

「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7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

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。 ※申込み受け付けは終了しています。

講座4 厚田・浜益をもっと知ろう 【いしかり学コース】

①7/4（木）②7/18（木）9:30～16:00 フィールドワーク 市公民館に集合（9:00）

講座5 「北海道の野菜を学び、つくる」 【プロフェッサーコース】

③7/27（土）10:00～16:30 フィールドワーク 市公民館に集合（9:30）

講座6 大人のサイエンス教室 実験でなっとく 【プロフェッサーコース】

②7/3（水）③7/17（水）10:30～12:00 花川北コミセン

まちの先生企画講座

7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3 いきいき体操でカラダも頭もリフレッシュ！

②7/1（月）③7/8（月）10:30～12:00 市公民館

●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*li-sports@crocus.ocn.ne.jp*

～サービスの基本を大切に～ 株式会社 北海道丸和ロジスティクス

北海道に11拠点・全国に110拠点

（本社）：石狩市新港南2丁目718-2
Tel:0133-64-7981/Fax:0133-64-7983
丸和運輸機関：<http://www.momotaro.co.jp/>



桃太郎便

- 一般家電宅配・取付設置及び工事
- 運輸事業「桃太郎便」
- 3PL事業

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

～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

石狩市花川東1条4丁目23-1

TEL0133-74-3201 Fax0133-74-3205



7月開催の連携講座

No. 1 自己尊重カフェ 自分の事が好きになる「ほめ日記講座」				
内容	自分で自分をほめることで自己肯定感がアップし、心が安定し、育児や仕事、夫婦関係がうまくいくのが『ほめ日記』。著者の手塚先生の講座を受けて実践してみましょう。 【講師】手塚 千砂子 さん (NPO法人自己尊重プラクティス協会代表理事)			
開催日	7/6(土)	時間	10:30～12:00	
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「りどるきっず」 (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	100円(お茶代)	
		対象・定員	15人(託児先着5人)	
電話	76-6688	FAX	—	
		Eメール	—	
No. 2 みんなの笑顔を書そう！～携帯カメラ講座&バーベキューパーティー				
内容	①携帯電話のカメラ講座【講師】小川 聖子 先生 ②バーベキュー ※受講中の託児あり(無料)			
開催日	7/7(日)	時間	①10:00～11:30 ②11:30～14:30	
会場	①市民図書館(花川北7-1) ②サスイシリの森(花川北7-2)	申込期間	～7/3(水)	
申込み/ 問合せ	子育て支援サークルTime 桑島さん	参加費	1家族(4人まで)3,000円(講座、バーベキュー代含む)※小学生以上1人500円、講座のみの参加も可(1,500円) 持ち物:カメラ付き携帯電話、おにぎり、飲み物(アルコール可)、食器一式	
		対象・定員	10家族(お父さんも！)	
電話	090-2075-0274	FAX	—	
		Eメール	—	
No. 3 ウオー9(ク)の日イベント「ラジオ体操とウオーキングで脂肪燃焼エクササイズ」				
内容	ラジオ体操第1の簡単なポイント解説のあと、すこやかロード3.3kmを歩きます。ウオーキング終了後、紅葉山公園内に設置されている健康遊具を体験します。ウオーキング初心者の方でも気軽にどうぞ。			
開催日	7/9(火)※雨天中止	時間	10:00～11:30	
会場	集合:紅葉山公園西側駐車場(花川北2-3)	申込期間	申込不要。直接集合場所へお越しください	
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
No. 4 【クックでポーノ】「流しそうめんしましょ！」				
内容	今年も流しそうめんの季節がやって来ました！わいわいにぎやかに、楽しみましょう！			
開催日	7/10(水) ※雨天時は7/12(金)	時間	12:00～13:00	
会場	えるむの森保育園園庭	申込期間	7/1(月)～ 要申込	
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	1世帯300円 持ち物:エプロン(必要に応じて)、おしぼり、飲み物、帽子	
		対象・定員	就学前のお子さんと保護者15組	
電話	71-2013	FAX	—	
		Eメール	—	
No. 5 ふまねっと健康教室				
内容	50cm四方のマス目の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	7/11(木)・25(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. 6 座禅の腹式呼吸による健康法					
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	7/14(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	—
No. 7 男女共同参画連携講座「相談の現場から見える、男性の姿、女性の姿」					
内 容	性別役割分担意識による生きづらさについて考え、気づき、生きやすくなるヒントになるよう、北海道いのちの電話で相談を受けている中で感じる、男性、女性それぞれの悩みの傾向や特徴などについて話していただきます。【講師】南 槇子 氏 (北海道いのちの電話理事長)				
開催日	7/16(火)	時 間	10:30～12:00		
会 場	花川北コミセン	申込期間	7/1(月)～		
申込み/ 問合せ	協働推進・市民の声を聴く課		参加費	100円	
			対象・定員	20名(先着順)	
電 話	72-3153	FAX	72-3199	Eメール	kyoudou@city.ishikari.hokkaido.jp
No. 8 【育児の知恵袋】栄養士さんに「離乳食やアレルギーの話聞こう！」					
内 容	離乳食を初めているが、どのくらいの量をたべさせていいの？アレルギーの話などを栄養士さんに聞いてみましょう。				
開催日	7/16(火)	時 間	14:00～		
会 場	センター専用室	申込期間	申込不要		
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	無料	
			対象・定員	1歳半までのお子さんと保護者	
電 話	71-2013	FAX	—	Eメール	—
No. 9 子ども達のフッ化物洗口 安全性と副作用についての学習会					
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】堀 弘子 氏				
開催日	①7/16(火) ②7/23(火)	時 間	19:00～21:00		
会 場	①八幡コミセン ②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. 10 【子育て】つくってあそぼう♪					
内 容	ママといろいろなものをつくって楽しもう♪				
開催日	7/17(水)	時 間	11:00～		
会 場	こども未来館「あいぽーと」	申込期間	要申込		
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	無料 持ち物:子ども用はさみ(使い慣れているもの)	
			対象・定員	2歳以上のお子さんをもつ親子5組	
電 話	76-6688	FAX	—	Eメール	—

