



●市公民館 kouminkan@city.ishikari.hokkaido.jp
●健康づくり課 kenkou@city.ishikari.hokkaido.jp

消費生活相談

特定商取引法が改正されました。

訪問販売やマルチ商法などを規制する「特定商取引に関する法律」が改正され、11月11日から施行されました。

- ①訪問販売をする際は、勧誘に先立って、販売が目的であることを明示することが義務付けられました。
- ②販売目的を隠して、公衆の出入りしない場所に誘い込んで勧誘することは禁止されました。
- ③商品の価格・性能などに関する重要な事実を故意に告げない行為を、虚偽説明と同様に罰則をもって禁止されました。また、このような勧誘によって消費者が誤って契約をした場合は、契約を取り消すことができるようになりました。
- ④事業者がうそを言ったり、脅したりして、「クーリング・オフ」を妨害した場合は、その妨害がなくなるまで「クーリング・オフ」有効期間が伸びます。
- ⑤連鎖販売(マルチ)組織に入会して1年未満で退会するときは、商品の引き渡しを受けてから90日未満の未使用の商品を返品し、適正な返金が受けられるようになりました。
- ⑥訪問販売等に係る指定商品・役務に「家庭用石油タンク及び風力発電装置等」などが追加されました。



●石狩市消費生活相談窓口 ☎75-2282
●石狩消費者協会相談窓口 ☎72-2432

公民館講座

Eメールで申し込みください。
申込・問合せ 社会教育課
☎72・3173
※受講の可否、詳細案内等については締切後にハガキで通知。

【土曜こども講座 たこ作りにチャレンジ】
対象 小学3年生以上
日時 1月29日(土)10時～12時
定員 10人(申込多数時抽選)
費用 200円
講師 公民館職員
申込締切 1月21日(金)

【共通事項】
申込締切 1月24日(月)
場所・申込・問合せ 市公民館
☎74・2249

公民館定期使用申込

平成17年4月1日から平成18年3月31日まで定期的に市公民館を利用する団体・サークルの利用申し込みを受け付けます。



子育て

対象 市内で活動している団体・サークル(市内在住・在勤・在学者でおおむね5人以上で構成されていること)
受付期間 1月6日(木)～25日(火)
提出書類 石狩市公民館定期使用申請書(申請用紙は市公民館にあります)
申込・問合せ 市公民館
☎74・2249

歯科検診

フッ素塗布の間隔は6カ月空けましょう(1歳半・3歳児健診でもフッ素塗布をします)。
日時 0・1・3歳代 1月12日

こども発達相談

就学前のお子さんの育児について相談・アドバイス。
日時 1月20日(木)10時～15時
場所 りんくる
担当 発達相談員・保健師
申込締切 1月19日(水)までに電話で申し込みください。
申込・問合せ 保健サービス担当 ☎72・3124

低栄養に気をつけよう! 体重減少は黄色信号

ポイント1 毎回の食事に、主食(ご飯・パン・めん類)、主菜(肉・魚・卵・大豆製品)、副菜(野菜・キノコ類・海藻類)、3つそろえましょう。

ポイント2 欠食が多くなったり、食事が極端に減ってしまうと体の中で、栄養の消化と吸収をリズムよく繰り返すことができなくなります。食事はゆっくり欠かさず食べましょう。



圖保健サービス担当 ☎72-3124

毎日3度の食事を大切にしましょう

年齢を重ねていくと、体を動かす機会が少なくなり、空腹感を感じにくくなります。その結果、食事量が減り、低栄養になりやすくなります。
最近、ご飯・漬物・みそ汁で食事を済ませてしまうことが多い人は、肉・魚・大豆製品に多く含まれているタンパク質、野菜・キノコ類・海藻類に多く含まれているビタミン・食物繊維などが不足してしまいます。低栄養が続くと体の機能が低下して、病気に対する抵抗力が弱くなったり、老化を早めることとなります。

健康・福祉



冬季健康スポーツ教室

対象 市内在住・在勤の方
日時 2月2日(水)・4日(金)・7日(月)19時
場所 B&G海洋センター
内容 エアロビックスダンス・フィットネスウオーキング・コアストレッチング
定員 40人
申込締切 1月25日(火)
申込・問合せ 市体育協会
☎64・1220

石狩浜歩くスキーの集い

対象 市内在住・在勤の方
日時 2月6日(日)9時45分
場所 石狩浜周辺
内容 3km・6kmコース ※用具は無料で貸し出します。
定員 150人
申込締切 1月28日(金)
申込・問合せ 市体育協会
☎64・1220

