



●社会教育課 manabee@city.ishikari.hokkaido.jp  
●みどりの課 midori@city.ishikari.hokkaido.jp

●環境課 kanky@city.ishikari.hokkaido.jp

**ロー展**

**「アメリカンキルト・パッチワーク」**

市内で「アメリカンキルト・パッチワーク教室」を主催する美代子・ウィットニーさんの生徒さんによる作品展示。

日時 6月13日(月)～17日(金)9時～17時 最終日は16時まで

場所 市役所1階ロビー

問合せ 社会教育課

☎72・3173

**アメリカンキルト教室**

日時 6月13日(月)～8月31日(水)9時～17時

場所 セブンイレブン花畔店2階

内容 ミシン縫い・手縫い・アップリケほか

受講料 無料(材料代別途。3千円) ※申し込み不要

問合せ 村田さん ☎64・0053

**講演会「思いやりの心を育てるため」**

日時 6月16日(木)18時～20時

場所 りんくる

講師 市川啓子氏

※入場無料。当日、無料保育ルームを用意しています

問合せ 石狩青年会議所事務局

☎72・1715(火・水・木曜10時～13時)

**キャンドルナイト  
2005 in いしかり**

ミツバチが作った蜜蝋みつろうを使って参加者でキャンドルを手作りし、その明かりのもと朗読会を開催。家庭で取り組める地球温暖化対策など、キャンドル作りと地球温暖化防止をつなげる話もあります。

対象 市民(親子参加歓迎)

日時 6月16日(木)18時30分～20時

場所 市民図書館

費用 500円(蜜蝋キャンドル2個つき)

定員 30人

申込・問合せ NPO法人ひとまちつなぎ石狩

☎60・2722

**自然エネルギーコンサート**

石狩市民風車が2月に誕生したことを記念して、風車がつくれた電気で行うコンサート。見学会や体験グッズなどの展示や出店もあります。

日時 6月18日(土)13時～16時

場所 新港南3丁目風車敷地内

出演 庄野真代さん ほか

参加費 無料 ※送迎バス(市庁舎前発1000円)、駐車場あり(500円)

申込・問合せ 北海道グリーンファンド  
☎011・280・1870

**観光センター「いしかり市」**

石狩産のおいしい農産物・水産物を格安提供。焼き物コーナーでは焼きたてのホタテなども。

日時 6月18日(土)・19日(日)9時～

場所 観光センター駐車場(番屋の湯向かい)

問合せ (社)石狩観光協会

☎62・4611

いしかりをみて「やうい。感じよう!」山間部散策

いしかりKIDS21の企画。対象 小学4～6年生  
日時 6月19日(日)9時30分～14時

※小雨決行。風雨が強い場合は別のプログラムに変更

場所 五の沢・知津狩川(紅南小学校駐車場集合解散)

定員 20人

服装 汚れても良い服・雨具(かっぱ)・長靴・帽子

持ち物 筆記用具・弁当・飲み物・タオル(ある人は虫かご・網)

申込締切 6月15日(水)

申込・問合せ 環境課

☎72・3240

**初夏の農村を訪ねる  
バスツアー**

主に高岡地域の農業の取り組みを専門家同行で訪問。ミニトマト収穫・イチゴ摘みのほかジャム作り・ラベンダー刈りもあります。親子の参加大歓迎。

日時 7月2日(土)9時～15時30分

集合場所 市役所正面玄関前

費用 小学生以下1200円 大人1800円(保険・収穫加工体験費など)

持ち物 昼食(みそ汁試食あり)・飲み物・はさみ・タオル・雨天雨具

定員 35人(先着順)

申込期間 6月1日(水)～25日(土)

申込・問合せ いしかり農産物加工グループ連絡協議会 村上さん ☎74・0837

ナイターテニス教室

対象 市内在住者か通勤者  
日時 7月4日・11日・25日、8月1日(すべて月曜)19時30分～21時30分

場所 サン・ビレッジいしかり

費用 1500円(石狩テニス協会登録者は千円)

定員 24人

申込・問合せ 石狩市テニス協会

☎090・2870・4137(土日夜間) yukio-ike@nifty.com

**男性のためのやさしい  
食生活講座**

【おとうさんのエプロン入門】対象 おおむね50歳以上の男性で調理経験の少ない方  
日時 7月7日・14日・21日・28日(すべて木曜)10時～13時

場所 りんくる

費用 千円(全4回分)

持ち物 エプロン・三角巾・ふきん

定員 20人

申込締切 6月24日(金)

申込・問合せ 保健サービス担当 ☎72・3124

ハーブのある暮らし

フラワーマスター連絡協議会では、花と緑あふれるまちづくりのための「ハーブ」講習会を開催。テーマは「ハーブを気軽に生活に取り入れてみませんか」。

日時 7月9日(土)10時～11時30分

場所 花川北コミセン

費用 200円(資料代)

定員 50人(先着順)