～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～

●○社会福祉法人瓊瑤会○●

○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

No. 11 ガーデニング講習会 庭の花々					
内容	①夏の宿根草ベスト30 ②バラの夏越しお手入れ方法 【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	7/18(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	各回1,000円 (会場費、教材費:オリジナルテキスト)		
		対象・定員	洋風ガーデニングをご希望の方 各15人		
電話	090-6213-3170	FAX	72-8397	Eメール	—
No. 12 いしかり食と農のカレッジ 浜益の果樹園で学ぶ③~さくらんぼ収穫~					
内容	浜益のきむら果樹園の生産者から果物の栽培方法について学びます。 【講師】木村 武彦 氏(きむら果樹園)				
開催日	7/19(金)	時間	10:00~13:00		
会場	きむら果樹園(浜益区幌)	申込期間	~7/18(木)		
申込み/ 問合せ	いしかり食と農のカレッジ運営委員会事務局 (農林水産課)	参加費	1,500円(昼食・さくらんぼ狩り代)		
		対象・定員	20人(先着順)		
電話	72-3164	FAX	72-3540	Eメール	nousui@city.ishikari.hokkaido.jp
No. 13 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「畑で収穫&デコ巻き寿司づくり」					
内容	野菜の収穫体験をした後は、具材を巻き方を工夫して断面にかわいい図柄を描く「デコ巻きずし」を作ります。お一人でもご家族でもお気軽に参加ください。【講師】木村 光江 氏(北海道フードマイスター)				
開催日	7/20(土)	時間	9:30~15:00		
会場	集合:花川北コミセン	申込期間	~7/19(金)		
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	大人2,000円、小学生以上1,500円、幼児500円 持ち物:農作業できる服装、軍手、タオル、エプロン、三角巾、お持ち帰り用容器(タッパー等)		
		対象・定員	30人(先着順)		
電話	011-736-9811	FAX	011-717-1770	Eメール	kurihara@iesu.co.jp
No. 14 普通救命講習 I					
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	7/21(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. 15 上級救命講習					
内容	毎月実施している普通救命講習 I の内容に加え、新生児・小児に対する心肺蘇生法や傷病者管理法、外傷の手当要領、搬送法なども実施します。				
開催日	7/21(日)	時間	9:00~17:00		
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. 16 講座・絵本を楽しむ					
内容	「かわいいおばあちゃん」をテーマにした絵本を読みます。				
開催日	7/21(日)	時間	11:00~12:00		
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	親子		
電話	72-2000	FAX	73-9120	Eメール	ishikari-lib@mail.ishikari-lib-unet.ocn.ne.jp

