

「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3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1》ネルソン・マンデラが夢みたアフリカ大陸				
内容	①政治がつくりだした格差と貧困大陸 ②アフリカはアフリカのリズムで未来を拓く 【講師】宮司 正毅 氏（当別町長）				
開催日	①4/16(水) ②4/23(水)	時間	10:30～12:00		
会場	花川北コミセン	申込期間	3/17(月)～4/4(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		
電話	0133-74-2249	FAX	0133-74-2249	Eメール	kouminkan@city.ishikari.hokkaido.jp
No. 2	《講座2》知られざる隣国、ロシアとのかかわり				
内容	①各地に送られたシベリア抑留者の真実 ②姉妹都市ワニノ市との友好から始まったロシアとの関係 【講師】①山口 福司 氏（石狩市郷土研究会顧問） ②三上 正一 氏（ユーラシア協会事務局長）				
開催日	①4/19(土) ②4/26(土)	時間	10:30～12:00		
会場	花川北コミセン	申込期間	3/17(月)～4/7(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)	参加費	カレッジ生800円、一般1,000円(2回分)		
		対象・定員	30人		
電話	0133-74-2249	FAX	0133-74-2249	Eメール	kouminkan@city.ishikari.hokkaido.jp

3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13 食品の安全とその現状 【藤女子大学人間生活学部共催】

②3/4 (火) 13:30～15:00 花川北コミセン



第26回石狩市公民館まつりに参加します

3月15日(土)・16日(日)の10時から開催される“公民館まつり”に、いしかり市民カレッジも参加します。テーマは「広げよう！交流の輪」。
カレッジの活動の様子をパネル展示するほか、15日(土)14時からステージで15分間の「ミニ講座」も実施します。みなさんの来場をお待ちしています！

●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

3月開催の連携講座

No. 1 【子育て】子育てのわらべ歌					
内容	絵本や紙芝居の読み聞かせもあります♪おじいちゃん、おばあちゃんの参加も歓迎します。				
開催日	3/6(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	—
No. 2 手づくりピザ教室					
内容	生地からこねて、ピザを作ります。				
開催日	3/7(金)	時間	10:00～12:00		
会場	りんくる	申込期間	～3/5(水)		
申込み/ 問合せ	エンジョイ健康生活 久保さん	参加費	500円		
		対象・定員	10人(先着順)		
電話	0133-62-4750	FAX	0133-62-4750	Eメール	—
No. 3 【子育て】イクメンレッスン第5弾「目指せスイーツ男子！！ホワイトデーお菓子作りとおいしいコーヒーの淹れ方講座」					
内容	いつも家族のために頑張っているママに甘～いプレゼントを贈りましょう♡お菓子と共においしいコーヒーはいかがですか。				
開催日	3/8(土)	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	500円 持ち物:エプロン、三角巾、おしぼり		
		対象・定員	5人(3歳以上のお子さん参加可)		
電話	0133-76-6688	FAX	—	Eメール	—
No. 4 ウオー9(ク)の日イベント「代謝を上げるウオーキング」					
内容	冬の間に運動不足で脂肪をためないように、狭い場所でもできる代謝を上げるウオーキングと脂肪燃焼に効果的なエクササイズを行います。【講師】高津 宏樹 氏 (ダックススポーツクラブ パーソナルトレーナー)				
開催日	3/9(日)	時間	10:00～12:00		
会場	花川北コミセン	申込期間	～3/7(金)		
申込み/ 問合せ	スポーツ健康課	参加費	無料 持ち物:飲み物、上靴、タオル、筆記用具		
		対象・定員	30人(先着順)		
電話	0133-72-6123	FAX	0133-72-1165	Eメール	sportsk@city.ishikari.hokkaido.jp
No. 5 【子育て】育児の知恵袋 保健師さんによる「下痢・嘔吐の対処方法」					
内容	下痢や嘔吐をした時にどのように対処したらよいかを、保健師さんに聞いてみよう！				
開催日	3/11(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	—
No. 6 【子育て】ワンポイントレッスン～パワーストーンでサンキャッチャーづくり～					
内容	サンキャッチャーに乱反射した光の小さな虹がお部屋に入ってくるのは子どもにとってとても不思議なようです。この虹を追いかけ、部屋中に溢れる虹をつかもうといつまでも遊んでいます。ぜひ、手作りして窓辺に飾ってみませんか。【講師】高田 朋美 氏				
開催日	3/13(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	1,500円		
		対象・定員	5人(託児付き)		
電話	0133-76-6688	FAX	—	Eメール	—