石狩産大豆で味噌づくり

石狩産の大豆を使って、糀こうじ塩を入れ、約8kgの手づくり味噌が作れます。
日時 ①2月7日(月)10時～12時
②2月10日(木)10時～15時(全2回)
場所 市公民館

内容 ①手づくり味噌準備説明
②味噌仕込み作業
費用 3千円(大豆・糀の材料・保険代込)
定員 30人(初心者優先)
受付期間 1月6日(木)～20日(木)
申込・問合せ いしかり農産物加工グループ連絡協議会事務局
五十嵐さん ☎73・1648

泳力検定会

対象 市民プール在籍者、市内在住、在勤の方
日時 2月20日(日)10時～12時
場所 市民プール
受験料 千円(入館料を含む)
申込方法 所定の申込書に受験料を添えて市民プールまで。
申込締切 2月13日(日)
問合せ 市民プール
☎74・6611



募集

ホームステイ受入家庭募集

姉妹都市のカナダ・キャンベリバーから、年少少女親善訪問団(通称ヤングアンバサダー)がやってきます。87年から相互訪問が始まり、来石は10回目。約1週間、市内にホームステイをしながら、楽しいさまざまなプログラムを体験します。ただ

今、ボランティアでホームステイを受け入れてくれる家庭を募集しています。説明会を開催しますので、興味のある方は参加してください。

期間 3月26日(土)～4月2日(土)
泊8日(予定)
人数 子ども(11～16歳)18人・大人(引率)4人 計22人
説明会日時・場所 1月22日(土)14時～ 花川北コミセン
問合せ NPO法人石狩国際交流協会 ☎64・5931
☎64・5932
✉ia@dream.ocn.ne.jp

自衛官募集

募集項目 2等陸・海・空(男子)
応募資格 18歳以上27歳未満
受付期間 通年
試験日 受付時にお知らせ
問合せ 自衛隊札幌地方連絡部
江別募集事務所
☎011・383・8955
総務課 ☎72・3149
自衛隊札幌地方連絡部のHPは
<http://www.sapporo.plo.jda.go.jp/>



教育・文化

英語ネイチャーゲーム

簡単な英語を使って、雪と遊

ぶネイチャーゲームをします。
対象 小学生
日時 1月17日(月)10時～12時
場所 紅南公園
定員 10人(先着順)
指導 安田秀子氏(ネイチャーゲーム指導員・児童英語講師)
服装・持ち物 スキーウエア・手袋・帽子・長靴・筆記用具
申込期間 1月10日(月)～15日(土)
申込・問合せ 安田さん
☎74・6198

冬のことも野鳥観察会

茨戸川にやってくるカモなどの冬鳥を観察しよう。また、スノーシュー(カンジキ)を歩いて防風林(生振)の雪原散歩もします。参加無料です。
対象 小中学生(小学2年生以下は保護者同伴)※親子参加可
日時 1月29日(土)9時～12時30分
集合場所 市役所来客用駐車場
定員 20人(先着順)
申込期間 1月11日(火)～27日(木)
その他 防寒着・スノーシュー・双眼鏡・ストックがあれば持参してください(ストック以外貸出可)。
指導講師 渡邊智子氏ほか(日本自然保護教会自然観察指導員)
申込・問合せ 環境課

生涯学習講座

☎72・3240
【冬・軽スポーツでGO!】
～レクダンス&カローリングで楽しもう～
家にこもり、どうしても運動不足になりがちなこの季節、市内スポーツ施設の見学と軽スポーツ(レクリエーション・ニュースポーツ等)を体験して、「スポーツ・健康づくり」の大切さを実感してみませんか。
対象 市民(通勤通学者含む)
日時 1月29日(土)12時～16時(花川北コミセンに11時50分集合)
内容 ①施設見学(市民プール・サンビレッジいしかり)②実技体験・講話等(B&G海洋センター)●実技体験(レクリエーションダンスかカローリングを選択)●講話「ウォーキングを歩くことと私」(話し手/学校法人役員・柿崎幸男氏)●参加者によるフリートーク(質疑応答と意見交換)
※各会場へは市バスで移動。
定員 40人(申込多数時抽選)
※実技体験は各種目20人で申込時に希望聴取します。
費用 300円(傷害保険料・受講料)
申込締切 1月20日(木)※電話が