No. 17	イクメンプロジェクト第2弾「パパのベビーマッサージ」			
内容	パパの大きな手ならではのタッチケアで乳幼児期からのふれあいを楽しみましょう。 【講師】梅本さん(札幌feeling子育ての会)			
開催日	7/21(日)	時間	11:00~12:00	
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:バスタオル、ハンドタオル、防水シート(40%のビニール袋可)	
		対象・定員	3~10カ月の赤ちゃんとパパ10組	
電話	76-6688	FAX	—	
		Eメール	—	
No. 18	いしかり食と農のカレッジ 蕎麦の話と蕎麦まくら・蕎麦の実料理			
内容	蕎麦の生産者の話と蕎麦まくらづくりをします。昼食は蕎麦の実をつかった料理をいただきます。 【講師】竹内 吉明 氏、竹内 美恵子 氏 (竹内農園)			
開催日	7/22(月)	時間	10:00~13:00	
会場	竹内農園(八幡町5)	申込期間	~7/21(日)	
申込み/ 問合せ	竹内農園そば舎 竹内さん	参加費	2,000円(材料代)	
		対象・定員	20人(先着順)	
電話	72-4141	FAX	—	
		Eメール	—	
No. 19	いしかり食と農のカレッジ 紫蘇味噌巻き&そら豆の豆板醤(予定)			
内容	石狩産食材を使って美味しく食べる知恵と技の伝承講座です。今回は暑さを乗り切るための夏野菜たっぷりメニューです。【講師】村上 岑子 氏 (いしかり農産物加工グループ連絡協議会)ほか			
開催日	7/24(水)	時間	10:00~12:00	
会場	花川南コミセン	申込期間	~7/23(火)	
申込み/ 問合せ	いしかり農産物加工グループ連絡協議会 村上さん	参加費	500円	
		対象・定員	20人(先着順)	
電話	090-6262-5633	FAX	74-0837	
		Eメール	christmasrose@m3.dion.ne.jp	
No. 20	AEDを使用する日赤救急法講習会			
内容	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てができるように、知識と技術を習得します。			
開催日	7/24(水)	時間	13:00~17:00	
会場	りんくる	申込期間	~7/11(木)	
申込み/ 問合せ	日赤石狩市地区事務局 (石狩市社会福祉協議会内)	参加費	市民の方は無料 ※市外の方は1,500円	
		対象・定員	15歳以上の市民10人(申込多数時抽選)	
電話	72-8184	FAX	74-2008	
		Eメール	—	
No. 21	【子育て】心育てのわらべ歌			
内容	絵本や紙芝居の読み聞かせもあります♪			
開催日	7/25(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	—	

