

# 「あい風通信 ～お知らせ版～」



## いしかり市民カレッジ講座（平成26年2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	<b>《講座13》食品の安全とその現状【藤女子大学人間生活学部共催】</b>				
内容	①最近の食中毒と家庭における食品衛生 ②健康食品のリスクと安全性確保 【講師】池田 隆幸 氏（藤女子大学人間生活学部 学部長）				
開催日	①2/18(火) ②3/4(火)	時間	13:30～15:00		
会場	花川北コミセン	申込期間	～2/7(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)	参加費	カレッジ生800円、一般1,000円(2回分)		
		対象・定員	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



### 修了証授与式のご案内

3月下旬に 第10回（通算第13回）いしかり市民カレッジ修了証授与式を行います。規定のスタンプが貯まった方は、3月7日（金）までに「学びの記録手帳」の巻末にある修了証申請書に必要事項をご記入の上、カレッジ事務局（市公民館内）に提出してください。

#### ●「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

### 2月開催の連携講座

No. 1	<b>【子育て】クックでポーノ「グラノーラクッキー」</b>				
内容	生地に『グラノーラ』を混ぜたクッキーを作ります。				
開催日	2/5(水)	時間	12:00～		
会場	地域子育て支援センター「えるむ」	申込期間	要予約		
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100円		
		対象・定員	10組		
電話	0133-71-2013	FAX	—	Eメール	—
No. 2	<b>いしかり地産地消シンポジウム2014「ものづくりの原点に迫る」</b>				
内容	①講演【講師】高井 瑞枝 氏（食・工房ミイロ代表） ②6次産業化ディスカッション（堀田農場 堀田 恵一 氏、サムリブ 藤岡 登 氏、藤女子大学 村田 まり子 氏） ③石狩市6次産業化推進事業発表会同時開催 ※石狩鶏そば、ハマナスピンクハーブソルト、石狩産干し野菜ほか試食あり				
開催日	2/8(土)	時間	13:00～16:00		
会場	花川北コミセン	申込期間	申込不要		
申込み/ 問合せ	いしかり地産地消フェスタ実行委員会事務局 (農林水産課内)	参加費	無料		
		対象・定員	—		
電話	0133-72-3164	FAX	0133-72-3540	Eメール	nousui@city.ishikari.hokkaido.jp

<b>No. 3 英語で Let's クッキング</b>					
内容	石狩在住のカナダ人(外国語指導助手の先生)と一緒に英語でバレンタイン・クッキーを作りますか?簡単なのに素敵♪あの人への思いがきっと届く...				
開催日	2/9(日)	時間	13:00~14:30		
会場	花川北コミセン	申込期間	~2/6(木)		
申込み/ 問合せ	NPO法人石狩国際交流協会	参加費	1人500円(材料費込み) 持ち物:エプロン、三角巾、布巾		
		対象・定員	24人		
電話	0133-62-9200	FAX	—	Eメール	iaa@dream.ocn.ne.jp
<b>No. 4 こころの健康講座</b>					
内容	<p>ストレスと上手に向き合うための考え方や良い眠りについて学びます。また、ヨガの呼吸法によるリラクゼーション体験も行います。希望の回だけの参加も可能です。</p> <p>①「ストレス対処法1~ストレスと心身のつながり~」【講師】富家 直明 氏 (北海道医療大学心理学部教授)、「ヨガによるリラクゼーション1」【講師】杉本 季依美 氏 (ヨガインストラクター)</p> <p>②「睡眠と健康~眠りはこころの元気のもと~」【講師】香坂 雅子 氏 (石金病院副院長)、「石狩市のこころの健康づくりについて」</p> <p>③「ストレス対処法2~考え方で生活を変える~」【講師】富家 直明 氏 (北海道医療大学心理学部教授)、「ヨガによるリラクゼーション2」【講師】杉本 季依美 氏 (ヨガインストラクター)</p>				
開催日	①2/9 ②2/16 ③2/23 全て日曜	時間	13:30~15:30		
会場	花川南コミセン	申込期間	各講座の3日前(希望の回だけの申込みできます)		
申込み/ 問合せ	保健推進課	参加費	無料		
		対象・定員	30人(先着順)		
電話	0133-72-3124	FAX	—	Eメール	hokens@city.ishikari.hokkaido.jp
<b>No. 5 図書館講座「北海道で本をつくる」</b>					
内容	温泉紹介で有名な本多政史さんの楽しいトークです。【講師】本多 政史 氏 (ライター・編集工房honda主催)				
開催日	2/11(火・祝)	時間	14:00~15:30		
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	—		
電話	0133-72-2000	FAX	0133-73-9120	Eメール	ishikari-lib@mail.ishikari-lib-unet.ocn.ne.jp
<b>No. 6 いしかり食と農のカレッジ「有機栽培で家庭菜園ワークショップ」</b>					
内容	5月から実践する圃場(花畔)の作付け計画やイベント企画を考えます。【講師】長 良幸 氏 (1.5ファーム)				
開催日	2/12(水)	時間	10:00~12:00		
会場	花川北コミセン	申込期間	~2/11(火)		
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	500円		
		対象・定員	40人(先着順)		
電話	0133-72-3164	FAX	0133-72-3540	Eメール	nousui@city.ishikari.hokkaido.jp
<b>No. 7 【子育て】ちょこセン「バレンタインケーキづくり チョコレートタルト」</b>					
内容	いつも家族のために頑張ってくれているパパに、愛をいっぱい詰めた手作りケーキをプレゼントしてみませんか。 ※託児あり				
開催日	2/13(木)	時間	10:00~12:00		
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	600円 持ち物:エプロン、三角巾、おしぼり		
		対象・定員	4人		
電話	0133-76-6688	FAX	—	Eメール	—

