

「あい風通信 ～お知らせ版～」



いしかり市民カレッジ講座（平成23年10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11) 藤村久和さんと学ぶ～北海道開拓とアイヌの人々				
内容	北海道に開拓使が置かれて140年が過ぎました。この講座では、北海道開拓の経緯・歴史や、アイヌの伝統・文化の現状、北海道開拓とアイヌの関わりなどを学びます。 北海道開拓の経緯 北海道開拓とアイヌの人々 アイヌの伝承文化の現状 【講師】藤村 久和 氏(北海学園大学名誉教授)				
開催日	10/20(木)	11/10(木)	12/8(木)	時間	10:30～12:00
会場	花川北コミセン			申込期間	～10/6(木)
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1,200円、一般1,500円(3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12) 知られざる北の国境				
内容	戦後半世紀にわたり実効支配が行われている北方領土の歴史的な経緯や課題などについて学びます。 樺太と北千島 北方領土問題と日本の課題 【講師】井濶 裕 氏(北海道大学スラブ研究センター研究員) 岩下 明裕 氏(同センター教授)				
開催日	11/7(月)	11/21(月)		時間	10:30～12:00
会場	花川北コミセン			申込期間	～11/2(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

10月には、次の「いしかり市民カレッジ」主催のシリーズ講座も開催されます。
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9 石狩遺跡と縄文文化～石狩市の遺跡と人々の暮らし
10/6(木) 9:00～12:00 集合・解散 市公民館

まちの先生企画講座

1	(講座3) アメイジング・グレイスを尺八で！！				
内容	塩ビ管製の尺八で大好きな曲を吹いて楽しむ、初心者講座です。尺八深呼吸で健康増進にもなります。老若男女を問わず大歓迎です。 尺八の歴史と基礎 低音・高音・半音の運指法 リバーブエフェクターの活用法 様々な吹き方と総仕上げ 【講師】須貝 清伸 氏(都山流尺八楽会 大師範)				
開催日	10/29(土)	11/12(土)	11/26(土)	時間	13:30～15:00
会場	市公民館			申込期間	9/27(火)～10/14(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1,600円、一般2,000円(4回分) 尺八の材料費(塩ビ管製)として別途500円 持ち物:筆記用具、手鏡、飲み物
				対象・定員	15人(申込多数時抽選、最少開講人数12人)
電話	74-2249	FAX	74-2249	Eメール	kouminkan@city.ishikari.hokkaido.jp

「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 72 - 3173

10月開催の連携講座

1 みーやんの浜梨かふえ企画「石狩産採れたて野菜deじゃが・かぼニヨッキづくり」				
内容	石狩産の野菜でニヨッキを作ります。			
開催日	10/1(土)	時間	10:00～13:00	
会場	JAIいしかり地場市場 とれのさと(樽川120番地3)	申込期間	～9/30(金) 氏名、連絡先番号を記載した紙をFAXまたは店舗に持参	
申込み/問合せ	みーやんの浜梨かふえ	参加費	500円(お茶付き) 持ち物:エプロン、タオル(2枚)、頭に巻くもの	
		対象・定員	15名(男性も是非!ご参加ください)	
電話	73-4500	FAX	73-4502	Eメール
				bambic@topaz.plala.or.jp
2 【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つなぐ、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! 絵本や紙芝居の読み聞かせもあります			
開催日	10/5(水)	時間	9:00～12:00	
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
3 ふまねっと運動教室				
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	10/7(金)	時間	10:30～12:00	
会場	花川北コミセン	申込期間	～10/5(水)、当日でも可 氏名、住所、電話番号をFAXで連絡	
申込み/問合せ	ふまねっとはまなす 永山さん	参加費	300円 持ち物:底の平らな靴	
		対象・定員	15人(先着順)	
電話	74-7160	FAX	74-7160	Eメール
4 第20回藤花祭(とうかさい)協賛公開講座「石狩海岸の自然と保全～保護と活用～」				
内容	昨年の「望来獅子舞のすべて～伝統と継承～」に続く、「石狩の魅力を取り起こす」第2弾!今年も伝統芸能から、自然に目を転じ、石狩海岸の自然の魅力とその保全をテーマとして取り上げることにしました。専門家・活動家をお招きし、石狩海岸の希少性と保全/歴史的視点から見た石狩浜の魅力/市民活動「いしかり海辺ファンクラブ」の活動の3つを柱に、映像紹介を交え、パネルディスカッションを行います。			
開催日	10/8(土)	時間	10:30～12:30	
会場	藤女子大学花川校舎273教室	申込期間	当日参加も可	
申込み/問合せ	藤女子大学人間生活学部 公開講座委員会委員長 阿部さん	参加費	無料	
		対象・定員	140人	
電話	74-7457	FAX	74-8344(事務室)	Eメール
				kurumi@fujijoshi.ac.jp
5 【子育て】歯のブラッシングチェック				
内容	磨き残しチェック液を使って、歯のチェックをします。			
開催日	10/8(土)	時間	11:00～	
会場	こども未来館「あいぼーと」	申込期間	申込不要	
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	10円(チェック液代として) 持ち物:歯ブラシ、スタイ(よだれかけ)	
		対象・定員		
電話	76-6688(月～土 (祝除く)10～16時)	FAX		Eメール

