

「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1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10) 進化する石狩湾新港～いま、IT(情報通信)産業の現場では～			
内容	石狩湾新港は近年、データセンターやLNG基地などの先進的な企業の誘致や新規事業の拡大が進んでいます。2011年11月にオープンした大規模データセンターを中心に、石狩湾新港とIT産業について学習します。 光ファイバー通信技術の今と今後 なぜ、IT産業が石狩湾新港か 【講師】元北海道大学教授 三島 瑛人氏 さくらインターネット社長 田中 邦裕氏			
開催日	1/24(火) 1/31(火)	時間	13:30～15:00 13:30～16:00	
会場	市民図書館および さくらインターネット石狩データセンター(見学)	申込期間	～1/13(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	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17) ミルクから食と健康を考える			
内容	健康食品、サプリメントなどが氾濫する飽食の現在、食の本質が見失なわれがちです。動物の体の中で造られ、動物のための唯一の食べ物であるミルクをキーワードとして、人にとって食べ物とは何かを考えます。 食べ物と栄養(人は何故食べなければならないのか) 牛乳は優れた食べ物(ミルクは神様からの贈り物) 【講師】北海道大学名誉教授 仁木 良哉氏			
開催日	2/1(水) 2/22(水)	時間	10:30～12:00	
会場	花川北コミセン	申込期間	～1/18(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

1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。

講座15 石狩川 ～北の大地の母なる大河

1/12(木) 2/9(木) 3/8(木) 10:30～12:00 市民図書館

講座16 お茶の間目線の経済談義

1/17(火) 2/14(火) 3/13(火) 10:30～12:00 花川北コミセン

まちの先生企画講座

1	(講座4) シニアライフの整理収納講座			
内容	老前整理が今話題になっています。元気なうちに整理することの必要性和整理収納の方法をアドバイスします。 整理収納はなぜ必要か 不要なものを取り除く 使いやすい収納方法 【講師】整理収納アドバイザー 加藤 松美氏			
開催日	1/27(金) 2/3(金) 2/24(金)	時間	13:30～15:00	
会場	市公民館	申込期間	～1/13(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1,200円、一般1,500円(3回分)
			対象・定員	20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

1月開催の連携講座

1 【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	1/7(土)	時 間	10:00～15:30	
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	
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	1/8(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4弾」				
内 容	ボールやフラフープを使用し、思い通りに身体を動かせる身体づくりを目指します。			
開催日	1/10(火)	時 間	10:00～11:00	
会 場	こども未来館「あいぼーと」	申込期間	～1/9(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 (祝除く)10～16時)	FAX	Eメール	
4 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	1/12(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	300円 持ち物:底の平らな上履き	
		対象・定員	15人(先着順)	
電 話	74-7160	FAX	74-7160	Eメール
5 【親子】冬のリサイクル教室「冬休み親子手づくり木工教室」				
内 容	廃材を利用して、自由に木工品を作りましょう。			
開催日	1/12(木)・13(金)・14(土)	時 間	9:30～12:00	
会 場	石狩市リサイクルプラザ	申込期間	1/4(水)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	無料 持ち物:軍手、前掛け	
		対象・定員	小学生(保護者同伴) 各日10人(先着順)	
電 話	64-3196	FAX	64-3195	Eメール recycle@city.ishikari.hokkaido.jp
6 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	1/15(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

7 糖尿病予防教室「なぜ糖尿病はこわい？」				
内 容	講話と調理実習【講師】食生活改善推進員			
開催日	1/16(月)	時 間	10:00～14:30	
会 場	りんくる	申込期間	～1/13(金)	
申込み/ 問合せ	保健推進課	参加費	300円 持ち物:エプロン、ふきん、三角巾、筆記用具	
		対象・定員	40歳～70歳の市民20人(先着順)	
電 話	72-6124	FAX	Eメール	hokens@city.ishikari.hokkaido.jp
8 【子育て】育児の知恵袋「手作り楽器」				
内 容	保育士と一緒にミルク缶を使って太鼓を作ってみよう！			
開催日	1/17(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	就学前のお子さんと保護者	
電 話	71-2013	FAX	Eメール	
9 ウオー9(ク)の日イベント「スノーシューを体験しよう！」				
内 容	用具は無料で貸し出します。 荒天中止			
開催日	1/19(木)	時 間	10:00～11:30	
会 場	集合: B & G海洋センター	申込期間	～1/13(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	
		対象・定員	20人(先着順)	
電 話	72-6123	FAX	75-2270	Eメール sportsk@city.ishikari.hokkaido.jp
10 子育て・家庭教育支援「“親子の心を知る”カウンセリング講演会」				
内 容	【子ども叱るな来た路じゃ 年寄り笑うな往く路じゃ】 主催:石狩市こども見守りネットワーク協議会 【講師】富田 富士也 氏			
開催日	1/20(金)	時 間	18:30～20:30 (開場18:00)	
会 場	花川南コミセン	申込期間	～1/13(金) 住所、氏名、電話番号を連絡	
申込み/ 問合せ	こども相談センター	参加費	無料	
		対象・定員		
電 話	72-3195	FAX	72-3071	Eメール k-soudan@city.ishikari.hokkaido.jp
11 おいしく省エネ！キッチン・エコの極意伝達講座				
内 容	台所から省エネしましょう。 主催:NPO法人北海道グリーンファンド 共催:石狩市 協力:北海道ガス㈱			
開催日	1/21(土)	時 間	11:30～13:00	
会 場	市民図書館	申込期間	申込不要	
申込み/ 問合せ	環境課	参加費	無料	
		対象・定員		
電 話	72-3240	FAX	75-2275	Eメール kankyous@city.ishikari.hokkaido.jp
12 講演「再生可能エネルギーセミナー～エネルギー自給100%の未来へ～」				
内 容	暮らしの中に取り入れることのできる高効率なガスエネルギー機器設備の展示、また日常生活の中で取り組むことのできる省エネ情報や身近にある自然エネルギーに関する情報についてもパネルで紹介いたします。 主催:NPO法人北海道グリーンファンド 共催:石狩市 協力:北海道ガス㈱ 【講師】NPO法人北海道グリーンファンド理事長 鈴木 亨 氏			
開催日	1/21(土)	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	環境課	参加費	無料	
		対象・定員		
電 話	72-3240	FAX	75-2275	Eメール kankyous@city.ishikari.hokkaido.jp

