

「あい風通信 ～お知らせ版～」



いしかり市民カレッジ講座（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

11～12月には次の「いしかり市民カレッジ」主催のシリーズ講座が開催されます。受講される方はお忘れなく。※申込みは終了しています。

講座10 藤村久和さんと学ぶ 北海道とアイヌ文化

③11/9(火) 10:30～12:00 花川北コミセン ④11/16(火) 9:00～16:00 白老町 集合:公民館

講座11 和楽器の世界を学ぶ

③11/10(水) ④11/24(水) ⑤12/8(水)
③～④10:00～11:30 ⑤10:00～11:45 花川北コミセン

講座12 いしかり歴史大百科Ⅱ「そして、石狩湾新港は生まれた」

③11/11(木) 9:30～12:00 石狩湾新港一円(集合・解散は市公民館)

講座13 いしかり歴史大百科Ⅲ「語り継ごう石狩空襲」

①11/4(木) 10:30～12:00 花川北コミセン・
②11/25(木) 10:30～12:00 望来コミセン「みなくる」 ※公民館からバスあり

講座14 杉浦篤子さんと美術を楽しむ「アートって何？」

②11/2(火) ③11/30(火) 10:30～12:00 市民図書館

No. 1	いしかり市民カレッジ《講座9》 パソコン応用実践講座～あなたの技能アップにチャレンジ				
内容	①私だけのオリジナル名刺を作ろう ②ワードを使った簡単年賀状作成 ③楽しく見やすい案内チラシ作成 ④エクセルを使った予算・決算書づくり ⑤タックシール・差し込み印刷と名簿作成 ※①～⑤から2つを選択				
開催日	11/26(金)・29(月)	時間	13:30～16:00		
会場	石狩南高校(花川南8-5)	申込期間	～11/12(金)		
申込み/ 問合せ	いしかり市民カレッジ事務局(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	文字入力とマウス操作がスムーズにできる方 25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	《特別講座》 ノーベル賞受賞への軌跡～鈴木章博士の研究を語る				
内容	今年のノーベル化学賞は北海道大学名誉教授の鈴木章博士が受賞されました。初の道民ノーベル賞学者の誕生です。講座では北海道大学で共に研究に携わった工学博士 徳田昌生氏がノーベル化学賞に輝く鈴木章博士の研究の意義や軌跡を語ります。 【講師】北海道大学名誉教授 徳田昌生氏				
開催日	12/19(日)	時間	10:30～12:00		
会場	花川北コミセン	申込期間	～12/10(金)		
申込み/ 問合せ	いしかり市民カレッジ事務局(市公民館内)	参加費	カレッジ生400円、一般500円		
		対象・定員	定員30人		
電話	74-2249	FAX	74-2249	Eメール	kouminkan@city.ishikari.hokkaido.jp

まちの先生企画講座

No. 3	《講座2》 減災とくらし～いま、あなたとあなたのまちがあぶない！				
内容	①中国四川地震のすさまじさとその復興への想い ②いま、日本の国土が危ない～もし、札幌圏で活断層型地震が起きたら～ ③いま、あなたが危ない～急速に進む少子・高齢化と地域防災力とは～ 【講師】 松井 義孝 氏				
開催日	①11/20(土) ②12/4(土) ③12/18(土)	時間	10:30～12:00		
会場	市民図書館	申込期間	～11/12(金)		
申込み/ 問合せ	いしかり市民カレッジ事務局(市公民館内)	参加費	カレッジ生1,200円、一般1,500円 ※3回分。1回ごとの受講も可		
		対象・定員	20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. 4	《講座3》「波乱万丈の人生を語る」～中国にたった一人残されて:紆余(うよ)曲折の人生から得た生きる力				
内容	①中国にたった一人残されて… ②ようやく、石狩に落ち着いて… ③病気を乗り越え、今が青春… 【講師】 渡辺 みつ 氏 【聞き手】 高橋 美恵子(市民カレッジ運営スタッフ)				
開催日	①12/7(火) ②12/21(火) ③1/18(火)	時間	13:30～15:00		
会場	市公民館	申込期間	～11/22(月)		
申込み/ 問合せ	いしかり市民カレッジ事務局(市公民館内)	参加費	カレッジ生1,200円、一般1,500円 ※3回分。1回ごとの受講も可		
		対象・定員	20人(申込多数時抽選)		
電話	74-2249	FAX	74-2249	Eメール	kouminkan@city.ishikari.hokkaido.jp