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	10/9(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
7 ガーデニング講習会「春を彩るチューリップの寄せ植え」				
内 容	チューリップ・ムスカリ・ピオラを使用したダブルデッカー仕立てまたは、原種のチューリップを加えたトリプルデッカー仕立てを作りましょう。 【講師】元井 弘美 氏(英国王立園芸協会 コンテナガーデニングマスター)			
開催日	10/12(水)・23(日)	時 間	10:30～12:00 23日は13:30～15:00、19:00～20:30も	
会 場	花川北コミセン	申込期間	各日3日前まで(定員になり次第締切)	
申込み/ 問合せ	小さな花園 元井さん		参加費	講習料1人500円 教材費ダブルデッカー3,000円、トリプルデッカー4,000円 持ち物:エプロン、手袋
			対象・定員	各回8組(ご夫婦・親子で1台作成も可能)
電 話	72-8397	FAX	72-8397	Eメール
8 販売促進セミナー「0円で8割をリピーターにする集客術」				
内 容	お店や企業の利益を安定させるにはリピーターが大切だとわかっていても「時間が足りない・人手が足りない・予算が足りない」そんな理由でリピーターの獲得のための販促が後回しになっていませんか?リピーターがもたらす利益と今やるべき事を明確にし、その日からできるコストのかからないリピーター創りの具体的なノウハウを紹介します。 【講師】一圓 克彦 氏(株)リピーツ 代表取締役)			
開催日	10/12(水)	時 間	18:00～20:00	
会 場	石狩商工会館(花川北6-1)	申込期間	～10/5(水)	
申込み/ 問合せ	石狩商工会議所		参加費	無料
			対象・定員	
電 話	72-2111	FAX	72-2577	Eメール
9 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	10/13(木)・14(金)・15(土)	時 間	9:30～11:00	
会 場	石狩市リサイクルプラザ	申込期間	10/1(土)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
10 布ぞうり作り講座				
内 容	布ぞうりを作ります。			
開催日	10/14(金)・15(土)	時 間	9:30～12:00	
会 場	石狩市リサイクルプラザ	申込期間	10/1(土)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