13 【子育て】鬼のお面づくり				
内容	親子でお面を作って楽しみましょう。			
開催日	1/23(月)	時間	10:00～	
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	就学前のお子さんと保護者
電話	71-2013	FAX	Eメール	
14 太極拳教室				
内容	【講師】森 豊貴 氏			
開催日	1/23(月)～3/26(月) 毎週月曜、全10回	時間	10:00～11:30	
会場	りんくる	申込期間	～1/13(金)	
申込み/ 問合せ	地域包括支援センター		参加費	3,300円(保険料込み)
			対象・定員	市民40人(先着順)
電話	72-7017	FAX	Eメール c-houkatsu@city.ishikari.hokkaido.jp	
15 【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。子育て中のあたたかい生活から離れて、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	1/26(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
16 図書館講座「活用できる学校図書館をつくらう」				
内容	「授業に役立つ学校図書館活用データベース」サイトの立ち上げに中心的役割を果たしている村上 恭子 氏(東京学芸大学附属世田谷中学校司書)の事例発表のほか、石狩翔陽高校司書の谷口 初江 氏との対談を行い、今後の学校図書館の可能性を探ります。			
開催日	1/27(金)	時間	15:30～17:00	
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	72-2000	FAX	73-9120	Eメール ishikari-lib@mail.ishikari-lib-unet.ocn.ne.jp
17 【子育て】いしかりイクメンプロジェクト「DIY木工講座～マガジンラックを作る」				
内容	子どもの自分専用絵本ボックスをパパの手作りで！			
開催日	1/28(土)	時間	10:00～13:00	
会場	こども未来館「あいぼーと」	申込期間	～1/27(金)	
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	1,500円(材料費として)
			対象・定員	4人(先着順)
電話	76-6688(月～土 (祝除)10～16時)	FAX	Eメール	
18 ワンコイン国際交流プログラム 第4弾「中国本場・手作り水餃子教室」				
内容	中国・大連出身の金 娜(きん・な)さん(石狩国際交流協会職員)と一緒に水ギョーザを作りましょう！皮作りからスタート。中国のテーブルマナーや中華料理のコツなども学べます。			
開催日	1/28(土)	時間	13:00～15:00	
会場	花川北コミセン	申込期間	～1/25(水)	
申込み/ 問合せ	NPO法人石狩国際交流協会		参加費	500円(材料費込み) 持ち物:エプロン、三角巾
			対象・定員	中学生以上30人
電話	62-9200	FAX	62-9201	Eメール iia@dream.ocn.ne.jp

19	ノルディックウォーキング講習会				
内容	ノルディックウォーキングの基本練習、屋外での体験 用具は無料で貸し出します。 【講師】JNWA公認マスタートレーナー 米田 歩惟 氏				
開催日	1/29(日)	時間	10:00～12:00		
会場	花川南コミセン	申込期間	～1/24(火)		
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		
		対象・定員	40人(先着順)		
電話	72-6123	FAX	75-2270	Eメール	sportsk@city.ishikari.hokkaido.jp
20	図書館講座「李恢成氏 講演会 未成年期からの宿題」				
内容	芥川賞受賞作家の李 恢成(り・かいせい)氏の講演、氏の文学世界を語ります。 1/6(金)～、李 恢成さんの生誕地である樺太真岡町の風景写真を館内に展示します。				
開催日	1/29(日)	時間	15:00～16:30		
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	72-2000	FAX	73-9120	Eメール	ishikari-lib@mail.ishikari-lib-unet.ocn.ne.jp
21	初心者のための手づくり味噌講座				
内容	石狩産大豆を原料に、手づくり味噌を造ります。約6カ月間の発酵を自宅で待つスローフードを体験しましょう。 説明会 仕込み【講師】いしかり農産物加工グループ連絡協議会メンバー				
開催日	1/30(月) 2/4(土)	時間	13:30～15:00 10:00～13:00		
会場	JAIいしかり地場市場とれのさと(樺川120-3)	申込期間	1/5(木)～20(金)		
申込み/ 問合せ	いしかり農産物加工グループ連絡協議会 事務局 後藤さん	参加費	3,800円(材料費・利用料込み) 持ち物:塩、味噌を入れる容器		
		対象・定員	市民15人(初心者優先)		
電話	74-6864	FAX	74-6864	Eメール	

