

「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7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7》カレッジの社会見学ツアー	
内容	王子製紙苫小牧工場、サッポロビール北海道工場などの見学をします。 講師：いしかり市民カレッジ 木戸口 道彰氏		
開催日	7/26(火)	時間	8:30～18:00
会場	フィールドワーク、市公民館集合(花川北6・1)	申込期間	～7/12(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	一般500円、カレッジ生400円
		対象・定員	各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
No. 2		《講座8》今に残る小樽職人の心意気	
内容	①小樽職人の技術と心意気を学ぶ 講師：小樽職人の会組頭 佐々木 徹氏 ②体験学習／小樽で作る、職人と作る 講師：小樽職人の会メンバー		
開催日	①8/5(金)②8/25(木)	時間	①10:30～12:00 ②8:20～15:30
会場	①花川北コミセン(花川北3・2) ②市公民館集合(花川北6・1)小樽市	申込期間	～7/15(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)(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教材費1,944円
		対象・定員	各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

7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4 躍進する石狩湾新港～世界最長の超電導直流送電システムと水素エネルギー～

7/20(水) 10:30～12:00 花川北コミセン

講座5 アイヌとは？その歴史～「古代」から「近世」のアイヌの歴史～

①7/7(木) ②7/14(木) ①②10:30～12:00 花川北コミセン

講座6 石狩歴史散歩

①7/9(土) ②7/23(土) ①9:00～12:30 ②9:00～15:00 市公民館集合

◆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

「ゆめのほとり」石狩上映会、ヒラメのさばき方

浜益朝市最終日&浜益中学校体育祭、EVI環境マッチングイベント2016「もっと、身近に」

博物誌144「石狩浜は漂着物の季節」

※6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

～介護が必要になっても住み慣れた地域で、豊かでうるおいのある暮らしを～

●○社会福祉法人環珞会○●

○特別養護老人ホーム ばんなぐろ (ショートステイ併設)

○デイサービスセンター ばんなぐろ

○特別養護老人ホーム ほとり

○ケアハウス いしかり

〒061 石狩市花畔 360-26

連絡先：0133(76)1133

7月開催の連携講座

No. 1 企業とタイアップした障がい者雇用促進のために				
内容	第一部 基調講演「中小企業における障がい者雇用の実情」 第二部 トークセッション 講師:トーワラダンボール(株)代表取締役社長 大場勝博 氏			
開催日	7/2(土)	時間	15:00～17:00	
会場	りんくる(花川北6・1)	申込期間	ファクスまたはメールで申し込み	
申込み/ 問合せ	市相談支援センターぷろっぷ		参加費	無料
			対象・定員	—
電話	72-6137	FAX	72-6138	Eメール prop@harunire.or.jp
No. 2 ツボ押し健康道場～症例別対処法～				
内容	『東洋医学のツボ』を自分自身で押せるようになります。普段からのお悩み対処法として、取り入れてみませんか。 ①腰痛対策 ②くび、肩こり対策 ③内臓の不調対策 講師:横山 翔コーチ(針・灸資格保持)			
開催日	①7/4(月) ②7/11(月) ③7/25(月)	時間	14:00～15:00	
会場	学び交流センター (花川北3条3丁目1番地 旧紅葉山小学校)	申込期間	随時募集	
申込み/ 問合せ	一般社団法人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	20人
電話	62-8162	FAX	—	
Eメール	—			
No. 3 ふれあいクッキング				
内容	中華料理を教わります。講師:JRタワーホテル日航札幌 中華料理長 有城 伸一氏			
開催日	7/6(水)	時間	11:00～13:30	
会場	花川北コミセン(花川北3・2)	申込期間	～7/5(火)	
申込み/ 問合せ	石狩消費者協会		参加費	会員500円、一般700円
			対象・定員	会員、一般・30人
電話	72-2432	FAX	—	
Eメール	—			
No. 4 石狩浜海浜植物保護センターミニ講座				
内容	石狩浜の環境保護・保全の流れをお話します。			
開催日	7/8(金)	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	60-6146	Eメール —
No. 5 セイヨウオオマルハナバチ駆除体験会in石狩				
内容	ヨーロッパ原産の外来種のハチが日本の自然に影響を与えています。 一緒に駆除活動を体験してみませんか?			
開催日	7/9(土)	時間	10:00～12:00	
会場	石狩浜海浜植物保護センター(弁天町48・1)	申込期間	～7/8(金)	
申込み/ 問合せ	石狩浜海浜植物保護センター		参加費	無料 持ち物:帽子、軍手、長靴、外で活動できる服装、飲み物、虫取り網(貸し出しあり)
			対象・定員	30人(申込順)
電話	60-6107	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