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。

体育協会では、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

11 「おもしろサイエンス」実験体験会				
内容	10/30(日)に開催される「科学の祭典」で、身の回りの材料でできる簡単理科実験「おもしろサイエンス」を行います。私たちといっしょに子ども達を指導するスタッフを募集します。希望者は下記の日時に実験の体験をし、当日の準備を行います。			
開催日	10/15(土)	時間	10:00～15:00	
会場	市公民館	申込期間	10/1(土)～14(金)	
申込み/ 問合せ	NPO教育支援協会北海道 「おもしろサイエンス」担当 安田さん	参加費	無料 持ち物:筆記用具、はさみ、カッター、昼食	
		対象・定員	高校生以上、10/30(日)に市民図書館で開催される「科学の祭典」で、実験の指導のサポートができる方	
電話	74-6198	FAX	74-6198	Eメール
				h.yasuda1007@gaea.ocn.ne.jp
12 【子育て】イクメン遊び講座 Part3「パパも遊びの達人に！！」				
内容	ドイツ製ネフ社の積み木で遊びます。			
開催日	10/15(土)	時間	10:30～12:00	
会場	アートウォーム(花畔1-1)	申込期間	～10/14(金)	
申込み/ 問合せ	子育て支援ワーカーズ ぼけっとママ 三浦さん	参加費	100円(ワンドリンク付き)	
		対象・定員	20人(先着順)	
電話	080-4043-4606	FAX		Eメール
13 第34回石狩の古老に話を聞く会				
内容	五の沢在住の嘉屋 正子さんに戦前からのお話を聞きます。			
開催日	10/15(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
14 うつ・自殺予防講演会「気付いてください、あなたの周りのSOS」				
内容	うつ病の基礎知識や、かかったときの対応など、精神科医の分かりやすいお話です。 【講師】藤田 毅 氏(札幌こぶしクリニック院長)			
開催日	10/15(土)	時間	14:00～16:00	
会場	りんくる	申込期間	申込不要	
申込み/ 問合せ	保健推進課	参加費	無料	
		対象・定員		
電話	72-3124	FAX		Eメール
				hokens@city.ishikari.hokkaido.jp
15 庭木の冬囲い講習会				
内容	竹と縄を使って、つつじ類の冬囲いを学びます。 小雨決行			
開催日	10/15(土)	時間	10:00～12:00	
会場	紅葉山公園(花川北2-3)	申込期間	～10/11(火)	
申込み/ 問合せ	石狩総合管理協同組合	参加費	無料	
		対象・定員	市民50人(先着順)	
電話	76-2233 (月～金 9～16時)	FAX		Eメール
16 定期普通救命講習会				
内容	毎月第3日曜日に実施している、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」をお渡します。			
開催日	10/16(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	74-7024	FAX	74-9814	Eメール

