

「あい風通信 ～お知らせ版～」



いしかり市民カレッジ講座（平成24年4月～）

問合せ：いしかり市民カレッジ事務局（市公民館内） 74-2249

いしかり市民カレッジ主催講座

1	いしかり市民カレッジ(講座1) 田中實さんが語る石狩歴史秘話～「石狩市(町)で計画され実現されなかった構想」				
内容	田中實さんには、市民カレッジ開校記念講座「子母澤寛と厚田の仲間たち」以来、石狩の歴史を彩った人々、石狩を訪れた外国人、石狩の歴史発見など多くのことを語っていただき、カレッジ生には大変好評でした。今回は「石狩市(町)で計画され実現されなかった構想」と題して語っていただくことになりました。自ら計画に関わった構想もあり、実現に至らなかったエピソードなど興味深く語っていただけそうです。 生振に国際空港ほか カール・レイモンハム工場ほか 【講師】田中 實 氏(石狩市郷土研究会顧問)				
開催日	4/25(水) 5/9(水)	時間	10:30～12:00		
会場	花川北コミセン	申込期間	4/2(月)～11(水)		
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	74-2249	FAX	74-2249	Eメール	kouminkan@city.ishikari.hokkaido.jp
2	いしかり市民カレッジ(講座2) アジア人はるかなる旅～人類の移動史～				
内容	現代に生きる私たちの祖先がたどってきた道のりは、決して順調なものではありませんでした。ここ20年ほどの人類史の研究では、これまでの常識をつぎつぎとくつがえす発見が相次ぎ、かつての地球では様々な人類が誕生しては絶滅をくりかえし、複雑な進化の過程をたどってきたことがわかってきました。人類がアフリカで誕生し、アフリカを出て世界各地に広まり、アジアに住む私たちの由来にいたるまで、700万年の歴史を解き明かします。 人類誕生とその大移動 日本列島に住む人々の源流 【講師】松村 博文 氏(札幌医科大学医学部准教授) 深瀬 均 氏(北海道大学医学部特任講師)				
開催日	5/19(土) 6/2(土)	時間	13:00～14:30		
会場	花川北コミセン	申込期間	4/2(月)～5/7(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(申込多数時抽選)		
電話	74-2249	FAX	74-2249	Eメール	kouminkan@city.ishikari.hokkaido.jp

4月開催の連携講座

1	フレッシュスポーツ教室「簡単ピラティス」				
内容	特有の呼吸法を用いて主にマットの上で行うエクササイズ。身体のゆがみを改善し、柔軟性と筋力の発達を手助けします。				
開催日	4/5(木)～25年3/21(木) 毎週木曜	時間	9:30～10:30 10:45～11:45 19:00～20:00		
会場	B&G海洋センター	申込期間	要申込み(電話)		
申込み/問合せ	財団法人 石狩市体育協会	参加費	月額500円(別途入館料1回100円)		
		対象・定員	市内在住・在勤者 各30人 20人		
電話	64-1220	FAX	64-1222	Eメール	i-sports@crocus.ocn.ne.jp
2	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	4/8(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	

3	地域交流事業「コーディネーション運動で動ける身体づくり 第7弾」				
内 容	ボールやフラフープを使って、思い通りに動ける身体を目指します。				
開催日	4/10(火)	時 間	16:30～17:30		
会 場	こども未来館「あいぼーと」	申込期間	～4/9(月)		
申込み/ 問合せ	こども未来館「あいぼーと」 (NPO法人こども・コムステーション・いしかり)	参加費	無料 持ち物:運動できる服装、運動靴		
		対象・定員	60歳以上の方 10人		
電 話	76-6688(月～土 (祝除)10～16時)	FAX		Eメール	
4	手芸講習会				
内 容	紙バンドを使った小物(かご)作り				
開催日	4/11(水) 4/13(金)	時 間	10:00～12:00		
会 場	花川南第2会館(花川南10-3) パストラル会館(樽川6-2)	申込期間	～4/9(月)		
申込み/ 問合せ	斎藤さん	参加費	500円(材料費込み) 持ち物:木工用ボンド、洗濯ばさみ、はさみ、目打(お持ちの方)		
		対象・定員	15人		
電 話	73-3056	FAX	72-1122	Eメール	
5	包丁とぎ講座				
内 容	家庭で切れなくなった包丁を自分で研ぎ、リサイクルしましょう。				
開催日	4/12(木)・13(金)・14(土)	時 間	9:30～11:00		
会 場	石狩市リサイクルプラザ	申込期間	4/3(火)9:00～ 電話で申し込み		
申込み/ 問合せ	リサイクルプラザ 月曜・祝日休館	参加費	500円 持ち物:包丁(3丁まで)、タオル		
		対象・定員	各日5人(先着順)		
電 話	64-3196	FAX	64-3195	Eメール	recycle@city.ishikari.hokkaido.jp
6	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	4/12(木)・26(木)	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	2回で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	
7	初心者スポーツ教室「カローリング」				
内 容	【講師】石狩市スポーツ推進委員協議会				
開催日	4/13(金)～9/28(金)の毎月第2・第4金曜	時 間	18:30～20:30		
会 場	B&G海洋センター	申込期間	～9/28(金)電話申込 当日会場での申込可能		
申込み/ 問合せ	スポーツ健康課	参加費	無料(高校生以上は別途入館料1回100円)		
		対象・定員	小学生以上の市民 30人		
電 話	72-6123	FAX	75-2270	Eメール	sportsk@city.ishikari.hokkaido.jp
8	石狩病院 市民公開講座				
内 容	胸焼け・呑酸(どんさん)ありませんか?～意外と多い逆流性食道炎～ 鼻からの内視鏡検査について 【講師】消化器科 板橋 健太郎 医師 内視鏡室看護師				
開催日	4/14(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	石狩病院内市民公開講座事務局	参加費	無料		
		対象・定員	30人ほど		
電 話	74-8611	FAX	74-8614	Eメール	maw@ishikari-hosp.ecnet.jp