No. 6 座禅の腹式呼吸による健康法					
内容		座禅の指導と腹式呼吸の体験と実践、座禅の目的について(雑念と三昧との違いについて)			
開催日	7/10(日) ※毎月第2日曜	時間	10:00～11:00		
会場	りんくる(花川北6・1)	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	100円		
		対象・定員	—		
電話	72-4839	FAX	72-4839	Eメール	—
No. 7 健康な身体づくり始めませんか♪『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	①7/12(火) ②8/9(火) ③9/13(火)	時間	10:30～11:30		
会場	①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:体質改善ヨガ ②花川北コミセン:ラダーウォーク りんくる:体質改善ヨガ 花川南コミセン:貯筋運動 ③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:ラダーウォーク	申込期間	随時募集		
		申込み/問合せ	一般社団法人アクトスポーツプロジェクト		
電話	62-8162	FAX	—	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	各30人
Eメール	—				
No. 8 【公民館講座】孫とあそび!「むかし遊び講座」②③					
内容		昔遊びの素晴らしさを知り、遊び体験をします。 講師:伝承あそびボランティアおてだま 武川 明子氏 ②「こま、けん玉遊び」 ③「竹がえし、パッチ遊び」			
開催日	②7/13(水)③8/10(水)	時間	13:00～15:00		
会場	市公民館(花川北6・1)	申込期間	～7/8(金)		
申込み/問合せ	市公民館(平日9時～17時)	参加費	無料		
		対象・定員	15人		
電話	74-2249	FAX	74-2249	Eメール	kouminkan@city.ishikari.hokkaido.jp
No. 9 ふまねっと健康教室					
内容		大きな網を踏まずにゆっくり歩く運動です。			
開催日	①7/14(木) ②7/28(木)	時間	10時30分～12時		
会場	学び交流センター(花川北3・3)	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	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	—	Eメール	—