17	野外講座「石狩ビーチコーマーズ／秋の漂着物」			
内 容	石狩浜で、南の海から暖流が運んできた漂着物を観察・採集し、その正体や起源を皆で考えます。			
開催日	10/16(日)	時 間	9:00～13:00	
会 場	いしかり砂丘の風資料館・石狩浜	申込期間	10/1(土)～14(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、手袋、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	62-3711	FAX	62-3711	Eメール
				bunkazaih@city.ishikari.hokkaido.jp
18	はまなすの丘公園砂浜のゴミ拾い・ゴミ調べ			
内 容	こどもエコクラブ紅南探検隊の活動として、国際海岸クリーンアップに参加します。ビジターセンターから、はまなすの丘公園先端部砂浜へ移動し、ゲームをしながら自然観察(植生、生き物)をした後、ゴミ拾い(1時間)。拾ったゴミの種類と数を調べ記録します。昼食後、小さなゴミ調べ。終了後「マウニの丘」にてティータイム。			
開催日	10/16(土) 雨天時は10/29(土)	時 間	9:00～14:30	
会 場	9:00はまなすの丘公園ビジターセンターに集合	申込期間	～10/13(木)	
申込み/ 問合せ	安田 秀子	参加費	無料 持ち物:帽子、軍手、防寒対策(強風日多し)、あれば火バサミ、昼食、レジ袋(小さなゴミ用)	
		対象・定員	子どもから大人まで 定員無し	
電 話	74-6198	FAX	74-6198	Eメール
				h.yasuda1007@gaea.ocn.ne.jp
19	【子育て】育児の知恵袋「さわって遊ぼう!小麦粉粘土」			
内 容	お家の小麦粉が、あっという間に粘土に変身!			
開催日	10/18(火)	時 間	14:00～	
会 場	えるむの森保育園(花川東93-5)	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」	参加費	無料	
		対象・定員		
電 話	71-2013	FAX		Eメール
20	ウオー9(ク)の日イベント「いしかり・楽しく歩き隊考案のコースを歩こう!」			
内 容	紅葉山南公園～発寒川沿い～花畔茨戸通～紅葉山南公園に戻る約5kmのコースを歩く。 雨天中止			
開催日	10/19(水)	時 間	10:00～11:30	
会 場	集合:紅葉山南公園(緑苑台中央3)	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 希望者にはウォーキングポールを無料で貸出	
		対象・定員		
電 話	72-6123	FAX	75-2270	Eメール
				sportsk@city.ishikari.hokkaido.jp
21	布ぞうり講習会			
内 容	古布を利用して、布ぞうりを作ります。			
開催日	10/21(金)	時 間	9:00～12:00	
会 場	紅南会館(花川北1-5)	申込期間	～10/17(月)	
申込み/ 問合せ	楽々レクリエーション杏の会 安田さん	参加費	500円(材料費)	
		対象・定員	10人	
電 話	74-6196	FAX	74-6198	Eメール
No. 22	リサイクル教室「牛乳パックを使って」			
内 容	ビックリ花火、ロケットの作成			
開催日	10/21(金)	時 間	13:00～16:00	
会 場	紅南会館(花川北1-5)	申込期間	～10/17(月)	
申込み/ 問合せ	楽々レクリエーション杏の会 安田さん	参加費	500円(材料費)	
		対象・定員	10人	
電 話	74-6196	FAX	74-6198	Eメール

23	長いもの赤ちゃん・むかごとり隊			
内 容	長いもの栽培地(生振)をバスで訪ね、収穫・試食を体験。			
開催日	10/21(金)	時 間	9:00～14:00	
会 場	9:00JAいしかり地場市場とれのさとに集合	申込期間	～10/15(土)	
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	1,300円(収穫・調理・試食)、500円(収穫のみ)	
		対象・定員	40人(先着順)	
電 話	090-6262-5633	FAX	74-0837	Eメール
24	自然観察会			
内 容	花川・生振の記念保護樹木や防風林、浜益区など自然あふれる場所をバスで巡ります。			
開催日	10/22(土)	時 間	9:00～16:00	
会 場	8:50市役所駐車場に集合	申込期間	～10/19(水)	
申込み/ 問合せ	環境課	参加費	300円(中学生以下は100円) 持ち物:運動靴、上着(雨具も)、昼食、筆記用具、お持ちの方は双眼鏡(貸し出し少数あり)	
		対象・定員	30人	
電 話	72-3240	FAX	75-2275	Eメール
25	厚田・浜益地域交流「まちづくりワークショップ」			
内 容	まちづくりの資源や課題を共有し、「協働」のあり方やそれを進める手法を市民と市職員がともに学ぶ研修です。			
開催日	10/22(土) 10/23(日)	時 間	13:00～19:00 10:00～13:00	
会 場	厚田保健センター	申込期間	～10/17(月)	
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	両日出席できる方	
電 話	72-3153	FAX	72-3199	Eメール
26	ルディックウォーキング指導者講習会			
内 容	北海道ルディックウォーキング協会公認インストラクター講習			
開催日	10/23(日)	時 間	9:00～15:30	
会 場	りんくる	申込期間	～10/17(月)	
申込み/ 問合せ	スポーツ健康課	参加費	無料 登録料・年会費は自己負担(4,000円)	
		対象・定員	ルディックウォーキングの普及に関心がある方 20人(応募多数時選考)	
電 話	72-6123	FAX	75-2270	Eメール
27	労務管理・雇用助成金セミナー			
内 容	第1部 間違いだらけの労務管理 助成金の有効活用について 第2部 労働相談の状況について (共催:北海道石狩振興局、北海道石狩管内商工会連合会)			
開催日	10/25(火)	時 間	13:30～15:00	
会 場	石狩商工会館(花川北6-1)	申込期間	～10/18(火)	
申込み/ 問合せ	石狩商工会議所	参加費	無料	
		対象・定員		
電 話	72-2111	FAX	72-2577	Eメール
28	パソコン教室「ワード初級」			
内 容	ワードを使い、マウス操作や文字入力、最後はハガキサイズの案内状を作成します。			
開催日	10/26(水)・27(木)・28(金)・31(月)、11/1(火)・ 2(水)の全6回	時 間	10:00～12:00	
会 場	花川北コミセン	申込期間	10/1(土)～19(水)	
申込み/ 問合せ	石狩市公務サービス(株)	参加費	教材費3,800円、講習料4,000円	
		対象・定員	18歳以上の初心者20人(先着順)	
電 話	76-2255	FAX	76-2277	Eメール