9	定期普通救命講習会			
内 容	毎月第3日曜に実施している、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	4/15(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	74-9814	Eメール
10	野外講座「石狩ビーチコーマーズ/春の漂着物」			
内 容	雪が解けて顔を出す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	4/15(日)	時 間	9:00～13:00	
会 場	石狩浜周辺(砂浜を約3km歩きます)	申込期間	4/1(日)～13(金)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 持ち物:長靴、防寒着、手袋、帽子等、ビニール袋など	
		対象・定員	小学4年生以上(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
11	廃材木工講座			
内 容	3種類の中から好きな講座を選択してください。 以前受講された方はご遠慮ください。 ベンチ(二人掛け用) 魚干しストッカー 折り畳み式花台			
開催日	4/19(木)・28(土) 4/20(金)・27(金) 4/21(土)・26(木)	時 間	9:30～12:00 9:30～15:00(昼食持参)	
会 場	石狩市リサイクルプラザ	申込期間	4/3(火)9:00～ 電話で申し込み	
申込み/ 問合せ	リサイクルプラザ 月曜・祝日休館	参加費	1,000円 800円	
		対象・定員	各日5人(先着順)	
電 話	64-3196	FAX	64-3195	Eメール
12	【子育て】心育てのわらべうたあそび			
内 容	子どもたちの遊びの中から生まれたわらべうたは、物のない時代に人の心と心を結ぶ、大切な遊びでした。社会性・言語・音楽・運動面と多彩な役割を果たします。子育て中のあわただしい生活から離れて、親子で楽しいひとときを過ごしましょう! 紙芝居や絵本の読み聞かせもあります。			
開催日	4/19(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 (北海道音楽の会会員) 岩本さん	参加費	無料	
		対象・定員		
電 話	011-764-1453	FAX	011-764-1453	Eメール
13	ウオー9(ク)の日イベント「いしかり・楽しく歩き隊「花畔コース」を歩こう！」			
内 容	毎月「9」のつく日を市民自らが健康づくりを意識して実践していただく日として平成23年度から取り組んでいます。りんくる～花畔地区を巡る約6kmのコースを歩きます。 荒天中止、ウォーキングボールの無料貸出あり			
開催日	4/19(木)	時 間	10:00～11:30	
会 場	集合:りんくる1階ロビー	申込期間	申込不要	
申込み/ 問合せ	スポーツ健康課	参加費	無料 持ち物:飲み物	
		対象・定員		
電 話	72-6123	FAX	75-2270	Eメール
14	ガーデニング講習会			
内 容	ガーデニングを始める前の「お花と土壌の基礎知識」・いつ苗を購入いつ植える?・一年草と多年草、宿根草はどう違う?・多年草なぜ翌年芽が出ない?・どんな土だと良く育つ?・肥料はどれが良い? 【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	4/21(土)	時 間	13:30～15:30 (13:00より受付)	
会 場	花川北コミセン	申込期間	～4/18(水)定員になり次第終了	
申込み/ 問合せ	小さな花園 元井さん	参加費	講習料1,000円(カラーテキスト代込み)	
		対象・定員	ガーデニング初心者 30人(先着順)	
電 話	090-6213-3170	FAX	72-8397	Eメール

15	第37回石狩の古老に話を聞く会				
内 容	厚田区在住の上山稔彦さんに「厚田の漁業」の話を聞きます。				
開催日	4/21(土)	時 間	13:30～		
会 場	市民図書館	申込期間			
申込み/ 問合せ	いしかりまちづくり協議会 三島さん		参加費	200円	
			対象・定員		
電 話	74-2039	FAX		Eメール	
16	【子育て】子どもの前髪カットに挑戦				
内 容	お子さんの“前髪くらい”なら、おうちで切ってみませんか？りとる会員ママが教えてくれます。 見学可				
開催日	4/26(木)	時 間	10:30～11:30		
会 場	こども未来館「あいぽーと」	申込期間	4/2(月)～		
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)		参加費	無料 持ち物:はさみ、すきはさみ、髪留め、タオル、ケープ(大きいごみ袋でも可)	
			対象・定員	就学前の子どもと保護者 5組	
電 話	76-6688(月～土 祝除く)10～16時	FAX		Eメール	
17	布ぞうり作り講座				
内 容	布ぞうりを作ります。				
開催日	4/27(金)・28(土)	時 間	9:30～12:00		
会 場	石狩市リサイクルプラザ	申込期間	4/3(火)9:00～ 電話で申し込み		
申込み/ 問合せ	リサイクルプラザ 月曜・祝日休館		参加費	300円 持ち物:古着(浴衣・バスタオルなど) 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	FAX	64-3195	Eメール	recycle@city.ishikari.hokkaido.jp

