

「あい風通信 ～お知らせ版～」



いしかり市民カレッジ講座(平成25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14) 辻正一さん(元銀行マン)が語る「お茶の間目線の経済パナシタ」【プロフェッサーコース】				
内容	東日本大震災の復興、電力の安定供給など、世界から見た日本経済をわかりやすく、楽しく学べる講座です。 「現代・ひとびとの願いと現実の反乱」～国内記事の中から・国際問題の中から等 「不安の共振」～インフレ到来の危険・日本経済空洞化の必然等 「ひとびとの次代への挑戦」～地域活性化の源泉・変えること変えないこと等 【講師】辻 正一氏(元銀行マン)				
開催日	1/26 2/16 3/9(全て土曜日)	時間	10:30～12:00		
会場	花川北コミュニティセンター	申込期間	～1/15(火)		
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15) 原子力エネルギーはなぜ必要か【プロフェッサーコース】				
内容	福島原子力発電所の事故後、原発に40%依存していた北海道の電力も、現在は火発のフル稼働によってどうにか維持されていますが、種々の問題を抱えています。第1回目は、諸外国の原子力・再生可能エネルギー政策の重要ポイントおよび北海道のエネルギー情報を紹介し、原子力も含めた北海道のエネルギーベストミックスを考えます。第2回目では、寒冷・積雪・地震国であるスイスの緊急安全対策を紹介し、泊原子力発電所の緊急安全対策を、3.11以前の安全対策・福島事故の教訓から考えます。 原子力も含めた北海道のエネルギーベストミックスを考える 泊原子力発電所の緊急安全対策を考える 【講師】杉山 憲一郎氏(北海道大学名誉教授)				
開催日	2/9 2/23(全て土曜日)	時間	10:30～12:00		
会場	花川北コミュニティセンター	申込期間	1/15(火)～30(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

まちの先生企画講座

1	(講座4) おいしい紅茶の淹れ方				
内容	紅茶の知識とおいしい淹れ方をマスターして、お菓子と共においしくいただきます。 リーフティーのおいしい淹れ方 ティーバックのおいしい淹れ方 ロイヤルミルクティーの淹れ方 【講師】勝又 徳子氏(日本紅茶協会認定 ジュニアティーインストラクター)				
開催日	1/25 2/15 3/8(全て金曜)	時間	14:00～15:30		
会場	花川北コミセン	申込期間	～1/11(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) 各回別途材料費500円		
		対象・定員	16人(申込多数時抽選、最少催行人数12人)		
電話	74-2249	FAX	74-2249	Eメール	kouminkan@city.ishikari.hokkaido.jp

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。

酒井鍼灸接骨院

石狩市花川北2条5丁目6-1

0133-77-6767

月・水・木 9:00～11:30、13:30～20:30
火・金 18:00～20:30
土 9:00～13:30

12～3月の平日
は19:30まで

1月開催の連携講座

1 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～				
内容	思い通りに動ける身体を目指します。			
開催日	1/8(火)	時間	10:00～11:00	
会場	こども未来館「あいぼーと」	申込期間	～1/7(月)	
申込み/ 問合せ	こども未来館「あいぼーと」 (特定非営利活動法人こども・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:運動できる服装・靴	
		対象・定員	60歳以上の方 10人	
電話	76-6688	FAX	Eメール	
2 【子育て】冬休み親子手づくり木工教室				
内容	親子で木を使った工作をします。			
開催日	1/10(木)～12(土) 全3回	時間	9:30～12:00	
会場	リサイクルプラザ	申込期間	1/4(金)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	市内の小学生(保護者同伴)10人/日	
電話	64-3196	FAX	64-3195	Eメール recycle@city.ishikari.hokkaido.jp
3 【子育て】心育でのわらべうたあそび				
内容	絵本や紙芝居の読み聞かせもあります			
開催日	1/10(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 岩本さん	参加費	無料 持ち物:水筒	
		対象・定員		
電話	011-764-1453	FAX	011-764-1453	Eメール
4 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	1/10(木)・24(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
5 沖縄の今とこれから...				
内容	【講師】山田 晴憲氏(沖縄県北中城村議員、花畔出身)			
開催日	1/12(土)	時間	10:30～12:00	
会場	市民図書館	申込期間		
申込み/ 問合せ	「ぬちどろ宝」と手を結ぶ石狩市民の会 瀬尾さん	参加費	500円(資料代)	
		対象・定員		
電話	090-7659-7349	FAX	76-1018	Eメール sirakaba-sinra@hotmail.co.jp

