No. 16 廃材木工講座					
内 容	テーブル・イス(3点セット)作成				
開催日	5/20(金) 5/28(土)	時 間	9:30~15:00		
会 場	リサイクルプラザ(新港南1・22)	申込期間	5/6(金) 9時~		
申込み/ 問合せ	リサイクルプラザ ※月曜・祝日休館	参加費	3,000円 持ち物:昼食		
		対象・定員	各5人(申込順) 昨年講座を受講された方は不可		
電 話	64-3196	FAX	—	Eメール	—
No. 17 廃材木工講座					
内 容	ベンチ(二人掛用)作成				
開催日	5/21(土)	時 間	9:30~12:00		
会 場	リサイクルプラザ(新港南1・22)	申込期間	5/6(金) 9時~		
申込み/ 問合せ	リサイクルプラザ ※月曜・祝日休館	参加費	1,200円		
		対象・定員	各5人(申込順) 昨年講座を受講された方は不可		
電 話	64-3196	FAX	—	Eメール	—

No. 18 山菜採り体験と教室					
内容	春の山を歩いて自然の息吹を感じながら、山菜採り体験や山歩きのコツを学びませんか。山菜の見分け方教室も行います。				
開催日	5/21(土)雨天決行	時間	8:30～14:45		
会場	市役所集合(花川北6・1)、厚田公園キャンプ場・千年の森・望来コミセンへバス移動	申込期間	～5/18(水) 氏名(フリガナ)、年齢、電話番号を記載しファクスで申し込み		
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	800円 持ち物:昼食、飲み物、雨具など野外行動出来る服装		
		対象・定員	30人		
電話	—	FAX	74・4502	Eメール	—
No. 19 いしかり海辺キッズクラブ「はまなすの丘公園で鳥の観察しよう」					
内容	春の石狩浜にはどんな鳥が来ているかな? 双眼鏡の使い方や図鑑の見方も勉強するよ。みんなで鳥博士になろう! 講師:石狩鳥類研究会会員 熊本進誠氏				
開催日	5/21(土)※雨天決行	時間	10:00～15:00		
会場	石狩浜海浜植物保護センター(弁天町48-1)	申込期間	～5/16(月)		
申込み/問合せ	石狩浜海浜植物保護センター いしかり海辺ファンクラブ	参加費	一人300円 持ち物:昼食、飲み物、動きやすい服装、あればカメラ、双眼鏡、図鑑など		
		対象・定員	親子(小学生以上) 10人		
電話	60-6107	FAX	—	Eメール	ufc.office@gmail.com
No. 20 はじめての離乳食教室					
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。 ※上のお子さんの託児希望の方は要相談				
開催日	5/23(月)	時間	13:30～15:00		
会場	りんくる(花川北6-1)	申込期間	～5/18(水)		
申込み/問合せ	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、そのほか出かけるときの持ち物		
		対象・定員	4～6カ月児と保護者・20組(申込順)		
電話	72-3124	FAX	—	Eメール	—
No. 21 自然観察会～厚田、浜益の自然巡り～					
内容	厚田、浜益に広がる山々と海が織りなす自然豊かな場所を巡り、春の草花を観察します。 講師:内藤華子氏				
開催日	5/28(土)	時間	9:00～16:00		
会場	8時45分までに市役所駐車場(花川北6・1)集合	申込期間	5/6(金)～25(水) 電話またはファクスで		
申込み/問合せ	環境保全課	参加費	大人300円(中学生以下100円) 持ち物:昼食、飲み物、敷物、帽子、上着、雨具、筆記用具、お持ちの方は双眼鏡(少数貸し出しあり)、運動靴		
		対象・定員	小学生以上 30人(申込順)		
電話	72-3269	FAX	75-2275	Eメール	—
No. 22 第1回 石狩いきいきウオーキングin本町					
内容	弁天会館を中心に半径約2km内でウオーキングラリーを実施。時間内にチェックポイントを回り、終了後、得点に応じたお楽しみ抽選会があります。				
開催日	5/28(土)※荒天中止	時間	8:45～12:30、13:30 ※番屋の湯で入浴を希望される方は13時30分発のバスを利用できます。		
会場	集合場所:りんくる(花川北6・1)※会場までバス送迎あり	申込期間	～5/20(金)		
申込み/問合せ	スポーツ健康課	参加費	無料 ※番屋の湯での昼食・入浴については各自負担		
		対象・定員	40人(申込順)		
電話	72-6123	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 Tel.72-3173

6月以降開催の連携講座

No. 1		やさしい詩吟教室(NPO法人石狩市文化協会主催文化講座)			
内容	楽しみながら、日本古来の伝統芸能に触れてみませんか? 日本詩吟学院岳風会所属石狩菖吟会 五十嵐 朋風氏				
開催日	6/6・13・20・27 ※全て月曜	時間	13:30～15:30		
会場	学び交流センター(花川北3・3)	申込期間	～5/23(月)		
申込み/ 問合せ	NPO法人石狩市文化協会事務局		参加費	1,000円(4回分)	
			対象・定員	市民 10人(初心者歓迎)	
電話	75-1288	FAX	75-1288	Eメール	—
No. 2		市民初心者パークゴルフ教室			
内容	実技・マナー等の教室				
開催日	6/12(日)	時間	13:00～15:30		
会場	石狩市緑苑台パークゴルフ場	申込期間	6/3(金)までに緑苑台パークゴルフ場の申込簿に記入		
申込み/ 問合せ	石狩パークゴルフ協会 指導普及部長 寺崎		参加費	300円 クラブ・ボール(100円で貸出あり)	
			対象・定員	初心者 30名	
電話	74-5317	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

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。