5月以降開催の連携講座

1	石狩市シニアプラザ「はまなす学園」				
内 容	シニアの方を対象とした学習と交流の場です。午前は講演・講義(健康、教養、医療、ふるさとの話題など)、午後はクラブ活動(写真、料理、ダンス、歌唱など)を行います。 12月に学園文化祭(クラブ発表)				
開催日	5/7(月)～25年2/18(月) 月2回程度(第1・3月曜)、全17回	時 間	10:30～14:30		
会 場	花川北コミセン	申込期間	～4/13(金)		
申込み/ 問合せ	市公民館		参加費	年間5,600円程度(講座参加料、クラブ費ほか)	
			対象・定員	60歳以上の市民で、1年間継続して参加できる方 70人(申込多数時抽選)	
電 話	74-2249	FAX	74-2249	Eメール	kouminkan@city.ishikari.hokkaido.jp
2	初心者スポーツ教室「硬式テニス」				
内 容	【講師】日本体育協会公認上級指導員、同公認指導員				
開催日	5/7(月)～10/29(月) 毎週月曜	時 間	19:30～21:30		
会 場	サン・ビレッジいしかり	申込期間	～4/20(金)		
申込み/ 問合せ	財団法人 石狩市体育協会		参加費	月額2,000円 持ち物:テニスラケット、テニスシューズ	
			対象・定員	市内在住・在勤者で高校生以上の方 30人(先着順)	
電 話	64-1220	FAX	64-1222	Eメール	i-sports@crocus.ocn.ne.jp

3 ウオー9(ク)の日イベント「桜ウオーク！」				
内容	桜を見ながら歩く、約5.8kmのコースです。 荒天中止、ウオーキングボールの無料貸出あり			
開催日	5/9(水)	時間	10:00～11:30	
会場	集合:石狩ふれあいの杜公園(樽川4-1)	申込期間	申込不要	
申込み/ 問合せ	スポーツ健康課		参加費	無料 持ち物:飲み物
			対象・定員	
電話	72-6123	FAX	75-2270	Eメール sportsk@city.ishikari.hokkaido.jp
4 いしかりファミリー・サポート・センター サポート会員養成講習会				
内容	活動は有償(1時間600円～)で、子どもを預かるサポート会員は原則、この講習会を受講していただきます(託児実習あり)。 石狩市の子育て支援/保育の心・育児の援助者として/子どもの世話/発育・発達と産後サポート/子どもの栄養と食生活/子どもの事故防止と応急処置/障がいのある子どもの預かり/心の発達/コミュニケーションスキル傾聴/子どもの健康/病気の子どもの預かり/援助活動に向けて			
開催日	5/23(水)～6/27(水) 毎週水曜 全6回	時間	9:00～12:30 6/20は13:00～15:30	
会場	りんくる 他	申込期間	～5/8(火)	
申込み/ 問合せ	いしかりファミリー・サポート・センター (花川北7-2 市長公宅内)		参加費	2,500円(テキスト代) 託児無料
			対象・定員	18歳以上の健康で子どもの好きな方 20人
電話	72-5552 (月～金 9～17時)	FAX		Eメール
5 NP(ノーバディーズ・パーフェクト)プログラム講座				
内容	「完ぺきな親も子どももない」という理念のもと、子育て中の親を支援する、カナダ生まれのプログラムです。子育ての経験やアイデアをお互いに分かち合ひましょう。主催:いしかり子育てネット会議 講座中お子さんは別室にて保育します。			
開催日	5/29(火)～7/3(火) 毎週火曜 全6回	時間	10:00～12:00	
会場	花川南コミセン	申込期間	～5/22(火)	
申込み/ 問合せ	子育て支援課		参加費	600円
			対象・定員	0歳～就学前のお子さんの親(新規の方) 10人(先着順)
電話	72-3631	FAX		Eメール k-shien@city.ishikari.hokkaido.jp
6 初心者スポーツ教室「水泳」				
内容	水慣れからバタ足まで【講師】日本体育協会公認スポーツ指導者(水泳指導員)			
開催日	7/4(水)～8/29(水) 毎週水曜	時間	16:00～17:00	
会場	B&G海洋センター	申込期間	～6月末	
申込み/ 問合せ	財団法人 石狩市体育協会		参加費	500円(別途保険料あり)
			対象・定員	小学生以上の市民 10人
電話	64-1220	FAX	64-1222	Eメール i-sports@crocus.ocn.ne.jp

体育協会「スポレク出前体育講座」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 (財)石狩市体育協会 電64-1220 FAX64-1222 メールi-sports@crocus.ocn.ne.jp