29	家事家計講習会			
内 容	家計簿をつけてみませんか。全国友の会創立80周年記念生活展in石狩 ~今こそ家庭力を！ここから、これからシンプルライフ~も同時開催(友の会の生活のノウハウ展示、シンプルライフの提言、地産地消のエコライフなど 10:00~16:30 29日は15:30まで)。			
開催日	10/28(金)・29(土)	時 間	10:00~11:00	
会 場	花川北コミセン	申込期間	申込不要	
申込み/ 問合せ	札幌第三友の会 金子さん	参加費	500円(お茶つき)	
		対象・定員	28日30人、29日20人	
電 話	73-3162	FAX	Eメール	
30	【子育て】パパだけの パパTime			
内 容	火おこしなど、パパの力の見せ所！パパもテンションが上がります。おいしく出来た焼き芋を頬張る子どもたちの顔にホッとしてみませんか？その後はパパだけのおしゃべりタイム~。 無料託児付き(小学生は要相談) 【講師】西川 正 氏(恵泉女子大学特任准教授)			
開催日	10/29(土)	時 間	12:30~16:30	
会 場	南3条会館(花川南3-4)	申込期間	10/1(土)~	
申込み/ 問合せ	子育て支援サークルTime 桑島さん	参加費	1組500円 持ち物:飲み物(アルコールも可)	
		対象・定員	男性と乳幼児20組	
電 話	090-2075-0274	FAX	Eメール	
31	いしかり市民セミナー(仮)			
内 容	健やかな暮らしのために、前立腺がんを血液検査で早期発見することについて、また、内視鏡での消化器病変の検査・治療や胃潰瘍・十二指腸潰瘍の主な原因と言われ、その除菌により胃がん予防の確率が高くなるとして注目されているヘリコバクター・ピロリ菌の検査・除菌について、わかりやすく説明します。 【講師】石狩病院 泌尿器科部長 須江 洋一 Dr 石狩病院 副院長 合田 峰千 Dr (消化器科)			
開催日	10/29(土)	時 間	14:00~15:00	
会 場	花川南コミセン	申込期間	申込不要	
申込み/ 問合せ	いしかり市民セミナー事務局 (アストラゼネカ株式会社札幌支店内)	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	011-221-0770	FAX	011-221-0440	Eメール msw@ishikari-hosp.ecnet.jp

11月以降開催の連携講座

1	【子育て】NPプログラム講座			
内 容	「完璧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。 講座中は別室にてお子さんを保育します。 【進行】NPファシリテーター 伊藤 美由紀 氏(NPO法人こども・コムステーション・いしかり) (主催:いしかり子育てネット会議)			
開催日	11/1~12/6の毎週火曜(全6回)	時 間	10:00~12:00	
会 場	市民図書館	申込期間	~10/25(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10人 (先着順、新規の方のみ)	
電 話	72-3631	FAX	Eメール k-shien@city.ishikari.hokkaido.jp	
2	おやじの料理教室			
内 容	男性対象の初心者向け料理教室です。料理経験の少ない方でも大歓迎です。 【講師】石狩市食生活改善推進員			
開催日	11/2・16・30、12/7(すべて水曜)	時 間	10:00~13:00	
会 場	花川北コミセン	申込期間	~10/20(木)	
申込み/ 問合せ	保健推進課	参加費	2,000円(食材費込み、4回分) 持ち物:エプロン、三角巾、布巾、箸	
		対象・定員	男性で調理経験の少ない方30人(先着順)	
電 話	72-6124	FAX	Eメール hokens@city.ishikari.hokkaido.jp	

