

# 「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6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

<b>1</b>	<b>いしかり市民カレッジ(講座5) もっと知りたい国々シリーズ「中国～姉妹都市 四川省彭州市を中心に」</b>				
内 容	「もっと知りたい国々シリーズ」の第二回目は、2005年の姉妹都市提携5周年の際に高校生留学事業が決定し、平成20年5月12日の大地震により大きな被害を受けた四川省彭州市のある中国を取り上げます。 姉妹都市四川省彭州市の自然と文化 中国人から見た日本・日本人から見た中国 【講師】伊藤 朱美 氏(石狩国際交流協会)ほか				
開催日	7/9(土) 7/23(土)	時 間	10:30～12:00		
会 場	花川北コミセン	申込期間	～6/25(土)		
申込み/ 問合せ	いしかり市民カレッジ事務局(市公民館内)	参加費	カレッジ生800円、一般1,000円(2回分) は材料費(中国茶代)として別途300円		
		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

6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2 日本・北海道の畑作史～畑作日本一への軌跡

6/11(土) 13:00～14:30 市民図書館 7/15(金) 9:00～13:00 市公民館集合

#### 講座3 村山耀一さんと歩く「石狩歴史散歩～石碑が語る先人の足跡」

6/3(金) 6/17(金) 両日とも9:00～12:30 市公民館集合

7/8(金) 9:00～17:00 市公民館集合

#### 講座4 田中 實さんが語る「いしかりの歴史発見」

6/15(水) 6/29(水) 両日とも10:30～12:00 花川北コミセン

### まちの先生企画講座

<b>1</b>	<b>(講座2) 人生を振り返る・自分史をつくってみよう 延寿萬歳～わたしの軌跡</b>				
内 容	これまでの人生を振り返る自分史を作成します。たとえば、「趣味で生き生き」「親の介護」「夫(妻)への感謝の言葉」「石狩という土地への思い」などと、人生全部をなぞるものでなくともご自分なりに焦点を定めたテーマに沿って文章に思いを乗せていくことで、自分自身の人生観を語ることができます。 テーマにしたいことと全体構成を決め、3回の講座で文章による自己表現のすばらしさを味わいましょう。 題材決定と全体構成への提案 原稿仕上げ、文章表現の楽しさを深める 自分史完成、皆で感想を語り合う 【講師】野木 美幸 氏(コピーライター)				
開催日	7/2(土) 7/30(土) 9/3(土)	時 間	13:30～15:00		
会 場	市公民館	申込期間	～6/18(土)		
申込み/ 問合せ	いしかり市民カレッジ事務局(市公民館内)	参加費	カレッジ生1,200円、一般1,500円(3回分) 資料・印刷代別途200円 持ち物:筆記用具、ノート、四百字詰め原稿用紙(10枚程度)		
		対象・定員	15人(申込多数時抽選)		
電 話	74-2249	FAX	74-2249	Eメール	kouminkan@city.ishikari.hokkaido.jp

6月には、次の「まちの先生企画講座」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1 舌を鍛えて若々しさと健康を

6/6(月) 6/20(月) 両日とも10:30～12:00 市公民館

# 6月開催の連携講座

<b>1 普通救命講習会</b>				
内容	心肺蘇生(そせい)やAEDを用いた講習など			
開催日	6/5(日)	時間	9:30～12:30	
会場	市民プール	申込期間	～6/4(土)	
申込み/ 問合せ	市民プール	参加費	無料 持ち物:筆記用具、動きやすい服装	
		対象・定員	高校生以上	
電話	74-6611	FAX		Eメール
<b>2 【子育て】歯のブラッシング講座</b>				
内容	6月4日の虫歯予防デーにちなみ、正しいブラッシングを教えてください。			
開催日	6/7(火)	時間	11:00～	
会場	こども未来館「あいぼーと」	申込期間	定員になり次第締め切り	
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:歯ブラシ、エプロン、ハンカチ	
		対象・定員	3歳以下の親子10組	
電話	76-6688(月～土 祝除く)10～16時	FAX		Eメール
<b>3 ガーデニング講習会</b>				
内容	バラを育てて見ましょう 種類と選び方 年間管理 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 元井 弘美			
開催日	6/8(水) 6/22(水)	時間	19:00～20:45( 共通)	
会場	花川南コミセン	申込期間	～6/6(月)	
申込み/ 問合せ	小さな花園 元井さん (ファックスで申込み、留守番電話対応可能)	参加費	1,000円(2回分)	
		対象・定員	20人( 共に参加出来る方)	
電話	72-8397	FAX	72-8397	Eメール
<b>4 ウォークの日イベント</b>				
内容	市民の皆さんが意識的・積極的にウォーキングに取り組むきっかけになるよう、毎月「9」のつく日を「ウォークの日」としました。 樽川地区を巡る約5kmのコースです。			
開催日	6/9(木)	時間	10:00～11:30	
会場	集合場所 石狩ふれあいの杜公園西側駐車場 付近(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(水・お茶など)、歩くのに 適した靴・服装	
		対象・定員		
電話	72-6123	FAX	75-2270	Eメール
<b>5 ふまねっと運動教室</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	6/9(木)	時間	10:30～12:00	
会場	花川北コミセン	申込期間	～6/8(水) 氏名、住所、電話番号をファックスで連絡	
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