11月開催の連携講座

11～12月には次の連携講座が開催されます。受講される方はお忘れなく。
※申込みは終了しています。

健口教室

11/5(金)・18(木)、12/3(金)・17(金) 13:30～15:00 花川南コミセン

お家(うち)のできる「膝(ひざ)・腰らくらく教室」

①11/9 ②11/16 ③11/30 ④12/7 ⑤12/14 (いずれも火曜) 10:00～11:30

①③花川北コミセン、②④⑤りんくる

NPプログラム講座(秋コース)

11/4・11 10:00～12:00 えるむの森保育園

No. 5	包丁とぎ講座				
内容	包丁とぎ講座				
開催日	11/5(金)・6(土)・13(土)	時間	9:30～11:00		
会場	リサイクルプラザ	申込期間	11/2(火)9:00～		
申込み/ 問合せ	リサイクルプラザ	参加費	500円 持ち物:家庭で切れなくなった包丁(3丁まで)、タオル		
		対象・定員	各日5人(先着順)		
電話	64-3196※月曜・ 祝日休館	FAX	—	Eメール	recycle@city.ishikari.hokkaido.jp

No. 6 布ぞうり作り講座					
内容	布ぞうり作り				
開催日	11/5(金)・6(土)・13(土)	時間	9:30～12:00		
会場	リサイクルプラザ	申込期間	11/2(火) 9:00～		
申込み/ 問合せ	リサイクルプラザ	参加費	300円 持ち物:古着(浴衣・バスタオル等) ※古着がなくても参加可		
		対象・定員	各日5人(先着順)		
電話	64-3196※月曜・ 祝日休館	FAX	—	Eメール	recycle@city.ishikari.hokkaido.jp
No. 7 愛犬のウェア作り講座					
内容	愛犬のウェア作り ※愛犬の首回り・胴の長さ・胴回りを測ってきてください				
開催日	11/5(金)	時間	9:30～12:00		
会場	リサイクルプラザ	申込期間	11/2(火) 9:00～		
申込み/ 問合せ	リサイクルプラザ	参加費	500円 持ち物:古着(トレーナー・Tシャツ等) ※古着がなくても参加可		
		対象・定員	5人(先着順)		
電話	64-3196※月曜・ 祝日休館	FAX	—	Eメール	recycle@city.ishikari.hokkaido.jp
No. 8 市民講演会「今日からできる認知症予防！」					
内容	認知症を予防するために心がけたいことを市内4センター職員による「劇団フォーかつ」が具体的な事例を交えながら寸劇で説明します。【講師】地域包括支援センター 内藤 義則(理学療法士)、長谷川 睦美(保健師)				
開催日	11/6(土)	時間	10:00～12:00		
会場	花川北コミセン 厚田区・浜益区から専用バス運行あり	申込期間	申込不要		
申込み/ 問合せ	地域包括支援センター	参加費	無料		
		対象・定員	350人		
電話	75-6677	FAX	—	Eメール	c-houkatsu@city.ishikari.hokkaido.jp
No. 9 連続講座「石狩大学博物学部」					
内容	石狩の自然や歴史に関する最新の研究成果やトピックを学芸員がお話します。1回だけの受講もOK! ①石狩歴史学／悪徳官吏富田信定の行状 ②石狩地球科学／石狩の海・石狩の沼 【講師】①工藤 義衛 ②志賀 健司				
開催日	①11/6(土) ②11/13(土)	時間	13:00～15:00		
会場	市民図書館	申込期間	各回開催日前日までに電話で申し込み		
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	高校生以上 各回40人(先着順)		
電話	62-3711	FAX	—	Eメール	bunkazaih@city.ishikari.hokkaido.jp
No. 10 カローリング教室					
内容	子どもから大人までカーリングを室内でも楽しめるよう改良した、スリリングかつ奥深いニュースポーツです。 【講師】石狩市体育指導委員協議会				
開催日	①11/7(日) ②11/11(木) ③11/14(日) ④11/20(土)	時間	①9:30～11:30 13:00～15:00 ②18:30～20:30 ③9:30～11:30 ④9:30～11:30		
会場	①9:30～八幡コミセン 13:00～高岡ふれあい研修センター ②浜益スポーツセンター ③厚田スポーツセンター ④花川北コミセン	申込期間	各開催日の2日前まで		
申込み/ 問合せ	スポーツ健康課	参加費	無料 持ち物:上靴、運動しやすい服装		
		対象・定員	小学生以上の市民 各回30人(申込多数時抽選)		
電話	72-6123	FAX	72-1165	Eメール	sportsk@city.ishikari.hokkaido.jp
No. 11 昔遊び公開講座					
内容	クリスマスを彩る折り紙				
開催日	11/10(水)	時間	13:00～15:00		
会場	市公民館	申込期間	申込不要		
申込み/ 問合せ	伝承あそびボランティアおてだま 武川さん	参加費	無料 持ち物:折り紙		
		対象・定員	—		
電話	73-6928	FAX	—	Eメール	—