電 気 設 備 工 事 設 計 施 工

観 有 限 一 條 電 気 商 会
会 社

〒061-3212 石狩市花川北2条3丁目188番地
TEL(0133)73-2828 FAX(0133)74-7667

お持ち帰り専門店

焼鳥
大五郎チェーン

石狩市花川南1条6丁目フレッシュマート前
予約電話 090-9752-6444(大場 正弘)

6 家庭菜園冬コース 「有機栽培で家庭菜園を始めよう」				
内容	有機栽培で家庭菜園を始める方を対象とした講座です。春に向けて準備しませんか？ 【講師】1・5ファーム 長 良幸氏			
開催日	1/16(水)	時間	10:00～12:00	
会場	花川北コミセン	申込期間	～1/15(火)	
申込み/ 問合せ	いしかり食と農のカレッジ運営委員会事務局 (農林水産課内)	参加費	無料	
		対象・定員	20人(先着順)	
電話	72-3164	FAX	72-3540	Eメール
				nousui@city.ishikari.hokkaido.jp
7 【子育て】ママとコーディネーション運動				
内容	“運動ができる子は勉強もできる!”冬の運動不足になりがちな時期です。身体能力や知的感覚を、遊びながらupさせましょう。【講師】寺島 聖人氏(コーディネーショントレーニングブロンズインストラクター)			
開催日	1/17(木)	時間	11:00～11:30	
会場	こども未来館「あいぽーと」	申込期間	1/4(金)10:00～要申込	
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 月～土(祝除く)10～16時)	参加費	無料 持ち物:動きやすい服装、運動靴(親子共)	
		対象・定員		
電話	76-6688	FAX	Eメール	
8 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	1/20(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	
9 太極拳教室				
内容	太極拳は足腰を鍛え、バランス感覚を養うのに効果的です。年をとってからも続けられる太極拳を始めてみませんか？【講師】森 豊貴氏			
開催日	1/21(月)・28(月)、2/4(月)・12(火)・18(月)・25(月)、3/4(月)・11(月)・18(月)・25(月) 全10回	時間	10:00～11:30	
会場	りんくる	申込期間	～1/15(火)	
申込み/ 問合せ	地域包括支援センター介護予防担当	参加費	3,000円 持ち物:上靴	
		対象・定員	市民40人(先着順)	
電話	72-7017	FAX	75-2270	Eメール
				c-houkatsu@city.ishikari.hokkaido.jp
10 ボランティア体験&ポイント説明会				
内容	ボランティア活動に興味がある方やボランティアポイントの内容が知りたい方など、どなたでも気軽に参加できます。ボランティア体験をとして誰でも簡単にできる切手整理活動を体験できます。			
開催日	1/23(水)	時間	13:00～15:00	
会場	白樺会館(花川北2-5)	申込期間		
申込み/ 問合せ	石狩市社会福祉協議会 ボランティアセンター	参加費	無料 持ち物:はさみ	
		対象・定員	ボランティア活動に関心のある方	
電話	72-8341	FAX	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 【子育て】ちょこせんレッスン「親子deフラ エクササイズ」				
内 容	親子でフラダンスを踊りながらリラックスして、心も身体もキレイにリフレッシュ！ 託児あり(5人まで)			
開催日	1/25(金)	時 間	11:00～12:00	
会 場	こども未来館「あいぼーと」	申込期間	1/4(金)10:00～要申込 定員になり次第締切	
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 月～土(祝除く)10～16時)	参加費	無料 持ち物:飲み物、タオル、動きやすい服装、あれば長めのフリースカート	
		対象・定員	親子10組	
電 話	76-6688	FAX	Eメール	
12 石狩・後志管内漁業士会「お母さんの水産教室」				
内 容	石狩の冬を代表する味覚「ニシン」と「ホタテ」の調理の仕方を学びます。(調理例)ニシンのお刺身、カルパッチョ、マリネ、蒲焼き、フライなど。男性も参加できます。【講師】石狩市内の指導漁業士			
開催日	1/26(土)	時 間	13:00～16:00	
会 場	藤女子大学実習室(花川南4-5)	申込期間	～1/25(金)	
申込み/ 問合せ	いしかり食と農のカレッジ運営委員会事務局 (農林水産課内)	参加費	500円 持ち物:エプロン、三角巾、包丁	
		対象・定員	20人(先着順)	
電 話	72-3164	FAX	72-3540	Eメール
13 るるる キッチンガーデンくらぶ「魚介パエリアづくり」				
内 容	石狩で獲れた魚介を使って簡単パエリアレシピを紹介します。ご家族でもお一人でもお気軽に参加ください。【講師】木村 光江氏(みーやん・北海道フードマイスター)			
開催日	1/27(日)	時 間	10:00～15:00	
会 場	藤女子大学実習室(花川南4-5)	申込期間	～1/25(金)	
申込み/ 問合せ	るるる キッチンガーデンクラブ事務局 栗原さん	参加費	1,500円(小学生～高校生1,000円、小学生未満500円) 持ち物:エプロン、三角巾	
		対象・定員	40人	
電 話	011 736 9811	FAX	011-717-1770	Eメール
14 学校給食試食会				
内 容	給食を試食し、石狩の学校給食について考え、提案してみませんか。どなたでも参加できます。当日メニューは、ハヤシライス(望来豚)、麦ごはん、ブルーベリーヨーグルト、ばりっこ(キュウリの漬物)です。			
開催日	1/28(月)	時 間	11:45～13:45	
会 場	花川南小学校	申込期間	～1/25(金)	
申込み/ 問合せ	いしかり学校給食を考える会 大森さん	参加費	450円	
		対象・定員	20人(先着順)	
電 話	74-2161	FAX	Eメール	
15 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と具体的な対応方法を学んで、認知症の人やその家族を応援していく「認知症サポーター」になりませんか？【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	1/28(月)	時 間	14:00～16:00	
会 場	りんくる	申込期間	～1/24(木)	
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	40人(先着順) 男性・ご夫婦の参加、歓迎	
電 話	72-3153	FAX	72-3199	Eメール
Eメール kyoudou@city.ishikari.hokkaido.jp				