No. 7 ふまねっと健康教室				
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	3/13(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
No. 8 認知症サポーター養成講座 ～男女共同参画推進事業～				
内容	認知症についての正しい知識を学んで、認知症の方やその家族を応援しませんか?介護の具体的な対応方法やコツもお伝えします。【講師】キャラバン・メイト(研修を受けた市内のグループホーム職員など)			
開催日	3/14(金)	時間	13:00～16:00	
会場	りんくる	申込期間	～3/12(水)	
申込み/ 問合せ	協働推進・市民の声を聴く課	参加費	無料	
		対象・定員	50人(先着順)	
電話	0133-72-3153	FAX	0133-72-3199	Eメール
No. 9 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	3/16(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
No. 10 講座・絵本を楽しむ「大人のための昔話～異類婚・どうしてハッピーエンドにならないの?～」				
内容	昔話を読み、日本では西洋と違い、結ばれないことが多かったという意外な視点でお話しをします。			
開催日	3/16(日)	時間	10:00～12:00	
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	中学生以上	
電話	0133-72-2000	FAX	0133-73-9120	Eメール
No. 11 【子育て】思い出の手型をとろう				
内容	スタンプ台で手型をとって、お子さんのかわいい手型を残しましょう。			
開催日	3/17(月)	時間	10:30～	
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
No. 12 【子育て】つくってあそぼう				
内容	なにを作るかは来てからの楽しみ♪			
開催日	3/19(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:お子さん用のはさみ(使い慣れたもの)	
		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

No. 13	【子育て】イクメン遊び講座 パパも遊びの達人に！！				
内容	フランス生まれの魔法の板カブラで、お子さんと一緒にお父さん、お母さんも遊びませんか。後半はボードゲームなどで遊びます。【講師】杉本 英樹 氏 (小樽キンダーリーストール 店長)				
開催日	3/21(金・祝)	時間	10:00～12:00		
会場	りんくる	申込期間	定員になり次第締切		
申込み/ 問合せ	子育て支援ワーカーズぼけっとママ	参加費	無料		
		対象・定員	5歳～小学生と保護者25組(先着順)		
電話	090-8636-2004	FAX	—	Eメール	—
No. 14	図書館講座「熊(ヒグマ)と熊猫(パンダ)」				
内容	写真家・伊丸岡秀蔵氏を迎えて、撮影時のエピソードや写真の解説などを話していただきます。【講師】伊丸岡秀蔵氏 (㈱キャスト代表取締役、NPO法人厚田岩波映像資料センター理事長)				
開催日	3/21(金・祝)	時間	①11:00～12:00 ②14:00～15:00		
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	—		
電話	0133-72-2000	FAX	0133-73-9120	Eメール	ishikari-lib@mail.ishikari-lib-unet.ocn.ne.jp
No. 15	「お一人様(独身)の老後～遺言・相続・成年後見を考える」無料セミナー				
内容	生涯独身、配偶者が先に亡くなったなどお一人様は老後に備えてどうしたらいいか？について、遺言・相続・成年後見など横断的にお話させていただきます。				
開催日	3/25(火)	時間	13:00～14:30		
会場	りんくる	申込期間	申込不要		
申込み/ 問合せ	行政書士池田法務事務所 池田さん	参加費	無料		
		対象・定員	15人(先着順)		
電話	0133-72-3558	FAX	—	Eメール	—
No. 16	第8回ラウンドテーブル				
内容	「札幌市もみじ台団地」の再生にかかわった方の話を聞こう！石狩市の団地に住み続けるにも高齢化率は上昇の一途。まちづくりの課題をみんなで整理、解決の糸口を見つけるには！【講師】蔵田 恵 氏 ((株)石塚計画デザイン事務所)				
開催日	3/25(火)	時間	18:00～		
会場	市民活動情報センター「ぼぼらーと」(花川北コミセン内)	申込期間	電話にて事前申し込み		
申込み/ 問合せ	市民活動情報センター「ぼぼらーと」	参加費	100円(コーヒー付)		
		対象・定員	20人		
電話	0133-77-7070	FAX	—	Eメール	—
No. 17	NPO法人石狩スポーツクラブ・石狩スキースクール「春休みスキー教室」				
内容	昼食・送迎バス・リフト・講習・保険・ジュニア検定・SAJ検定				
開催日	3/26(水)～30(日)※5日間	時間	講習時間9:20～14:20		
会場	朝里川温泉スキー場	申込期間	～3/10(月)		
申込み/ 問合せ	NPO法人石狩スポーツクラブ 石狩スキースクール事務局 (10～16時)	参加費	高校生以上31,800円(小・中学生27,500円) ※会員は高校生以上27,450円(小・中学生24,200円)		
		対象・定員	小学生～一般		
電話	090-9084-3941	FAX	0133-74-1539	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 TEL72-3173

