

# 「あい風通信 ～お知らせ版～」



## いしかり市民カレッジ講座（平成26年1月～）

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）TEL0133-74-2249

### いしかり市民カレッジ主催講座

No. 1	《講座12》北の人物伝Ⅱ「北海道の歴史を彩った人々」【プロフェッサーコース】				
内容	①小林多喜二～プロレタリア文学「蟹工船」を読む ②船山馨が描く北海道開拓～「石狩平野」を読む 【講師】喜多 香織 氏（北海道立文学館学芸員）				
開催日	①1/21(火) ②1/28(火)	時間	10:30～12:00		
会場	花川北コミセン	申込期間	～1/14(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	0133-74-2249	FAX	0133-74-2249	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講座」が開催されます。  
受講される方はお忘れなく。

#### 講座11 「和本の世界から仮名文字を楽しもう」～読んで広がる江戸・明治の世界

①1/16 (木) ②1/30 (木) 10:30～12:00 花川北コミセン

#### ◆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

平成25年度第4回石狩市議会定例会、初冬の鳥たち、沖縄県恩納村訪問団ご来石、  
博物誌129「世界最大級の魚 石狩に出現！」いしかり農産物エキスパート養成事業「にしん漬け講座」  
北海道の伝統野菜「札幌大球キャベツ」、ジャンボツリーで楽しむ厚田の子供たち、  
フルートで奏でるクリスマス(以上12月末までアップ予定含む)

**SAKURA Internet**  
さくらインターネットは、石狩市を応援しています！

**趣味**のブログやホームページを作るなら

さくらインターネット

[www.sakura.ad.jp](http://www.sakura.ad.jp)

石狩データセンター

# 1月開催の連携講座

<b>No. 1 ふまねっと健康教室</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	1/9(木)・23(木) ※毎月第2・4木曜	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	月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	0133-74-7160	FAX	0133-74-7160	Eメール
<b>No. 2 【子育て】イクメンプロジェクト第4弾「パパと一緒に雪遊びを楽しもう♪」</b>				
内容	寒くてもおもいっきりお外で遊んで元気いっぱい!! パパと一緒にかまくら作りやそり遊びを楽しみましょう。 ※ 悪天候の場合はあいぽーと内での遊びになります。			
開催日	1/11(土)	時間	11:00～12:00	
会場	こども未来館「あいぽーと」	申込期間	要予約	
申込み/問合せ	子育て広場「りどるきっず」 (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:暖かい服装、手袋、帽子、スコップ	
		対象・定員	—	
電話	0133-76-6688	FAX	—	Eメール
<b>No. 3 【子育て】育児の知恵袋「牛乳パックでおもちゃ作り」</b>				
内容	保育士と一緒に牛乳パックを使っておもちゃを作ってみよう!			
開催日	1/14(火)	時間	14:00～	
会場	地域子育て支援センター「えるむ」	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」 (花川東93番地5 えるむの森保育園内)	参加費	無料	
		対象・定員	—	
電話	0133-71-2013	FAX	—	Eメール
<b>No. 4 いしかり食と農のカレッジ「有機農法で家庭菜園」</b>				
内容	春に向けて家庭菜園の準備をしませんか? 5月からは圃場での実習も予定しています。 ①有機農法とは ②農業の基本シリーズ「土・大気・水のお話」【講師】長 良幸氏(1・5ファーム)			
開催日	①1/15(水) ②1/29(水)	時間	10:00～12:00	
会場	花川北コミセン	申込期間	①～1/14(火) ②～1/28(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)	参加費	各500円	
		対象・定員	各40人	
電話	0133-72-3164	FAX	0133-72-3540	Eメール
<b>No. 5 【子育て】心育でのわらべ歌</b>				
内容	絵本や紙芝居の読み聞かせもあります♪ おじいちゃん・おばあちゃん・学童の参加も歓迎します。			
開催日	1/16(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ふくすけさん 岩本さん	参加費	無料 持ち物:水筒(飲み物)	
		対象・定員	—	
電話	011-764-1453	FAX	011-764-1453	Eメール