◆えりすいしかりネットテレビ番組 **えりす いしかり** **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  
 オジロワシ&オオタカ(サポーターヒロミの自然シリーズ)、石狩市6次産業化推進事業、  
 石狩と輪島の子どもたち バレーボールで交流(輪島市ケーブルテレビ番組)  
 魚料理教室(カレイ、イカ、ゴッコ、タラ編)るるる♪第14回、  
 全国コンクール入賞! 図書館ボランティアサークル「布のえほんにじ」、※1月末アップ分含む

<b>No. 8 ふまねっと健康教室</b>				
内容	50cm四方のマス目で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	2/13(木)・27(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	0133-74-7160	FAX	0133-74-7160	Eメール
<b>No. 9 第48回石狩の古老に話を聞く会</b>				
内容	八幡在住の大川修司さんに「北生振の土地改良について」の話を聞きます。			
開催日	2/15(土)	時間	13:30～	
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	200円	
		対象・定員	—	
電話	0133-72-2000	FAX	0133-73-9120	Eメール
<b>No. 10 石狩病院 市民公開講座</b>				
内容	石狩病院の無料市民公開講座、今年度の最後となる第6回目は、高額療養費制度など病院でかかる「おかね」の話を医事課職員が行います。後半は、泌尿器科部長を務める須江洋一医師が、前回以上にみなさんにとってわかりやすく病気や検査のお話をする予定です。 ①医療費について ②えっ、それって本当?～常識、非常識集!泌尿器科編～ 【講師】①石狩病院医事課職員 ②泌尿器科医師 須江 洋一 氏			
開催日	2/15(土)	時間	14:00～15:00	
会場	花川北コミセン	申込期間	申込不要	
申込み/ 問合せ	石狩病院 医事課内 いしかり市民公開講座事務局	参加費	無料	
		対象・定員	健康に関心のある石狩市民40人	
電話	0133-74-8611	FAX	0133-74-8614	Eメール
<b>No. 11 定期普通救命講習会</b>				
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	2/16(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	0133-74-7024	FAX	—	Eメール
<b>No. 12 いしかり食と農のカレッジ「えだまめ大豆で味噌づくり」</b>				
内容	えだまめ大豆でひと味違った味噌を作ってみませんか? ①説明会 ②仕込み			
開催日	①2/16(日) ②2/23(日)	時間	10:00～12:00	
会場	花川北コミセン	申込期間	～2/14(金)	
申込み/ 問合せ	おやふる工房 加藤さん	参加費	4,000円(みそ8kg持ち帰り)	
		対象・定員	20人(先着順)	
電話	090-2812-9052	FAX	0133-64-9452	Eメール
<b>No. 13 【子育て】離乳食教室</b>				
内容	保育士による遊びの紹介、栄養士による離乳食の進め方の話、試食など ※託児希望者は申込時に応相談			
開催日	2/17(月)	時間	13:30～15:00	
会場	りんくる	申込期間	～2/13(木)	
申込み/ 問合せ	保健推進課	参加費	無料 持ち物:バスタオル、ミルク、おむつなど普段出かけるときの持ち物、母子健康手帳、子ども用スプーン	
		対象・定員	5～7カ月のお子さんと保護者20組(先着順)	
電話	0133-72-3124	FAX	—	Eメール
<b>hokens@city.ishikari.hokkaido.jp</b>				