「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。メニュー票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

6 リサイクルプラザ講座「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	6/9(木)・10(金)・11(土)・23(木)・24(金)・25(土)	時間	9:30～11:00	
会場	リサイクルプラザ	申込期間	6/1(水)9:00～電話で申し込み	
申込み/問合せ	リサイクルプラザ	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 月曜・祝日休館	FAX		Eメール
7 エンジョイスports教室				
内容	ビューティーリンパマッサージ プレスダイエット 姿勢改善エクササイズ 【講師】フィットネスインストラクター 山田 泰子 氏			
開催日	6/9(木) 6/13(月) 6/16(木)	時間	19:00～21:00	
会場	B & G海洋センター	申込期間	～6/3(金)	
申込み/問合せ	財団法人 石狩市体育協会	参加費	1回600円、3回券1,700円	
		対象・定員	市内在住・在勤の方40人	
電話	64-1220	FAX	64-1222	Eメール
				i-sports@crocus.ocn.ne.jp
8 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	6/12(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
9 【子育て】父の日工作教室				
内容	紙皿にお父さんの顔の絵を貼ってプレゼントしましょう。			
開催日	6/13(月)	時間	10:30～	
会場	こども未来館「あいぼーと」	申込期間	随時	
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	
		対象・定員	3歳以下の親子	
電話	76-6688(月～土 (祝除)10～16時)	FAX		Eメール
10 楽々レクリエーションの集い				
内容	中高年の方を対象に、ストレッチ体操・ゲーム・工作などを楽しみます。			
開催日	6/14(火)	時間	10:00～11:30	
会場	花川中央会館(花川南1-4)	申込期間		
申込み/問合せ	楽々レクリエーションいきいきクラブ 安田さん	参加費	300円 持ち物:上履き、ストッキング、飲み物	
		対象・定員	中高年の方	
電話	74-6196	FAX	74-6198	Eメール

## いしかり市民カレッジ 協賛企業・団体

### 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。

～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 谷本 邁



会の活動やイベントを

映像(DVD)で残しませんか

お問合せは FAX 62-9088 えりすTV内

<b>11</b>	<b>糖尿病予防教室</b>			
内 容	糖尿病予防の話と調理実習、血管年齢測定、血圧測定など【講師】石狩市食生活改善推進員			
開催日	6/14(火)	時 間	10:00～13:00	
会 場	りんくる	申込期間	～6/10(金)	
申込み/ 問合せ	保健推進課	参加費	400円 持ち物:エプロン、三角きん、ふきん、筆記用具	
		対象・定員	16人(先着順)	
電 話	72-6124	FAX		Eメール hokens@city.ishikari.hokkaido.jp
<b>12</b>	<b>【子育て】わかると安心！赤ちゃんの発達の話</b>			
内 容	普段、気になっていることを保健師さんに聞いてみませんか？			
開催日	6/14(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	1歳半までのお子さんのいる方	
電 話	71-2013	FAX		Eメール
<b>13</b>	<b>いしかり地産地消を楽しむ会 料理講習会</b>			
内 容	高岡産「わがまま農園」の無農薬アスパラ他、石狩産の食材を使って行います。			
開催日	6/15(水)	時 間	9:30～	
会 場	花川北コミセン 調理室	申込期間	～6/10(金)	
申込み/ 問合せ	いしかり地産地消を楽しむ会 荒澤さん	参加費	600円	
		対象・定員	30人	
電 話	72-3672	FAX		Eメール
<b>14</b>	<b>第6回初夏のガーデニング講習会</b>			
内 容	花で楽しむガーデンづくり			
開催日	6/18(土)	時 間	10:20～12:00	
会 場	花川北コミセン	申込期間	～6/8(水)	
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	FAX		Eメール
<b>15</b>	<b>【子育て】パパのためのワンポイントレッスン～手作りおもちゃを作ろう</b>			
内 容	身近にあるものでおもちゃを作り、遊びます。			
開催日	6/18(土)	時 間	10:30～	
会 場	こども未来館「あいぼーと」	申込期間	定員になり次第締め切り	
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	
		対象・定員	乳幼児を持つ父親10人	
電 話	76-6688(月～土 (祝除く)10～16時)	FAX		Eメール
<b>16</b>	<b>野外講座 地層と化石</b>			
内 容	800万年前の地層と化石を見て、触って、採集して、生命と地球の歴史を読み取ります。			
開催日	6/18(土)	時 間	13:00～17:00	
会 場	厚田区の海岸など 集合・解散は市役所(バスを用意します)	申込期間	6/2(木)～15(水)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:野外活動のできる服装、長靴、軍手、お持ちの方はハンマーなど	
		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		Eメール