電気設備工事設計施工



有限 一條電気商会
会社

〒061-3212 石狩市花川北2条3丁目188番地
TEL(0133)73-2828 FAX(0133)74-7667

～私達は えりすテレビの応援団です～

えりすいしかりネットテレビ協力会
会長 片平 一義



♪石狩市の地域メディアを
ぜひ応援してください♪

お問合せは FAX 62-9088 えりす TV 内

No. 10 フットパスツアー 石狩本町から河口まで～はまなすの丘公園を巡る					
内容	本町から歩いてはまなすの丘公園を巡り、ハマナスなど海滨植物を観察。帰りは弁天歴史通りを歩いて石狩の歴史を学びます。 ※バス移動				
開催日	7/16(土)※雨天決行	時間	9:30～15:30(予定)		
会場	集合場所 9時20分に市役所駐車場(花川北6・1)	申込期間	～7/13(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		
		対象・定員	小学4年生以上 ・ 30人		
電話	60-6107	FAX	60-6146	Eメール	—
No. 11 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	7/17(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	—
No. 12 ウオー9の日イベント すこやかロードウオーク					
内容	すこやかロード3.3kmをウオーキング。紅葉山公園の健康遊具の体験もあります。 ※ウオーキングポール無料貸し出し有り				
開催日	7/19(火)※荒天中止	時間	10:00～12:00		
会場	(集合場所) 紅葉山公園西側駐車場(花川北2・3)	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、帽子、歩きやすい靴・服装、ポイントカード(無い方は受付時に交付します)		
		対象・定員	市民		
電話	72-6123	FAX	—	Eメール	—
No. 13 北寄貝のカレー・手づくり調味料(そら豆で作る豆板醤)					
内容	旬の素材で美味しいカレー、手づくり調味料(発酵)の作り方を学び暑い夏を乗り切りましょう！ 講師:村上 岑子(うかたまリーダー・醸しにすと)				
開催日	7/22(金)	時間	10:00～13:00		
会場	花川南コミセン(花川南6・5)	申込期間	7/1(金)～15(金)		
申込み/問合せ	うかたまグループ 村上さん	参加費	1,000円(予定) 持ち物:エプロン・三角巾・ふきん・筆記用具他		
		対象・定員	20人(申込順)		
電話	090-6262-5633	FAX	—	Eメール	christmasrose@m3.dion.ne.jp
No. 14 体験講座 テンキ作り～ハマニンニクを編む～					
内容	石狩の海辺にみられるハマニンニクを材料に、アイヌの工芸「テンキ」作りに挑戦し、小かごを作ります。自由研究にもぜひご利用ください。				
開催日	7/23(土)	時間	10:00～16:00		
会場	いしかり砂丘の風資料館(弁天町30・4)	申込期間	7/1(金)～18(月・祝)		
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:エプロン、汚れてもいいタオル、昼食、飲み物		
		対象・定員	小学4年生～大人(小学生は保護者同伴) 10人(申込順)		
電話	62-3711	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. 15 ヘルシーな中華料理教室 ～焼きニラ饅頭～					
内容	中国東北地方の定番料理——焼きニラ饅頭。肉を一切使わずに小麦粉から作るモチモチの皮と餡が相性抜群です。こんがりきつね色に焼き上がり…！暑い夏をニラ饅頭で乗り切ろう！！ 講師：劉 秀華さん(りゅう しゅうか) (72才)				
開催日	7/23(土)	時間	11:00～13:00		
会場	花川北コミセン(花川北3・2)	申込期間	7/20(水)		
申込み/問合せ	NPO法人 石狩国際交流協会 (電話または参加申込書をFAX・メール・郵送・持参のいずれかでお申込ください。)		参加費	1,000円(※協会会員様800円) 持ち物:エプロン・三角巾・手拭いたオル	
			対象・定員	市民・24人(先着順)	
電話	62-9200	FAX	62-9201	Eメール	—
No. 16 ステップアップ離乳食教室					
内容	2回食、3回食への進め方や大人の食事からの取り分け方法など栄養士による講話。 ※上のお子さんの託児希望の方は要相談				
開催日	7/25(月)	時間	10:30～11:30		
会場	りんくる(花川北6・1)	申込期間	～7/22(金)		
申込み/問合せ	保健推進課		参加費	無料 持ち物:母子手帳、おむつなど普段出かけるときの持ち物	
			対象・定員	おおむね7～10ヵ月児と保護者・20組(申込順)	
電話	72-3124	FAX	—	Eメール	—
No. 17 太極拳教室					
内容	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？全10回。 講師：森 豊貴氏				
開催日	7/25～10/3 ※毎週月曜(祝日除く)	時間	10:00～11:30		
会場	りんくる(花川北6・1)	申込期間	～7/15(金)		
申込み/問合せ	高齢者支援課地域ケア・介護予防担当		参加費	3,000円	
			対象・定員	40人(申込順)	
電話	72-7017	FAX	—	Eメール	—
No. 18 体験自然エネルギー教室「夏休み自由研究 親子でミニ風車づくり」					
内容	石狩の風の力を利用する風車の話と、ペットボトルを使ってLEDライト付の自立型ミニ風車をつくります。体験したこと、わかったことはワークシートにまとめます。みんなで風車博士になろう！ 講師：NPO法人北海道グリーンファンド				
開催日	7/28(木)	時間	13:30～2時間程度		
会場	花川北コミセン(花川北3・2)	申込期間	—		
申込み/問合せ	NPO法人ひとまちつなぎ石狩(火～土・10時～18時)		参加費	600円(材料費・保険料) 持ち物:はさみ・カッター・筆記用具・ペットボトル2個	
			対象・定員	小学生の親子 20組(先着順・電話で申込み)	
電話	60-2722	FAX	60-2722	Eメール	—

～ハイブリッドの札幌トヨタです～

毎週土日イベント開催中！トヨタに乗るなら今でしょ！

札幌トヨタ自動車(株)石狩店

石狩市花川南1条4丁目23-1

TEL0133-74-3201 Fax0133-74-3205



お持ち帰り専門店

焼鳥

大五郎チェーン

石狩市花川南1条6丁目

予約電話 090-9752-6444 (大場 正弘)