No. 12 石狩市市民協働提案事業「鮭の大根はさみ漬け講習会」					
内容	石狩産のダイコンと秋サケでこうじ漬けを作る【主催】いしかり農産物加工グループ連絡協議会 【講師】石狩手づくり食品の会				
開催日	説明会11/11(木) 仕込み11/15(月)	時間	説明会10:00~12:00 仕込み13:00~15:00		
会場	市公民館	申込期間	~11/8(月)		
申込み/ 問合せ	石狩手づくり食品の会 村上さん	参加費	1,500円(予定)		
		対象・定員	15名(先着順)		
電話	74-0837	FAX	74-0837	Eメール	—
No. 13 【子育て】 からだすっきりストレッチ					
内容	骨盤矯正ストレッチ				
開催日	11/11(木)	時間	11:00~		
会場	NPO法人子ども・コムステーション・いしかり(花畔2-1 北ガスプラザ石狩ビル1階)	申込期間	申込不要		
申込み/ 問合せ	NPO法人子ども・コムステーション・いしかり	参加費	無料		
		対象・定員	要問合せ		
電話	64-5640	FAX	64-5640	Eメール	comstation@ray.ocn.ne.jp
No. 14 家計簿をつけてみませんか					
内容	A「家事家計講習会」 B「予算立ての講習会」 Aから1回、Bから1回を選択 ※託児あり(要予約)				
開催日	A ①11/12(金) ②11/12(金) ③11/18(木) ④11/19(金) B ⑤11/25(木) ⑥11/26(金)	時間	要問合せ		
会場	①花川南4-2 ②花川南9-4 ③緑苑台東3-1 ④花川北5-1 ⑤手稲区民センター ⑥花川北 コミセン ※詳細は要問合せ	申込期間	要申込		
申込み/ 問合せ	札幌第三友の会 岡部さん	参加費	450円(A・B 2回共通)		
		対象・定員	要問合せ		
電話	011-682-8805	FAX	—	Eメール	—
No. 15 手打ちそば講習会					
内容	手打ちそば講習				
開催日	11/14(日)	時間	午前の部10:00~、午後の部13:00~		
会場	市公民館	申込期間	11/1(月)~10(水)		
申込み/ 問合せ	いしかり手打ちそば同好会 佐藤さん	参加費	1,500円(材料費込み) 持ち物:三角きんなど髪を覆うもの、エプロン、手ぬぐい、そば持ち帰り用の容器		
		対象・定員	各回10人(先着順)		
電話	73-6245	FAX	—	Eメール	—
No. 16 サナ(平和)衛星テレビを見る会~マスメディアが伝えないイラクがここにある					
内容	2003年5月に戦争は終わったはずなのに、イラクの混迷はなお続いています。イラクから送られてくる映像を見続けて30回目になりますが、毎回人々の明日の希望に向かう力強い言葉や表情に感動します。				
開催日	11/14(日)	時間	10:00~12:00		
会場	市公民館	申込期間	申込不要		
申込み/ 問合せ	石狩市民講座「萌木」	参加費	300円		
		対象・定員	—		
電話	74-9062	FAX	—	Eメール	—
No. 17 座禅の腹式呼吸による健康法					
内容	座禅の指導による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	11/14(日)、28(日)	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. 18	離乳食教室				