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

2月以降開催の連携講座

1	冬太り解消教室				
内容	自宅で簡単にできる運動、栄養講義など				
開催日	2/1(水)・8(水)・14(火)・22(水)・29(水) 全5回	時間	10:00～12:00 14日は13:30～15:30		
会場	りんくる	申込期間	～1/25(水)		
申込み/ 問合せ	保健推進課	参加費	500円		
		対象・定員	74歳以下の運動に支障のない市民 20人(先着順)		
電話	72-3124	FAX		Eメール	hokens@city.ishikari.hokkaido.jp
2	石狩市生活・介護支援サポーター養成講座				
内容	高齢者を地域で支えるための知識や技術、市内や他市町村の実践事例紹介など				
開催日	2/2(木)・9(木)・23(木)	時間	10:00～16:00 23日は12:00まで		
会場	りんくる交流活動室	申込期間	～1/27(金)		
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	30人(先着順)		
電話	72-7017	FAX		Eメール	c-houkatsu@city.ishikari.hokkaido.jp

3 NPO法人石狩市文化協会主催文化講座 第3弾「楽しい歌謡吟詠教室」				
内容	楽しみながら伝統芸能を身につけよう。 【講師】軒名 漢月 氏(聖月流日本吟剣詩舞道会本部理事長 兼 北海道本部長)			
開催日	2/1(水)～4/25(水) 2/29(水)を除く毎週水曜、全12回	時間	13:30～15:30	
会場	学び交流センター	申込期間	～1/31(火)	
申込み/ 問合せ	NPO法人石狩市文化協会	参加費	3,000円(12回分) 1回のみ参加可(250円) 持ち物:筆記用具	
		対象・定員	社会人、成人 15人(先着順)	
電話	75-1288	FAX	75-1288	Eメール
				npo99ishikari11bunka@fuga.ocn.ne.jp
4 第33回石狩浜歩くスキー&かんじきウオーキングの集い				
内容	歩くスキー(4km・7kmコース)、かんじきウオーキング(3.5km) 用具の貸し出しあり、石狩ライオンズクラブより甘酒のサービスもあります。			
開催日	2/5(日) 予備日2/12(日)	時間	9:45～	
会場	石狩浜周辺 集合は観光センター前	申込期間	～1/20(金)	
申込み/ 問合せ	財団法人 石狩市体育協会	参加費	800円(小学生以下無料) 入浴しない場合は500円	
		対象・定員	100人	
電話	64-1220	FAX	64-1222	Eメール
				i-sports@crocus.ocn.ne.jp
5 【親子】親子スイミング				
内容	親子でスキンシップをとりながら、保護者の方のシェイプアップを図ります。			
開催日	2/7(火)～3/27(火) 毎週火曜、全7回 2/4(土)～3/24(土) 毎週土曜、全7回	時間	15:00～15:45 9:45～10:30	
会場	市民プール	申込期間	1/4(水)～26(木)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	5,600円	
		対象・定員	6カ月～3歳未満のお子さんと保護者 10組(先着順) 最少開講人数5組	
電話	74-6611	FAX		Eメール
6 大人の水泳教室				
内容	アクアセラピー(毎週月曜、全7回) 平泳ぎ上達コース(毎週水曜、全7回) パタフライ上達コース(毎週金曜、全8回) 大人初心者コース(毎週土曜、全8回) ナイト初心者コース(毎週月曜、全8回) ナイト水中運動コース(毎週木曜、全8回)			
開催日	2・3月	時間	9:45～10:30 12:30～13:30 19:30～20:30	
会場	市民プール	申込期間	1/4(水)～26(木)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	4,900円 5,600円 6,400円	
		対象・定員	10人(先着順) 最少開講人数5人	
電話	74-6611	FAX		Eメール
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、表の作成など			
開催日	2/10(金)、2/13(月)～17(金) 全6回	時間	10:00～12:00	
会場	花川南コミセン	申込期間	～2/3(金)	
申込み/ 問合せ	石狩市公務サービス(株) 今村さん	参加費	教材費3,800円、講習料4,000円	
		対象・定員	簡単なパソコン操作ができる18歳以上の方 20人(先着順)	
電話	76-2255	FAX	76-2277	Eメール
8 パソコン教室「ワード中級」				
内容	ワードを使い、案内状や招待状などを作成しながら、主に図形に関する操作を行います。			
開催日	2/24(金)、2/27(月)～3/2(金) 全6回	時間	10:00～12:00	
会場	花川南コミセン	申込期間	～2/10(金)	
申込み/ 問合せ	石狩市公務サービス(株) 今村さん	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