内科 ・ 消化器内科 ・ 循環器内科
外科 ・ 肛門科 ・ 整形外科 ・ 泌尿器科
人工透析 各種健康診断
医療法人社団ピエタ会

石狩病院

石狩市花川北3条3丁目13番地
TEL 74-8611 FAX 74-8614

カレッジの
連携団体
です

みなさまの 郵便局

ご用命は お近くの

石狩市内14郵便局へ

よろしく願いいたします。

No. 19 体験講座 勾玉(まがたま)作り					
内容	勾玉とは、古代の人々が石などで魔除け、装身具などとして身につけていたものです。久慈の再生琥珀か滑石(かつせき)のどちらかを選択して作ります(再生琥珀は数量限定)。製作は、いしかり砂丘の風の家がお手伝いします。				
開催日	7/31(日)	時間	10:00～12:00		
会場	いしかり砂丘の風資料館(弁天町30・4)	申込期間	7/1(金)～18(月・祝)		
申込み/問合せ	いしかり砂丘の風資料館	参加費	再生琥珀1,300円、滑石500円(ともに材料費・保険料込み) 持ち物:大きめのレジ袋		
		対象・定員	小学生以上(低学年は保護者同伴) 20人(申込順)		
電話	62-3711	FAX	—	Eメール	—
No. 20 学習会「私たちは大型風車54基と共存できるのか? 学習と意見交換の集い」					
内容	洋上風力発電4000kW、26基からの(超)低周波音による健康障害とその必要性について学習します。講師:石狩湾岸の風力発電を考える石狩市民の会代表 安田 秀子氏				
開催日	7/31(日)	時間	13:30～15:30		
会場	花川北コミセン(花川北3・2)	申込期間	—		
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(資料代)		
		対象・定員	—		
電話	74-6198	FAX	—	Eメール	—
No. 21 第2回石狩いきいきウオーキングin厚田 石狩市市制20周年記念事業					
内容	厚田のきれいな海・山を眺めながらウオーキングをします。ウオーキング後は、「北の海」厚田アクアレールで絵画を鑑賞し、朝市やサンセットヒルフェスティバルでの買い物を楽めます。 ※ウオーキングポールの無料貸し出しあり				
開催日	7/31(日)※荒天中止	時間	8:45～14:00		
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	～7/19(火)		
申込み/問合せ	スポーツ健康課	参加費	500円		
		対象・定員	市民(小学生以下は保護者同伴) 50人(申込順)		
電話	72-6123	FAX	—	Eメール	—



- 3PL事業
- 運輸事業『桃太郎便』
- 一般家電宅配・取付設置・工事



～ サービスの基本を大切にする ～

株式会社 北海道丸和ロジスティクス

〒061-3244 北海道石狩市新港南2丁目718番地2
TEL 0133-64-7981 FAX 0133-64-7983



さくらインターネットは、石狩市を応援しています!



趣味

のブログやホームページを作るなら

さくらインターネット

検索 

www.sakura.ad.jp

石狩データセンター

8月以降開催の連携講座

No. 1 大人の水泳教室					
内容	①ナイト初心者コース.....8/1～9/26の毎週月曜日(8/15・9/19を除く)全7回 ②初心者コース.....8/10～9/28の毎週水曜日(8/24,31を除く)全6回 ③ナイト水中運動コース.....8/4～9/29の毎週木曜日(8/11・9/22を除く)全7回 ④大人初心者コース.....8/6～9/24の毎週土曜日(8/13を除く)全7回 ⑤大人初心者コース.....8/12～9/30の毎週金曜日(8/19,26・9/9を除く)全5回				
開催日	8～9月	時間	②④⑤9:30～10:30、①③19:30～20:30		
会場	市民プール(花川北3・2)	申込期間	7/1(金)～26(火)		
申込み/ 問合せ	市民プール	参加費	①③④5,740円、②4,920円、⑤4,100円		
		対象・定員	10人(申込順) ※最小開講人数3人		
電話	74-6611	FAX	—	Eメール	—
No. 2 教育講演会「学校づくりに地域の力を！～コミュニティ・スクールの仕組みと取り組み～」					
内容	保護者や地域住民などとの連携・協働による学校づくりの推進に向け、コミュニティ・スクール(学校運営協議会制度)の背景や先進事例、成果と課題を踏まえた今後の方向性などについて理解を深めます。 講師:文部科学省コミュニティ・スクール推進員、北海道大学学務部長 出口 寿久氏				
開催日	8/2(火)	時間	18:00～20:15(予定)		
会場	りんくる(花川北6・1)	申込期間	7/20(水)		
申込み/ 問合せ	総務企画課 ※氏名・所属団体などを記入し、FAXで申込	参加費	無料 持ち物:筆記用具、上履き(スリッパの用意あり)		
		対象・定員	教育関係者(教職員、学校評議員、学校ボランティアなど)、保護者、一般市民・100人		
電話	72-3169	FAX	75-2276	Eメール	—
No. 3 お口の健康教室					
内容	お口の正しい手入れ方法、歯垢染め出しなど。希望者は教室終了後、歯科衛生士による個別指導を受けることが出来ます(申込時要予約)。				
開催日	8/4(木)	時間	10:00～11:00		
会場	りんくる(花川北6・1)	申込期間	7/29(金)		
申込み/ 問合せ	高齢者支援課地域ケア・介護予防担当	参加費	無料 持ち物:普段お使いの歯ブラシ		
		対象・定員	10人(申込順)		
電話	72-7017	FAX	—	Eメール	—
No. 4 体験講座 昆虫標本をつくる					
内容	海岸草原で昆虫を採集し、石狩の自然を未来に伝えるための標本を製作します。 講師:小樽市総合博物館学芸員 山本 亜生氏				
開催日	8/6(土)	時間	10:00～16:00		
会場	いしかり砂丘の風資料館(弁天町30・4)	申込期間	7/1(金)～31(日)		
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:捕虫網、虫かご、野外活動(草原・林)に適した服装、昼食		
		対象・定員	小学4年生以上 10人(申込順)		
電話	62-3711	FAX	—	Eメール	—

協賛金のお願ひ

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。