酒井鍼灸接骨院

石狩市花川北2条5丁目6-1

0133-77-6767

月・水・木 9:00~11:30、13:30~20:30

火・金 18:00~20:30

土 9:00~13:30

12~3月の平日
は19:30まで

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

No. 22 夏休み親子工作教室				
内容	クレヨンで簡単スクラッチ絵はがき作り！！			
開催日	7/26(金)	時間	10:30～	
会場	アートウォームカフェ ほわぼわ(花畔1-1)	申込期間	～7/22(月)	
申込み/ 問合せ	子育て支援ワーカーズ ぼけっとママ (月～金曜9:00～17:00)	参加費	1組400円(ドリンク付き)	
		対象・定員	親子(年中～小学校低学年のお子さん)8組(先着順) 持ち物:クレヨン	
電話	090-8636-2004	FAX	—	
No. 23 石狩浜ナイトウォーク				
内容	夜の石狩浜を探検しよう！			
開催日	7/26(金)	時間	17:00～20:00	
会場	集合:カフェ「マウニの丘」(弁天町番外地)	申込期間	～7/25(木) 電話・Eメールで申し込み	
申込み/ 問合せ	いしかり海辺ファンクラブ 石山さん	参加費	500円(小学生～高校生300円) 持ち物:砂浜、海岸を歩くのに適した服装	
		対象・定員	小学生以下は保護者同伴	
電話	090-7513-1759	FAX	—	
		Eメール	iufc.office@gmail.com	
No. 24 体験講座 テンキ作り ～ハマニンニクで小かごを編む～				
内容	石狩の海辺にみられるハマニンニクの葉を材料に、アイヌの工芸「テンキ」作りに挑戦します。			
開催日	7/27(土)	時間	10:00～16:00	
会場	市民図書館	申込期間	7/1(月)～24(水)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 持ち物:昼食、飲み物	
		対象・定員	小学生以上(小学生は保護者同伴)20人(先着順)	
電話	62-3711	FAX	62-3711	Eメール
				bunkazaih@city.ishikari.hokkaido.jp
No. 25 石狩いきいきウォーキングin厚田				
内容	厚田キャンプ場から「すこやかロード」恋人の聖地あいロードコースまで約5kmのウォーキング&厚田資料室見学 ※ウォーキングポール無料貸出あり			
開催日	7/28(日)	時間	8:45～13:30	
会場	集合:りんくる	申込期間	～7/19(金)	
申込み/ 問合せ	スポーツ健康課	参加費	1,000円(資料室見学科、昼食代) ※はりきりウォーキングラリーPart2参加者は500円	
		対象・定員	50人(先着順)	
電話	72-6123	FAX	75-2270	Eメール
				sportsk@city.ishikari.hokkaido.jp
No. 26 プレーリーダー養成講座				
内容	子どもと一緒に遊んだり、遊びを考えたりする「プレーリーダー」の養成講座を開催します。プレーリーダーの役割や遊びネタの習得、イベントプランニングなどについて、講義や実践活動を通して学びます。 ①開講式など ②③グループワークなど ④企画事前体験など ⑤企画実践			
開催日	①7/28 ②8/18 ③9/8 ④10/6 ⑤10/13 (全て日曜、全5回)	時間	①④14:00～16:00 ②③14:00～17:00 ⑤10:00～15:00	
会場	①③りんくる ②市民図書館 ④市公民館 ⑤こども未来館「あいぽーと」	申込期間	～7/12(金)	
申込み/ 問合せ	子育て支援課	参加費	無料	
		対象・定員	高校生以上、子どもと関わることが好きで、子どもの遊び活動に興味や関心があり、健康に自信のある方(特別な資格は必要ありません)15人	
電話	72-3631	FAX	—	
		Eメール	k-shien@city.ishikari.hokkaido.jp	