～ 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8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

<b>No. 6 定期普通救命講習会</b>					
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	1/19(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	0133-74-7024	FAX	—	Eメール	—
<b>No. 7 沖縄が私達に訴えるもの「命(ぬち)と人権、これ以上のものがありますか？」</b>					
内容	①沖縄現地報告 ②沖縄視察から ③フロアからの発言 【講師】①山田 晴憲 氏(沖縄県北中城村議会議員/石狩市花畔出身) ②和田 順義 氏(石狩市議会議員)				
開催日	1/19(日)	時間	10:00～12:30		
会場	花川北コミセン	申込期間	申込不要		
申込み/問合せ	「沖縄の声」に耳を傾ける実行委員会 (「ぬちどう宝」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	0133-76-1018	Eメール	—
<b>No. 8 【子育て】ワンポイントレッスン「保健師発育講座～トイレトレーニング～」</b>					
内容	“そろそろ始めたいんだけど、いつ頃、どうしたらいいの…”とお悩みのママ。保健師さんの話を聞いてスッキリ解決してみませんか。 ※託児なし				
開催日	1/22(水)	時間	10:30～		
会場	こども未来館「あいぽーと」	申込期間	要予約		
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		
		対象・定員	15人		
電話	0133-76-6688	FAX	—	Eメール	—
<b>No. 9 冬太り解消教室</b>					
内容	自宅でも簡単にできる運動や、基礎代謝を上げる食べ方など、太りにくい身体づくり方をご紹介します。寒くて家にこもりがちな冬ですが、教室に参加して冬太りを解消しませんか？(脂肪燃焼運動、ヘルシーメニューの調理実習、講義など)				
開催日	1/24・31、2/7・14・21 全て金曜 全5回	時間	10:00～12:00 ※2/7は調理実習のため13時まで		
会場	花川南コミセン	申込期間	～1/17(金)		
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	0133-72-3124	FAX	—	Eメール	hokens@city.ishikari.hokkaido.jp
<b>No. 10 【子育て】親子クッキング</b>					
内容	食べ物を選ぶ(主食・主菜・副菜がわかる)力を身につけよう！ メニュー:手づくりソーセージほか ※託児なし 【講師】食生活改善推進員				
開催日	1/25(土)	時間	10:00～13:00		
会場	花川北コミセン	申込期間	～1/17(金)		
申込み/問合せ	保健推進課	参加費	1組500円 持ち物:エプロン、三角巾、食器用布巾、台拭き、筆記用具、ハンドタオル、子ども用上靴、箸、スプーン		
		対象・定員	幼児(年中・年長児)と保護者18組(先着順)		
電話	0133-72-3124	FAX	—	Eメール	hokens@city.ishikari.hokkaido.jp

～介護が必要になっても住み慣れた地域で、豊かでうるおいのある暮らしを～

●○社会福祉法人瓊瑠会○●

○特別養護老人ホーム ばんなぐろ (ショートステイ併設)