内容	栄養士による離乳食の進め方の話と試食 ※託児希望者は申込時に応相談				
開催日	11/15(水)	時間	13:30～15:00		
会場	りんくる	申込期間	～11/10(水)		
申込み/ 問合せ	保健推進課	参加費	無料		
		対象・定員	5～7カ月の子どもと保護者 20組(先着順)		
電話	72-3124	FAX	—	Eメール	hokens@city.ishikari.hokkaido.jp
No. 19	給食センター見学および給食試食会				
内容	見学後、給食を食べながら石狩の給食を考えてみませんか。				
開催日	11/17(水)	時間	10:00～		
会場	学校給食第2センター(花川北3-4)	申込期間	要申込		
申込み/ 問合せ	石狩学校給食を考える会 堀さん	参加費	450円		
		対象・定員	15人(先着順)		
電話	080-1862-5793	FAX	—	Eメール	—
No. 20	パソコン教室「エクセル初級」				
内容	エクセルの基本操作や簡単な計算式の習得、住所録の作成など				
開催日	11/17(水)・18(木)・19(金)・22(月)・23(火)・24(水) (全6回)	時間	10:00～12:00		
会場	花川南コミセン	申込期間	～11/5(金)		
申込み/ 問合せ	石狩市公務サービス(株)	参加費	講習料4,000円、教材費3,800円		
		対象・定員	18歳以上(マウス操作・入力ができる方) 20人(先着順)		
電話	76-2255	FAX	—	Eメール	—
No. 21	【子育て】ママカルチャー「スイートデコレーション」				
内容	ビンや小物のリメイク				
開催日	11/18(木)	時間	10:00～		
会場	NPO法人こども・コムステーション・いしかり(花畔2-1 北ガスプラザ石狩ビル1階)	申込期間	要申込		
申込み/ 問合せ	NPO法人こども・コムステーション・いしかり	参加費	600円		
		対象・定員	5人		
電話	64-5640	FAX	64-5640	Eメール	comstation@ray.ocn.ne.jp
No. 22	まちづくりラウンドテーブル「ちっちゃな仕事がまちを救う！」				
内容	「小さな商い」で堅実に経営しているコミュニティビジネス・ソーシャルビジネスの事例を学びながら、地域での可能性と具現化を探る。 【講師】太田明子ビジネス工房代表・札幌ビズカフェ理事 太田 明子氏、地域食堂きずな代表 立浪 ゆかり氏				
開催日	11/19(金)	時間	18:30～		
会場	花川北コミセン	申込期間	要申込		
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. 23	定期普通救命講習会				
内容	心肺蘇生(そせい)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	11/21(日)	時間	9:00～12:00		
会場	石狩消防署	申込期間	前日までに電話申込		
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. 24 介護予防実践講座					
内 容	介護予防に関する講話、高齢者の集い等で活用できる体操・レクリエーションなどの紹介				