No. 18	ガーデニング講習会「庭の花々植栽集中講座」				
内容	お庭や花壇を季節ごとに彩りたい方にお勧めの講座です♪【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）※無料説明会を3/12(水)10:30～11:30に北コミで開催します(説明会は連携講座ではありません)。				
開催日	3/26、4/9・23、5/7・21 ※隔週の水曜、全5回	時間	10:30～14:30		
会場	花川北コミセン	申込期間	要予約(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	全5回講習料15,750円		
		対象・定員	30人		
電話	090-6213-3170	FAX	0133-72-8397	Eメール	—
No. 19	図書館講座「近代の北海道開拓～市街地と農村～」				
内容	浜益開拓について2年続けて話していただいた関さんのテーマを広げた講座です。【講師】関 秀志 氏（元北海道開拓記念館学芸部長）				
開催日	3/30(日)	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
No. 20	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 ※個別指導の希望者は申込時に応相談				
開催日	3/31(月)	時間	10:00～11:00		
会場	りんくる	申込期間	～3/24(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	0133-72-7017	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

肝臓がん出張検診のすすめ（石狩市出身肝臓専門医川西先生より）
 北海道のビジネスマンに「喝ッ!」（北海道情報システム産業協会新春特別講演会より）
 いしかり博物誌130「銀杯」～厚田尋常高等小学校記念品
 厚田区4校に図書寄贈(創価学会 図書贈呈活動40周年) ※順不同 2月末までアップ分含む

4月以降開催の連携講座

No. 1	NPO法人石狩スポーツクラブ・石狩スキースクール「スキーツアーinルスツ」				
内容	一泊4食・リフト券2日間・バス送迎・指導員の引率あり				
開催日	4/2(水)～3(木)	時間	要問合せ		
会場	ルスツリゾートスキー場	申込期間	～3/10(月)		
申込み/問合せ	NPO法人石狩スポーツクラブ 石狩スキースクール事務局 (10～16時)	参加費	中学生以上23,350円(小学生以下19,750円)		
		対象・定員	小学生～一般		
電話	090-9084-3941	FAX	0133-74-1539	Eメール	—
No. 2	大人の水泳教室				
内容	①ナイト初心者コース(月曜、全7回) ②大人初心者水曜日コース(水曜、全9回) ③ナイト水中運動コース(木曜、全9回) ④大人初心者土曜日コース(土曜、全8回) ⑤平泳ぎ・バタフライコース(金曜、全9回) ※⑤は連携講座ではありません				
開催日	4・5月	時間	①③19:30～20:30 ②④9:30～10:30 ⑤9:45～10:30		
会場	市民プール	申込期間	3/1(土)～26(水)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 ②③7,200円 ④6,400円 ⑤6,300円		
		対象・定員	10人(先着順)※最少開講人数3人		
電話	0133-74-6611	FAX	—	Eメール	—



修了証授与式のご案内

3月26日(水)12時半から市役所ロビーにて第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。

☆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は、カレッジ生のみなさんから頂いた年度会費1,000円と受講料で運営されています。ところが、1月～3月など年度末に入学される場合、年度会費1,000円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1,000円を支払わなければいけません。これでは、1月～3月に入学するのは不利になりますので、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。



☆特典入学ってなあに？

- 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受講する際、500円の受講料が400円となります。
- ・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

- ・下記の入学申込書に記入の上、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 kouminnkan@city.ishikari.hokkaido.jp
ホームページ <http://www.ishikari-c-college.com/>