○デイサービスセンター ばんなぐろ

○特別養護老人ホーム ほとり

○ケアハウス いしかり

〒061 石狩市花畔 360-26

連絡先: 0133 (76) 1133

No. 11	<b>連続講座 石狩大学博物学部</b>				
内容	石狩の自然や歴史の最新トピックを紹介！資料館の学芸員が、写真や実物をお見せしながら、分かりやすくお話しします。1科目だけの受講も可。3科目以上受講した方には修了証を授与！ ※道民カレッジ連携講座 ①1時間目:石狩海洋学(志賀 健司)、2時間目:石狩民俗学(石橋 孝夫) ②3時間目:石狩考古学(荒山 千恵)、4時間目:石狩歴史学(工藤 義衛)				
開催日	①1/25(土) ②2/1(土)	時間	13:00～15:20		
会場	市民図書館	申込期間	1/4(土)～電話申込		
申込み/問合せ	いしかり砂丘の風資料館	参加費	無料		
		対象・定員	各40人(先着順)		
電話	0133-62-3711	FAX	0133-62-3711	Eメール	bunkazaih@city.ishikari.hokkaido.jp
No. 12	<b>いしかり食と農のカレッジ るるる♪キッチンガーデンくらぶ「美味しい海の幸を料理&amp;味わう会」</b>				
内容	魚のさばき方と美味しいお魚料理を学びます。 【講師】小野 真氏(鮮魚店「鮮魚鯡背(いなせ)」、木村 光江氏(北海道フードマイスター)				
開催日	1/26(日)	時間	9:30～14:30		
会場	花川北コミセン	申込期間	要予約		
申込み/問合せ	るるる♪キッチンガーデンくらぶ事務局 栗原さん	参加費	1,500円(小学生～高校生1,000円) 持ち物:三角巾、エプロン		
		対象・定員	40人(先着順)		
電話	011-736-9811	FAX	011-717-1770	Eメール	kurihara@iesu.co.jp
No. 13	<b>太極拳教室</b>				
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。年をとってからで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	1/27(月)、2/3(月)・10(月)・17(月)・24(月)、 3/3(月)・10(月)・17(月)・25(火)・31(月) 全10回	時間	10:00～11:30		
会場	りんくる	申込期間	～1/20(月)		
申込み/問合せ	地域包括支援課	参加費	3,000円		
		対象・定員	石狩市民40人(先着順)		
電話	0133-72-7017	FAX	—	Eメール	c-houkatsu@city.ishikari.hokkaido.jp
No. 14	<b>【子育て】紙皿で「おにのお面」作り</b>				
内容	紙皿を使ってオリジナルのお面を作ろう！				
開催日	1/27(月)	時間	10:30～		
会場	地域子育て支援センター「えるむ」	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」 (花川東93番地5 えるむの森保育園内)	参加費	無料		
		対象・定員	—		
電話	0133-71-2013	FAX	—	Eメール	—

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)

～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 片平 一義



♪石狩市の地域メディアを  
ぜひ応援してください♪

お問合せは FAX 62-9088 えりす TV 内

No. 15	<b>環境講座</b>				
内容	「ペレットストーブ」を囲み、ゆっくりとバイオマスのお話をします。【講師】山形 定 氏（北海道大学大学院工学研究院・北海道木質ペレット推進協議会副会長）				
開催日	1/28(火)	時間	14:30～		
会場	地域食堂きずな(花川南4-4)	申込期間	電話申込		
申込み/ 問合せ	NPO法人ひとまちつなぎ石狩	参加費	300円(コーヒー付き)		
		対象・定員	15人		
電話	0133-60-2722	FAX	0133-60-2722	Eメール	—
No. 16	<b>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！」</b>				
内容	①防風林を札幌方面に歩く約3kmのコース:石狩浜夢の木プロジェクトの方々と防風林(約1km)の自然について学習しながら歩きます。②防風林～発寒川沿いを歩く約4kmのコース ※用具の無料貸し出し有り				
開催日	1/29(水)	時間	10:00～12:00		
会場	集合:花川南コミセン	申込期間	～1/23(木)		
申込み/ 問合せ	スポーツ健康課	参加費	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	0133-72-6123	FAX	0133-72-1165	Eメール	sportsk@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 Tel72-3173

**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。石狩市民の生涯学習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(広告料):一口5,000円/年 広告の大きさは、名刺大(約55×90mm)×口数
  - (1) 1～3口の場合:年4回発行の「あい風通信」に1年間広告を掲載します。
  - (2) 4口以上の場合:「あい風通信」に1年間広告を掲載するほか、いしかり市民カレッジホームページに1年間バナー広告を掲載します。実例は、ホームページをご覧ください。
- ホームページURL <http://www.ishikari-c-college.com/>