<b>No. 14 【子育て】子育て講座「スッキリストレッチ講座」</b>					
内容	肩こりや運動不足が気になる方、音楽に合わせて体を動かし、スッキリしませんか。【講師】遠藤 真澄 氏 ※託児あり(無料)				
開催日	2/18(火)	時間	10:00～		
会場	りんくる	申込期間	要予約		
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 持ち物:タオル、運動靴、飲み物		
		対象・定員	15世帯		
電話	0133-71-2013	FAX	—	Eメール	—
<b>No. 15 【子育て】育児の知恵袋「わらべうた」</b>					
内容	赤ちゃんの体に触れながらの楽しい遊びうたを覚えましょう。				
開催日	2/18(火)	時間	14:00～		
会場	地域子育て支援センター「えるむ」	申込期間	申込不要		
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	—		
電話	0133-71-2013	FAX	—	Eメール	—
<b>No. 16 ウオー9(ク)の日イベント「魅力満載！石狩浜でもっと健康になろう！」</b>					
内容	①石狩ビーチコーミング&タラソウオーキングの映像紹介 ②運動(どちらか1つを選択)【屋外】かんじきウオーキングでタラソテラピー体験(かんじきを履いて約1.5kmを歩きます)／【屋内】運動不足解消スッキリ簡単体操 ③石狩こだわりヘルシー弁当(食事) ④温泉入浴 ⑤血管年齢測定等				
開催日	2/19(水)	時間	9:30～14:15(受け付け開始9:00、出発9:30)		
会場	石狩温泉番屋の湯(集合:りんくる 送迎バスあり)	申込期間	～2/14(金)		
申込み/ 問合せ	スポーツ健康課	参加費	500円(食事・温泉入浴料込み) 持ち物:飲み物、動きやすい服装、入浴用タオルなど ※かんじきウオーキングを希望する方は暖かい服装でお越しく下さい		
		対象・定員	40人(先着順)		
電話	0133-72-6123	FAX	0133-72-1165	Eメール	sportsk@city.ishikari.hokkaido.jp
<b>No. 17 【子育て】つくってあそぼう</b>					
内容	なにを作るかは来からの楽しみ♪				
開催日	2/19(水)	時間	11:00～		
会場	こども未来館「あいぽーと」	申込期間	要予約		
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:子供用のはさみ(使い慣れているもの)		
		対象・定員	2歳以上のお子さんと保護者5組		
電話	0133-76-6688	FAX	—	Eメール	—
<b>No. 18 【子育て】心育でのわらべ歌</b>					
内容	絵本や紙芝居の読み聞かせもあります♪おじいちゃん・おばあちゃんの参加も歓迎します。				
開催日	2/20(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	—
<b>No. 19 【子育て】両親教室</b>					
内容	出産・育児の講話、赤ちゃんをお風呂に入れる練習、お父さんは妊婦疑似体験等を行います。				
開催日	2/23(日)	時間	13:00～15:00		
会場	りんくる	申込期間	～2/19(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	これから父親・母親になる夫婦20組		
電話	0133-72-3124	FAX	—	Eメール	hokens@city.ishikari.hokkaido.jp

No. 20	<b>野菜で減塩クッキング「野菜をもう一皿増やしましょう」</b>				
内容	①講話(減塩について) ②調理実習(鶏のカリカリ焼きサラダ仕立てほか) 【講師】石狩市食生活改善推進員				
開催日	2/27(木)	時間	10:00～13:00		
会場	りんくる	申込期間	～2/21(金)		
申込み/問合せ	保健推進課	参加費	500円 持ち物:エプロン、三角巾、台布巾、食器用布巾、筆記用具		
		対象・定員	20人(先着順)		
電話	0133-72-3124	FAX	—	Eメール	hokens@city.ishikari.hokkaido.jp