開催日	11/24(水)	時 間	10:00～15:30		
会 場	りんくる	申込期間	～11/17(水)		
申込み/ 問合せ	地域包括支援センター	参加費	無料		
		対象・定員	地域団体のボランティアや役員等、介護予防の活動に興味がある方 20人		
電 話	72-7017	FAX	—	Eメール	c-houkatsu@city.ishikari.hokkaido.jp
No. 25 AED救急法講習会					
内 容	家庭や地域およびレジャー先での思いがけない事故や病気から自分自身を守り、急病人やケガ人を正しく救助して救急隊員などに引き渡すまでの応急の手当ができるよう、知識と技術を習得します。 【講師】日本赤十字社救急法指導員				
開催日	11/27(土)	時 間	13:00～17:00		
会 場	りんくる	申込期間	～11/15(月)		
申込み/ 問合せ	日赤石狩市地区事務局(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	72-8181	FAX	74-2008	Eメール	—
No. 26 報告と上映会 沖縄の環境破壊と基地の現地から～チビチリガマから日本国を問う					
内 容	チビチリガマ(沖縄県読谷村にある洞窟)慰霊祭、首相官邸前での座り込み、県民大会の記録映像(シリーズ「ゆんたんざ未来世」特別版)の上映と、読谷村在住の彫刻家によるお話しです。 【講師】金城 実氏				
開催日	11/27(土)	時 間	18:00～		
会 場	花川北コミセン	申込期間	申込不要		
申込み/ 問合せ	石狩市民講座「萌木」	参加費	500円		
		対象・定員	—		
電 話	74-9062	FAX	—	Eメール	—
No. 27 お正月リース作り～地元を楽しもう					
内 容	北生振産「ななつぼし」の稲穂であなただけの作品を。地元食材のこだわりランチ付き 【講師】サークルスタデイ				
開催日	11/27(土)	時 間	10:00～13:00		
会 場	地域食堂きずな(花川南4-4)	申込期間	要申込		
申込み/ 問合せ	NPO法人ひとまちつなぎ石狩	参加費	2,500円(材料・昼食代込み)		
		対象・定員	15人(先着順)		
電 話	60-2722	FAX	—	Eメール	center@hitomachi-ishikari.net
No. 28 親子料理教室					
内 容	米粉でモチモチうどんを作ってみよう！【講師】食生活改善推進員				
開催日	11/27(土)	時 間	10:00～13:00		
会 場	花川北コミセン	申込期間	～11/19(金)		
申込み/ 問合せ	保健推進課	参加費	1組500円 持ち物:エプロン、三角きん、ふきん、はし、筆記用具		
		対象・定員	小学生とその保護者 18組(先着順)		
電 話	72-6124	FAX	—	Eメール	hokens@city.ishikari.hokkaido.jp
No. 29 手づくり年賀状教室					
内 容	来年の年賀状を手づくりしてみませんか？				
開催日	11/27(土)	時 間	13:30～15:30		
会 場	市民図書館	申込期間	要申込		
申込み/ 問合せ	市民図書館	参加費	無料		
		対象・定員	親子10組(先着順)		
電 話	72-2000	FAX	—	Eメール	ishikari-lib@mail.ishikari-lib-unet.ocn.ne.jp