**2月以降開催の連携講座**

No. 1	<b>大人の水泳教室</b>				
内容	①ナイト初心者コース(月曜、全9回) ②クロール・背泳ぎコース(水曜、全7回) ③ナイト水中運動コース(木曜、全8回) ④平泳ぎ・バタフライコース(金曜、全6回) ⑤大人初心者コース(土曜、全9回)				
開催日	2・3月	時間	①③19:30～20:30 ②④9:45～10:30 ⑤12:30～13:30		
会場	市民プール	申込期間	1/4(土)～26(日)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	①⑤7,200円 ②4,900円 ③6,400円 ④4,200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	—
No. 2	<b>第35回石狩浜歩くスキー&amp;かんじきウォーキングの集い</b>				
内容	石狩浜周辺 歩くスキー:4km・7kmコース、かんじき:3.5km ※歩くスキーとかんじきの用具貸し出しあり、石狩ライオンズクラブより甘酒サービスあり				
開催日	2/2(日) ※予備日2/9(日)	時間	9:00～受付		
会場	集合:石狩観光センター前(親船町107)	申込期間	～1/28(火)		
申込み/ 問合せ	(公財)石狩市体育協会	参加費	500円(中学生以下無料)		
		対象・定員	歩くスキー・ウォーキング愛好者100人		
電話	0133-64-1220	FAX	0133-64-1222	Eメール	i-sports@crocus.ocn.ne.jp

No. 3	<b>【子育て】節分～おにのお面作りと豆まき～</b>			
内容	日本古来の行事を親子で楽しみましょう。自分で作ったお面をかぶってみんなで鬼退治！！			
開催日	2/3(金)	時間	11:00～	
会場	こども未来館「あいぽーと」	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 月～土(祝除く)10～16時)	参加費	無料	
		対象・定員	親子	
電話	0133-76-6688	FAX	—	
		Eメール	—	
No. 4	<b>【子育て】ぴよぴよ広場</b>			
内容	子育てに関する学習と、同じ年齢の子を持つ親たちが仲間をつくる場です。①講義「元気に子育てするために」 ②講義「子どものこころの発達」③制作「アルバムデコ」④講義「誕生学 いのちの話」+しめくりティータイム ※託児あり(定員15人 子ども1人につき費用160円(お菓子代))			
開催日	①2/5 ②2/12 ③2/19 ④2/26(全て水曜)	時間	10:00～12:00	
会場	りんくる	申込期間	1/4(土)～	
申込み/ 問合せ	いしかり子育てネット会議 (担当:子育て支援ワーカーズぽけっとママ)	参加費	640円(制作材料費、ティータイム)	
		対象・定員	市内在住の0歳～3歳児をもつ保護者およびプレママ20人(先着順)	
電話	090-8636-2004	FAX	—	
		Eメール	—	
No. 5	<b>平成25年度ウオーキング講座「誰でも簡単！ステップエクササイズで脂肪燃焼」</b>			
内容	体組成測定(初回のみ)、ステップエクササイズの効果説明・実技指導【講師】石島 俊輔 氏 ((一社)アクトスポーツプロジェクト) ※男性も大歓迎です！ご家族、お友達を誘ってご参加ください。			
開催日	①2/6・13・20・27(全て木曜) 全4回 ②2/7・14・21・28(全て金曜) 全4回	時間	①14:00～15:00 ②19:00～20:00	
会場	りんくる	申込期間	～1/30(木)	
申込み/ 問合せ	スポーツ健康課	参加費	1コース500円(全4回分) 持ち物:上靴、飲み物、タオル	
		対象・定員	各30人(申込多数時抽選)	
電話	0133-72-6123	FAX	0133-72-1165	Eメール sportsk@city.ishikari.hokkaido.jp

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

## 酒井鍼灸接骨院

石狩市花川北2条5丁目61

0133-77-6767

月・水・木 9:00～11:30、13:30～20:30

火・金 18:00～20:30 12～3月の平日

土 9:00～13:30 は19:30まで

## 電気設備工事設計施工

有限 一条電気商会  
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

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

## ～ハイブリッドの札幌トヨタです～

毎週土日イベント開催中！トヨタに乗るなら今でしょ！

札幌トヨタ自動車(株)石狩店

石狩市花川東1条4丁目23-1

TEL0133-74-3201 Fax0133-74-3205