内科・消化器内科・循環器内科
外科・肛門科・整形外科・泌尿器科
人工透析 各種健康診断
医療法人社団ピエタ会

石狩病院

石狩市花川北3条3丁目13番地

TEL 74-8611 FAX 74-8614

カレッジの
連携団体
です

会員募集

いきいきストレッチ体操とゲーム等で
頭もカラダもリフレッシュしましょう

楽々レクリエーション杏の会

毎週火曜日 午後1時30分～3時 白樺会館

申し込み先 安田(74-6196)

カレッジの
連携団体
です

16	ウオー9(ク)の日イベント「スノーシュー体験～冬の防風林を歩こう！」				
内容	コース 防風林を札幌方面に歩く約3キロのコース:石狩浜夢の木プロジェクトの方々と防風林(約1キロ)の自然について観察しながら歩きます。 防風林～発寒川沿いを歩く約4キロのコース 用具無料貸し出し有り				
開催日	1/29(火)	時間	10:00～12:00		
会場	花川南コミセン	申込期間	～1/23(水)		
申込み/ 問合せ	スポーツ健康課	参加費	500円(はりきりウオーキングラリーpart2参加者は無料) 持ち物:飲み物、タオル、帽子、手袋、暖かい服装		
		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
17	山加製粉「石狩産小麦で手打ちうどん」				
内容	石狩産小麦「きたほなみ」を使用してうどんづくりをしませんか? 【講師】山加製粉スタッフ				
開催日	1/29(火)	時間	10:00～12:00 13:00～15:00		
会場	山加製粉(株)(新港西1丁目771-3)	申込期間	～1/28(月)		
申込み/ 問合せ	山加製粉(株)	参加費	2,500円(1人4人分のうどんを持ち帰れます)		
		対象・定員	、とも定員各5名(先着順)		
電話	75-9811	FAX	75-9855	Eメール	