<b>17 第32回石狩の古老に話を聞く会</b>				
内容	北生振在住の石山俊治さんに「北生振の話と石狩のごみの歴史」についてお話を聞きます。			
開催日	6/18(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
<b>18 定期普通救命講習会</b>				
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」をお渡しします。			
開催日	6/19(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
<b>19 【子育て】Sundayサロン</b>				
内容	たまにはお父さんも一緒に、センターで遊んでみませんか? サロンOBの方、初めての方も大歓迎です!			
開催日	6/19(日)	時間	10:00～12:00	
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	1歳半以上のお子さんと保護者
電話	71-2013	FAX		Eメール
<b>20 第2回石狩いきいきウォーキングin厚田</b>				
内容	厚田区市街地・厚田公園展望台を巡る約5kmの登り下りがあるコースです。希望者には、ウォーキングポールを無料で貸し出します。ウォーキング終了後、あつた港朝市で見学時間を設けます。			
開催日	6/19(日)	時間	9:30～13:00	
会場	送迎バスを利用する方は、8:30りんくる集合	申込期間	～6/14(火)	
申込み/ 問合せ	スポーツ健康課		参加費	300円(ウォーキング手帳をお持ちの方は無料) 持ち物:飲み物(水・お茶など)、歩くのに適した靴・服装
			対象・定員	市民(小学生以下は保護者同伴)40人 (申込多数時抽選)
電話	72-6123	FAX	75-2270	Eメール sportsk@city.ishikari.hokkaido.jp
<b>21 花めぐりバスツアー</b>				
内容	滝野すずらん丘陵公園 見学と研修会			
開催日	6/19(日)	時間	9:00～17:00	
会場	集合場所 8:45市役所来客用駐車場	申込期間	6/10(金)8:45以降に電話で申し込み(電話のみ)	
申込み/ 問合せ	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	700円(65歳以上の方は600円) 持ち物:昼食
			対象・定員	30人(先着順)
電話	72-3139	FAX		Eメール

私たちはいしかり市民カレッジを応援しています。

石狩餃子(肉・鮭・タコ)販売中!!

パスタ&カフェ **花帽**

石狩市花川南1条4丁目206番地  
5丁目バス通り 金岡金物様・手芸ユリア様ならび

TEL & FAX **72-5871**

定休日/第3火曜日 営業時間/ am 11:00～pm 8:00

団員募集(女声合唱団)

みんなで歌えば元気100倍

**アルバ・コラーレ**

練習: 毎週月曜日 19～21時 学び交流センター

連絡先: 越沢 74-6314

<b>22 石狩を知ろう 第2弾「井上传蔵と石狩」</b>				
内容	【講師】石狩尚古社 館長 中島 勝久 氏			
開催日	6/20(月)	時間	13:30～	
会場	カフェ「マウニの丘」(弁天町番外地)	申込期間	前日までに要予約	
申込み/ 問合せ	カフェ「マウニの丘」	参加費	500円(ドリンク付き)	
		対象・定員		
電話	62-3955	FAX	62-3406	Eメール
<b>23 【子育て】わらべうたあそび</b>				
内容	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	6/22(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 岩本さん	参加費	無料	
		対象・定員	なし	
電話	011-764-1453	FAX	011-764-1453	Eメール
<b>24 まちづくりラウンドテーブル 第5弾【ゆるやかにつながる】</b>				
内容	地域のつながりをみんなで話し合いませんか。【語り手】市社会福祉協議会、NPO法人エルサ			
開催日	6/23(木)	時間	18:00～	
会場	花川北コミセン	申込期間	事前に電話申込	
申込み/ 問合せ	市民活動情報センター「ぼぼら と」 (花川北コミセン内)	参加費	無料	
		対象・定員		
電話	77-7070	FAX		Eメール
<b>25 自然観察会「海辺の風景再発見の旅」</b>				
内容	石狩海岸をバスで巡り、地形や成り立ち、動植物など自然に触れながら学び、魅力を再発見します。			
開催日	6/25(土)	時間	9:00～16:00 (集合:9:00札幌駅北口バスターミナル(解散16:00)、または9:30石狩市役所駐車場(解散15:30))	
会場	石狩浜	申込期間	～6/19(日)	
申込み/ 問合せ	石狩浜海浜植物保護センター	参加費	高校生以上300円、中学生以下100円 持ち物:昼食、動きやすい服装、帽子、雨具、筆記用具など	
		対象・定員	小学4年生以上(小学生は保護者同伴) 40人(先着順)	
電話	60-6107	FAX	60-6146	Eメール
<b>26 テニス教室</b>				
内容	【講師】田村 伸也 氏(ブリヂストンスポーツ所属、日本オリンピック委員会委員強化スタッフ)			
開催日	6/26(日)	時間	10:00～12:00 13:00～15:00	
会場	サン・ビレッジいしかり	申込期間	6/1(水)～	
申込み/ 問合せ	石狩テニス協会 池田さん	参加費	1人1回500円	
		対象・定員	市民	
電話		FAX		Eメール
				yukio-ike@nifty.com