No. 27 お口の健康教室					
内容	お口の正しいお手入れ方法、歯茎からの出血を調べるテスト、歯垢染め出しなど。希望者は、歯科衛生士の個別指導も受けられます(申込時要予約)。				
開催日	7/29(月)	時間	10:00～10:45		
会場	りんくる	申込期間	～7/22(月)		
申込み/ 問合せ	地域包括支援課	参加費	無料 持ち物: 普段お使いの歯ブラシ		
		対象・定員	65歳以上の市民10人(先着順)		
電話	72-7017	FAX	—	Eメール	c-houkatsu@city.ishikari.hokkaido.jp
No. 28 太極拳教室					
内容	太極拳は足腰を鍛え、バランス感覚を養うのに効果的です。年をとってからも続けられる太極拳を始めてみませんか? 【講師】森 豊貴 氏				
開催日	7/29(月)、8/5(月)・12(月)・19(月)・26(月)、 9/2(月)・9(月)・17(火)・24(火)・30(月) ※全10回	時間	10:00～11:30		
会場	りんくる	申込期間	～7/22(月)		
申込み/ 問合せ	地域包括支援課	参加費	3,000円		
		対象・定員	市民40人(先着順)		
電話	72-7017	FAX	—	Eメール	c-houkatsu@city.ishikari.hokkaido.jp
No. 29 子育て講座「救急救命講座」					
内容	AEDの使い方や誤飲した時の対処方法を消防士さんから学びましょう。 ※託児有り(無料)				
開催日	7/30(火)	時間	10:00～		
会場	センター専用室	申込期間	7/1(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	無料		
		対象・定員	就学前のお子さんと保護者10組		
電話	71-2013	FAX	—	Eメール	—
No. 30 認知症サポーター養成講座					
内容	認知症サポーターとは、認知症を正しく理解し、認知症の方や家族を温かく見守る応援者です。症状、接し方、認知症サポーターにできることなどを学びます。				
開催日	7/30(火)	時間	10:00～12:00		
会場	りんくる	申込期間	～7/29(月)		
申込み/ 問合せ	地域包括支援課	参加費	無料		
		対象・定員	—		
電話	72-7017	FAX	—	Eメール	c-houkatsu@city.ishikari.hokkaido.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
 厚田小学校遠足、青い鳥&黄色い鳥、第2回石狩市議会定例会、石狩市民訪問団輪島市へ、
 ダンスでつなぐ絆、高温超伝導直流送電システムの実証研究推進、
 るるる♪キッチンガーデニングクラブ、札幌大学オープンキャンパス、出張にぎりボランティア、
 いしかり博物誌126 (以上6月末までアップ予定含む)

～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♪
 お問い合わせは FAX 62-9088 えりす TV 内

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丁目フレッシュマート前
 予約電話 090-9752-6444 (大場 正弘)

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(9/16・23を除く毎週月曜、全7回) ②クロール・背泳ぎコース(8/21～9/25毎週水曜、全6回) ③ナイト水中運動コース(8/15を除く毎週木曜、全8回) ④平泳ぎ・バタフライコース(8/16～9/27毎週金曜、全7回) ⑤大人初心者コース(毎週土曜、全9回)			
開催日	8・9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	7/1(月)～26(金)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	①5,600円 ②4,200円 ③6,400円 ④4,900円 ⑤7,200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. 2 自然教室「海浜植物で草木染め」				
内容	ハマナスなど海浜植物を材料に、ハンカチやスカーフを染めます。			
開催日	8/8(木)	時間	10:00～15:00	
会場	集合:石狩浜海浜植物保護センター(9:50)	申込期間	～8/5(月)	
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)※材料費別途	
		対象・定員	小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴)15人(先着順)	
電話	60-6107	FAX	60-6146	Eメール
				ihama@city.ishikari.hokkaido.jp
No. 3 かんたんエアロビクス				
内容	軽快なリズムに乗って、エアロビクスをします。簡単なステップなので、経験のない方でも楽しめます。			
開催日	毎週土曜	時間	9:30～10:30	
会場	学び交流センター	申込期間	—	
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	1回500円 持ち物:運動靴・飲み物・運動しやすい服装	
		対象・定員	小学生以上	
電話	62-8162	FAX	62-8162	Eメール
				mukaida@act-sp.org

●「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

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。