2月以降開催の連携講座

1	ウオーキング講座【丹田エクササイズで姿勢改善】				
内容	正しい呼吸をしながら骨格を支えるための筋肉を刺激し、健康的で美しい姿勢をつくる運動です。 【講師】神 誉正氏(神対処療法研究所所長)				
開催日	2/1～3/1(毎週金曜) 全5回	時間	13:30～15:00		
会場	花川南コミセン	申込期間	～1/22(火)		
申込み/ 問合せ	スポーツ健康課	参加費	1,000円(はりきりウオーキングラリーpart2参加者は無料) 持ち物:上靴、飲み物、タオル、筆記用具		
		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
2	いのちあふれる石狩湾 海の生きもの講座【海中から浜辺まで 映像と標本でみる】				
内容	「水中カメラが映す石狩湾の生物多様性」 藤田 尚夫氏(ダイビングショップゼムハウス代表) 「自然教室を通じた磯の生きもの観察」 斎藤 和範氏(旭川大学地域研究所特別研究員) コメンテーター 志賀 健司氏(石狩砂丘の風資料館学芸員)				
開催日	2/2(土)	時間	14:00～16:30		
会場	札幌エルプラザ2階環境研修室(札幌市北区北8西3)	申込期間	～2/1(金)		
申込み/ 問合せ	石狩浜海浜植物保護センター	参加費	無料		
		対象・定員	80人(先着順)		
電話	72-3240	FAX		Eメール	ihama@city.ishikari.hokkaido.jp