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

# 7月以降開催の連携講座

<b>1 やさしい書道教室</b>				
内容	全6回。1回ごとの受講も可【講師】浅野 玉城 氏(国際現代書道展会員、毎日書道展会友)			
開催日	7/1・15、8/5・19、9/2・16(すべて金曜)	時間	10:00～12:00	
会場	学び交流センター	申込期間	6/1(水)～下旬まで	
申込み/ 問合せ	NPO法人石狩市文化協会事務局	参加費	1回500円 持ち物:書道用具一式、新聞紙、ぞうきんなど	
		対象・定員	大人15人(先着順)	
電話	75-1288	FAX	75-1288	Eメール
<b>2 図書館講座「石狩の海と松本十郎」</b>				
内容	『さらば・えぞ地 - 松本十郎伝』を著した北国 諒星氏(ノンフィクション作家)を招き、石狩とも縁の深かった幕末の浜益にあったハママシケ陣屋を守る庄内藩士、松本十郎について考えます。			
開催日	7/2(土)	時間	14:00～16:00	
会場	市民図書館	申込期間	当日直接会場へ	
申込み/ 問合せ	市民図書館	参加費	無料	
		対象・定員	50人	
電話	72-2000	FAX	73-9120	Eメール
<b>3 第3回石狩いきいきウォーキングin浜益</b>				
内容	ノルディックウォーキングの簡単な講習(ポールは主催者で用意) 海浜公園から浜益温泉を目指す約5kmのコースを歩く 血管年齢の測定(希望者のみ) 自由時間(温泉入浴・パークゴルフなど) 買い物タイム 雨天時は浜益コミセンでカローリングを実施			
開催日	7/2(土)	時間	8:30～16:00	
会場	集合場所 りんくるロビー 送迎バスあり 現地で参加する方は、10:00浜益温泉集合	申込期間	～6/20(月)	
申込み/ 問合せ	スポーツ健康課	参加費	1,100円(70歳以上の方は800円) 昼食代を含む 持ち物:飲み物(水・お茶など)、歩くのに適した靴・服装	
		対象・定員	市民(小学生以下は保護者同伴)40人 (申込多数時選考)	
電話	72-6123	FAX	75-2270	Eメール
<b>4 林道サイクリング&amp;ウォーキングin浜益</b>				
内容	【食べて 歩いて 駆け抜けて 楽しんで】 ウォーク...群別川沿いの林道を通る往復6kmコース サイクリング...丸山林道を通る14kmコース 昼食...川沿いの岩場でジンギスカン			
開催日	7/10(日)	時間	10:00～	
会場	浜益スポーツセンター	申込期間	～7/1(金)	
申込み/ 問合せ	財団法人 石狩市体育協会	参加費	2,500円(中学生以下は1,500円) 食事、保険料含む 持ち物:飲み物(水・お茶など)、おにぎり、タオル、帽子、雨具、虫よけ、動きやすい服装	
		対象・定員	小学生以上50人(先着順)	
電話	64-1220	FAX	64-1222	Eメール
i-sports@crocus.ocn.ne.jp				

私たちはいしかり市民カレッジを応援しています。

## 会員募集

気楽に短歌を語り合ってみませんか。

## 石狩短歌会

月例会会 毎月第3日曜日 13:00～16:00  
学び交流センター(花川北3条3丁目)  
連絡先 安藤 73-5245

一般住宅に火災警報器の設置義務付となりました  
消火器・火災警報器・防災用品・各種標板  
消防機材・消防用設備施工・保守点検

## (有)道央防災センター

防災アドバイザー 石狩市花川南6条3丁目41  
防災士・消防設備士 TEL・FAX 73-9678