No. 30 両親教室				
内容 出産・育児の話、赤ちゃんをお風呂に入れる練習、お父さんの妊婦疑似体験など				
開催日 11/28(日)		時間 13:00～15:00		
会場 りんくる		申込期間 ～11/24(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 ー		
電話 72-3124		FAX ー		Eメール hokens@city.ishikari.hokkaido.jp
No. 31 【子育て】子育て講座「洋風しめ縄作り」				
内容 手作りのしめ飾りでお正月を迎えましょう。託児あり(無料)				
開催日 11/30(火)		時間 10:00～		
会場 えるむの森保育園(花川東93-5)		申込期間 要申込		
申込み/ 問合せ 地域子育て支援センター えるむ		参加費 500円 持ち物:作品持ち帰り用の袋、はさみ		
		対象・定員 15組		
電話 71-2013		FAX ー		Eメール ー

12月以降開催の連携講座

No. 32 平成22年度やさしい筋力トレーニング教室				
内容 筋力トレーニング・体力測定など				
開催日 12/2～1/31 毎週月曜・木曜 全14回(祝日と年末年始は休み)		時間 13:00～15:00		
会場 海洋センター		申込期間 ～11/26(金) ※12月～平成23年1月も随時受付		
申込み/ 問合せ (財)石狩市体育協会 ※電話で申し込みの後、参加申込書兼誓約書を提出		参加費 2,000円		
		対象・定員 原則60歳以上の市民 50人 ※健康状態によっては参加できないこともあります		
電話 64-1220		FAX ー		Eメール ー
No. 33 おせち料理講習会				
内容 北海道米の消費拡大も兼ねて、お米をおいしく食べる				
開催日 12/2(木)		時間 10:00～12:00		
会場 花川北コミセン		申込期間 ～11/25(木)		
申込み/ 問合せ 石狩消費者協会		参加費 300円 持ち物:三角きん、エプロン		
		対象・定員 30人		
電話 72-2432(月～金曜10:00～15:00)		FAX ー		Eメール ー
No. 34 「女性の健康づくり」セミナー 未来につなぐ女性のからだところ				
内容 子宮頸(けい)がんと今話題の子宮頸がんワクチンについて、市内の産婦人科医が感じている、今の思春期を中心とした子どもの現状について、女性の年齢に応じた疾患と予防法、更年期について 骨密度測定・血管年齢測定コーナー(要申込、先着各20人)、託児コーナーあり(先着20名) 【講師】医療法人社団エナレディースクリニック 宿田 孝弘氏				
開催日 12/4(土)		時間 13:30～15:30		
会場 りんくる		申込期間 11/1(月)～11/26(金)		
申込み/ 問合せ 保健推進課		参加費 無料		
		対象・定員 ー		
電話 72-3124		FAX ー		Eメール hokens@city.ishikari.hokkaido.jp

No. 35 講演会「居場所のちから」					
内 容	子どもの居場所づくりを通して見えてきた子どもの気持ち、親の葛藤、それらを取り巻く社会のあり方などに関する講演です。居場所の持つ力とは何かをともに考えてみませんか。 【講師】西野 博之 氏(川崎市子ども夢パーク所長)				
開催日	12/5(日)	時 間	10:30～12:30		
会 場	花川北コミセン	申込期間	要申込		
申込み/ 問合せ	石狩市民講座「萌木」河本さん または井口さん		参加費	800円(高校生以下無料)	
			対象・定員	—	
電 話	河本77-6883、 井口62-3885	FAX	—	Eメール	—
No. 36 石狩スキースクール					
内 容	【5日間コース】【一般男女コース】【土日コース】【シーズン会員】				
開催日	【5日間コース】①12/25(土)～29(水) ②1/4(火)～8(土) ③1/9(日)～13(木) ④3/20(日)・21(月)・26(土)～28(月) 【一般男女コース】1/18～3/1の火曜または金曜(全13回) 【土日コース】1/22～3/19の土曜・日曜(全16回) 【シーズン会員】上記5日間コース、土日コースと同じ(全36回)		時 間	要問合せ	
会 場	朝里川温泉スキー場		申込期間	～11/6(土)	
申込み/ 問合せ	NPO法人石狩スポーツクラブ事務局		参加費	【5日間コース】高校生以上28,250円 【一般男女コース】週1回コース25,750円、週2回コース46,150円 【土日コース】高校生以上54,550円 【シーズン会員】高校生以上78,000円	
			対象・定員	要問合せ	
電 話	090-9084-3941	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。メニュー票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