3					【子育て】木育イクメン！！～疲れたパパも木や森に癒されちゃおう！				
内容		「木育の玉手箱」を使った木育プログラムの後、バスで手稲山へ。晩秋の森で癒やされ楽しみながら、クライマックスは木の匂いたったぷりの山小屋で「おたのしみ劇場ガウチョス」の人形劇を鑑賞します。 【講師】KEM工房 煙山 泰子 さん(木育ファミリー)、手稲さと川探検隊 鈴木 玲 さん (企画:手稲さと川探検隊)							
開催日	11/3(木・祝)			時間	10:00～16:30				
会場	りんくる・手稲山パラダイスヒュッテ			申込期間	～10/13(木)				
申込み/ 問合せ	子育て支援課			参加費	400円(保険代含む)				
				対象・定員	4歳～小学生の子どもと男性保護者 25人(応募多数時抽選)				
電話	72-3631	FAX		Eメール	k-shien@city.ishikari.hokkaido.jp				
4					ザ 成年後見～あなたが財産管理できなくなったら				
内容		認知症や障がいのため判断力が低下した方の適切な財産管理を行う「成年後見制度」について講師の解説と寸劇でわかりやすくご説明します。 【講師】社団法人 成年後見センター リーガルサポート札幌支部 司法書士 西野 悦子 氏 【寸劇】劇団フォーかつ							
開催日	11/5(土)			時間	10:00～12:00				
会場	花川北コミセン (厚田・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				
5					膝腰らくらく教室				
内容		運動:正しい姿勢、歩行、ストレッチング、筋力アップ運動、コーディネーション運動 講義:痛みのメカニズム、骨そしょう症予防・栄養指導など 【講師】運動インストラクター、理学療法士、栄養士							
開催日	11/7・14・21・28、12/5の全5回(全て月曜)			時間	10:00～11:30				
会場	りんくる			申込期間	10/1(土)～25(火)				
申込み/ 問合せ	スポーツ健康課			参加費	無料 持ち物:運動靴、タオル、飲み物				
				対象・定員	運動制限がない方(治療中の方は応相談) 30人(申込多数時抽選。昨年参加していない方が優先)				
電話	72-6123	FAX	75-2270	Eメール	sportsk@city.ishikari.hokkaido.jp				
6					高血圧予防のための基礎知識を学ぼう！				
内容		血圧に関する基礎知識から予防までわかりやすく講義します。血管年齢の測定もできます。 【講師】(社)北海道栄養士会札幌石狩支部 中村 智子 氏							
開催日	11/8(火)			時間	10:00～11:30				
会場	りんくる			申込期間	～11/2(水)				
申込み/ 問合せ	保健推進課			参加費	無料				
				対象・定員	20人(先着順)				
電話	72-6124	FAX		Eメール	hokens@city.ishikari.hokkaido.jp				
7					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、住所録の作成など、幅広い内容の習得を目指します。							
開催日	11/9(水)・10(木)・11(金)・15(火)・16(水)・17(木)の全6回			時間	10:00～12:00				
会場	花川北コミセン			申込期間	10/1(土)～11/2(火)				
申込み/ 問合せ	石狩市公務サービス(株)			参加費	教材費3,800円、講習料4,000円				
				対象・定員	18歳以上で、マウス操作・入力ができる方 20人(先着順)				
電話	76-2255	FAX	76-2277	Eメール					