～ 安心ネットで支えます。 ～

社会福祉法人 環珞会

特別養護老人ホームばんなぐろ
(デイサービスセンター・ショートステイ併設)
ケアハウスいしかり

特別養護老人ホームほとり

〒061-3218 石狩市花畔360-26 連絡先 : 0133-76-1133

～ 協力医療機関 ～ 医療法人社団 ピエタ会 石狩病院

3 第34回石狩浜歩くスキー&かんじきウォーキングの集い					
内容	石狩浜周辺を歩くスキー(4km・7kmコース)とかんじき(3km)で楽しみませんか? 歩くスキー、かんじき用具貸し出しあり、石狩ライオンズクラブより甘酒サービスあり【協力】北海道歩くスキー協会・いしかりノルディックウォーキングサークル				
開催日	2/3(日) 予備日2/10(日)	時間	9:45~		
会場	石狩観光センター「ゆめぼーと」(親船町107)前に集合	申込期間	~1/18(金)		
申込み/問合せ	(財)石狩市体育協会	参加費	500円(中学生以下無料) 持ち物:上靴、飲み物、タオル、筆記用具		
		対象・定員	歩くスキー・ウォーキング愛好者 100人		
電話	64-1220	FAX	64-1222	Eメール	i-sports@crocus.ocn.ne.jp
4 山加製粉「石狩産蕎麦で蕎麦手打ち」					
内容	石狩産蕎麦粉で蕎麦打ちをしませんか? 初心者の方も大歓迎です。【講師】山加製粉スタッフ				
開催日	2/6(水)	時間	10:00~12:00 13:00~15:00		
会場	山加製粉(株)(新港西1丁目771-3)	申込期間	~2/5(火)		
申込み/問合せ	山加製粉(株)	参加費	2,500円(1人4人分の蕎麦を持ち帰れます)		
		対象・定員	、とも定員各5名(先着順)		
電話	75-9811	FAX	75-9855	Eメール	
5 家庭菜園冬コース「有機栽培で家庭菜園~有機農法各論編」					
内容	「肥料づくり」「病虫害の話」について学びます。【講師】1・5ファーム 長 良幸氏				
開催日	2/13(水)	時間	10:00~12:00		
会場	花川北コミセン	申込期間	~2/12(火)		
申込み/問合せ	いしかり食と農のカレッジ運営委員会事務局 (農林水産課内)	参加費	無料		
		対象・定員	20人(先着順)		
電話	72-3164	FAX	72-3540	Eメール	nousui@city.ishikari.hokkaido.jp
6 いしかり地産地消シンポジウム「農業の6次産業化で石狩魅力 再発見」					
内容	(株)もち米の里ふうれん特産館・堀江社長の基調講演の後は、石狩市6次産業化パイロット事業者によるパネルディスカッション。新商品発表会も同時開催(試食あります)。				
開催日	2/16(土)	時間	13:00~15:30		
会場	りんくる交流活動室	申込期間	申込不要		
申込み/問合せ	いしかり地産地消フェスタ実行委員会事務局 (農林水産課内)	参加費	無料		
		対象・定員	100人		
電話	72-3164	FAX	72-3540	Eメール	nousui@city.ishikari.hokkaido.jp
7 認知症サポーター・ステップアップ講座					
内容	認知症について各分野で活躍している専門の講師を招き、過去に認知症サポーター養成講座を受講した方のステップアップ講座を行います。講義内容は、認知症の理解、コミュニケーション、地域での実践報告等、実習(市内グループホーム)です。【講師】大久保 幸積氏(社会福祉法人幸清会理事長)ほか				
開催日	2/20(水) 2/27(水) 3/7(木)	時間	10:00~15:00 10:30~15:30 10:00~15:00		
会場	りんくる	申込期間	~1/31(木)		
申込み/問合せ	地域包括支援センター(りんくる内)	参加費	無料		
		対象・定員	認知症サポーター(「認知症サポーター養成講座」受講者。未受講者は1/28(月)に行う講座への申込・受講が必要)		
電話	75-6677	FAX	75-2270	Eメール	c-houkatsu@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

8 大人の水泳教室				
内容	ナイト初心者コース(毎週月曜、全7回) 平泳ぎコース(毎週水曜、全6回) ナイト水中運動コース(毎週木曜、全7回) バタフライコース(毎週金曜、全8回) 大人初心者コース(毎週土曜、全8回)			
開催日	2・3月	時間	19:30～20:30 9:45～10:30 12:30～13:30	
会場	市民プール	申込期間	1/4(金)～26(土)に受講料・印鑑を持参し申込	
申込み/問合せ	市民プール	参加費	5,600円 4,200円 6,400円	
		対象・定員	10人(先着順) 最少開講人数3人	
電話	74-6611	FAX	Eメール	
9 親子スイミング				
内容	月曜日コース(毎週月曜、全7回) 土曜日コース(毎週土曜、全8回)			
開催日	2・3月	時間	9:45～10:30	
会場	市民プール	申込期間	1/4(金)～26(土)に受講料・印鑑を持参し申込	
申込み/問合せ	市民プール	参加費	5,600円 6,400円	
		対象・定員	6カ月～3歳未満のお子さんと保護者の方 10組 20組(各先着順) 最少開講人数各3組	
電話	74-6611	FAX	Eメール	

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

やさしい筋力トレーニング、災害時支援協定の締結、「満月の会」発足会、石狩こだわり師走市
オジロ&オオワシ、厚田のいずし、友好都市輪島市を訪問、石狩名物「鮭そば」完成、
いしかり博物誌「子母澤寛の厚田日記」、あいかぜ図書館オープン、藤女子大学チャペルとシスター

～ サービスの基本を大切にする ～
株式会社 **北海道丸和ロジスティクス**

北海道に11拠点・全国に110拠点

(本社)：石狩市新港南2丁目718-2
Tel:0133-64-7981/Fax:0133-64-7983
丸和運輸機関：http://www.momotaro.co.jp/



桃太郎便

一般家電宅配・取付設置及び工事
運輸事業「桃太郎便」
3PL事業