●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

### 3月以降開催の連携講座

No. 1	<b>野外講座「石狩ビーチコーマーズ／冬の漂着物」</b>				
内容	冬の季節風が運んでくる浜辺の漂着物を観察・採集し、その正体や起源をみんなで考えます。				
開催日	3/2(日) ※原則として、吹雪でも開催します	時間	9:00～13:00		
会場	砂丘の風資料館～石狩浜 (冬の砂浜を約3km歩きます)	申込期間	2/1(土)～28(金)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:防寒着、長靴、手袋、帽子等、ビニール袋など		
		対象・定員	小学4年生以上20人(先着順、小学生は保護者同伴)		
電話	0133-62-3711	FAX	0133-62-3711	Eメール	bunkazaih@city.ishikari.hokkaido.jp
No. 2	<b>第9回「草花を楽しむ講習会」</b>				
内容	ハーブの育て方・利用方法 【講師】坂戸 洋子 氏 (レインボーハーブ・アロマスクール代表)				
開催日	3/3(月)	時間	10:00～12:00		
会場	花川北コミセン	申込期間	2/19(水)～21(金)に電話申込		
申込み/問合せ	石狩市フラワーマスター連絡協議会事務局 (都市整備課内)	参加費	300円(ハーブティー付き)		
		対象・定員	50人(先着順)		
電話	0133-72-3139	FAX	—	Eメール	—
No. 3	<b>【子育て】冬の焼きイモ・雪遊び「遊びの達人・西川正さんとお父さんを楽しむ、お父さんと楽しむプログラム」</b>				
内容	地域のお父さんが仲良くなる仕掛け人・西川正さん(埼玉県在住)と一緒に、遊びましょう! 雪中焼きイモ大会、雪あそび、アイスクリーム作り、かまくら作り ※悪天候の場合は室内活動				
開催日	3/9(日)	時間	10:00～14:30		
会場	彩林公園および花川南睦美会館(花川南8-3)	申込期間	～3/4(火)		
申込み/問合せ	子育て支援サークルTime 桑島さん	参加費	小学生以上1人500円(保険料を含む) ※未就学児童無料 持ち物:雪遊びができる服装、タオル、着替え、おにぎり、飲み物(アルコール可)など		
		対象・定員	幼児～小学生と父親10組(先着順、家族参加も可。子どもの単独参加は不可。)		
電話	070-5282-7721	FAX	—	Eメール	—



No. 4	<b>平成25年度スポーツ指導者セミナー</b>				
内容	元JOC強化トレーナーが教えるキネシオテーピングセミナーです。筋肉の伸びを制限することで、痛みの緩和や予防に役立ち、筋肉の過剰伸びを防ぐことでけが防止などにも効果的です。キネシオテーピングの講義・実技【講師】久村 浩 氏(合同会社ベストパフォーマンス代表社員)				
開催日	3/19(水)	時間	19:00～21:00		
会場	B&G海洋センター	申込期間	～3/3(月)		
申込み/問合せ	(公財)石狩市体育協会	参加費	1人500円(当日徴収)		
		対象・定員	スポーツ指導者およびスポーツ実践者20人		
電話	0133-64-1220	FAX	0133-64-1222	Eメール	i-sports@crocus.ocn.ne.jp

●いしかり市民カレッジ から お知らせ

## ☆平成26年度特典入学生募集☆

# いしかり市民カレッジ

## で学びませんか？

いしかり市民カレッジに入学するには、年度会費 1,000 円が必要です。しかし、1月～3月など年度末に入学すると、年度会費を払って入学しても、4月になるとまたすぐに新年度会費を支払わなければなりません。そこで、市民カレッジでは、1月～3月に入学しても不利にならないように、特典入学という制度を設けています。



### ☆特典入学とは

- ①26年1月から3月までに入学された方から頂いた年度会費は、翌26年度分として取り扱います。
- ②さらに、26年1月から3月までの期間はカレッジ入学とみなし、「学びの記録手帳」をお渡しし、受講料・400円で受講できます。

### ○いしかり市民カレッジに入学すると

- ・講座を受けるごとに「学びの記録手帳」にスタンプが押されて、楽しみながら学べます。スタンプが貯まると、学長（市長）から修了証が手渡されます。
- ・カレッジが主催する講座を400円で（通常500円）受講できます。
- ・学びの情報紙「あい風通信」を年4回お届けします。
- ・毎月の市内講座情報をメールでお知らせします。

### ○いしかり市民カレッジに入学するには

- ・所定の入学申込書（公民館にあります）に記入の上、年度会費（年度ごとに必要です）1,000円を添えて、石狩市公民館へお申し込みください。

### ○お問い合わせ

いしかり市民カレッジ運営委員会事務局（公民館内）

Tel/Fax 0133-74-2249

E-mail kouminkan@city.ishikari.hokkaido.jp

ホームページ <http://www.ishikari-c-college.com/>