講師 フラワーマスター 上杉央子氏

受付開始日 6月6日(月)9時～

申込・問合せ みどりの課

☎72・6122



### 市民プール情報

#### 【夏休み短期スクール生募集】

**対象** 5歳～小学生(初心者)  
**日程** 第1期/7月26日(火)～30日(土)5日間コース  
 第2期/8月1日(月)～5日(金)5日間コース  
**時間** 9時30分～10時30分  
**定員** 50人(先着順)  
**受講料** 4500円(市民プールのスクール生は4千円)  
**申込方法** 市民プールにある申込用紙に必要事項を記入の上、受講料とともに(印鑑が必要)  
**受付期限** 7月7日(木)まで  
**申込・問合せ** 市民プール ☎74・6611

#### 弓道初心者講習会

**対象** 中学生以上  
**日時** 6月～9月の毎週火・金曜 中学・高校生17時～19時 大学生以上19時～21時  
**場所** 石狩市弓道場(花川北中学校)  
**費用** 2千円(中学生1500円)  
**問合せ** 石狩市弓道連盟 大橋さん ☎72・7175

#### 少年少女バレーボール教室

**対象** 市内の小学4～6年生

**日時** 10月31日(月)までの毎週月曜15時～17時 全23回  
**場所** B&G海洋センター  
**内容** 6人制バレーボールの基礎(軽量4号球使用)を学びます  
**指導員** 石狩市バレーボール協会指導員  
**費用** 月1人500円(保険料別途)  
**申込・問合せ** 事務局 糟谷さん ☎090・1641・0709

#### 夏休みキャンプ English Day

英語漬けの2日間、テント設営・食事・ゲーム等を通して英語の楽しさや興味を深めてもらうキャンプ。AET(英語指導助手)とのコミュニケーションも図り交流を深めましょう!  
**対象** 市内小学5年生～中学生3年生  
**日時** 8月1日(月)～2日(火)8時に集合  
**場所** 石狩自然の家(八幡町高岡290・17)  
**定員** 小学生10人、中学生10人(先着順)  
**費用** 会員1500円 非会員3千円  
**申込・問合せ** NPO法人石狩国際交流協会 ☎64・5931



### 募集

#### 使用料、手数料等 審議会委員

公共施設の使用料や各種証明手数料などの料金を検討していただくための審議会の委員募集。  
**募集人数** 2人以内(応募多数の場合、他審議会との重複・男女構成比率等を考慮の上、選考)  
**任用期間** 委嘱の日から2年間  
**応募要件** 市内在住の満20歳以上で、公共サービスと利用者負担のあり方を公平な視点で発言していただける方  
**応募方法** 「使用料、手数料等審議会委員応募」と明記の上、住所・氏名・年齢・職業・電話番号を記載し、「公共サービスと利用者のあり方」についてのあなたの考えもお書きください(字数不問)。提出は郵送・ファックス・Eメール・持参のいずれかで  
**報酬等** 条例に基づき報酬および費用弁償を支給します  
**応募締切** 6月24日(金)必着  
**申込・問合せ** ☎061・3292 企画財政課 ☎72・3154 ☎75・2275

#### 水道料金徴収非常勤職員

**業務内容** 水道料金の徴収

**募集人員** 1人  
**勤務場所** 市役所水道部業務課  
**任用期間** 8月1日～平成18年3月31日  
**勤務時間** 週29時間以内  
**報酬** 月額16万円(交通費別途、社会保険・雇用保険適用)  
**応募資格** パソコン操作ができる方で運転免許資格を有する方  
**応募方法** 履歴書(写真貼付)を持参または郵送  
**応募期間** 6月1日(水)～30日(木)必着  
**申込・問合せ** ☎061・3292 水道部業務課 ☎72・3224

#### 花と緑のまちづくり モデル事業助成団体

花と緑のまちづくりを推進するため、先進的な取り組みをする団体を募集。  
**対象団体** 緑化活動を行う町内会、商店会等の内1団体  
**対象事業** ①「花いっぱい運動」を推進する事業 ②地域の新たな花壇造成や景観形成を行う事業  
**助成対象** 花苗・苗木・園芸資材等  
**助成金** 1団体5万円限度  
**応募締切** 6月15日(水)  
**申込・問合せ** 花と緑の協議会 事務局 ☎72・6122

### たんぱく質を十分に取みましょう!

肉・魚・卵・豆製品に多く含まれるたんぱく質は、筋肉や臓器・血液・ホルモンなどをつくる大切な栄養素。高齢になると「食欲がわかない」「同じものばかり食べる」ことが多くありますが、それでは低栄養になる可能性があります。低栄養になると、不足するたんぱく質やエネルギーを補うために体の筋肉や脂肪が使われ、身体機能の低下が進み、病気や何らかの介護を必要とする状態になりやすくなります。たんぱく質の食材をなるべく取り入れることをお勧めします!

#### 元気食卓メニュー「簡単ビビンバ」材料(4人分)

- |                     |  |
|---------------------|--|
| 豆モヤシ 1袋 (普通のモヤシでも可) | ①モヤシとホウレンソウをゆで、ザルにあげ、水気を切る。ホウレンソウは5cmくらいに切る。 |
| ホウレンソウ 1束           | ②塩・コショウ・ゴマ油を加え、よくあえる(10分くらいそのまま)。            |
| 牛肉 150g             | ③焼肉のタレと酢を合わせる。                               |
| キムチ 120g            | ④牛肉は細切り。フライパンにゴマ油を熱し、塩・コショウをして、肉の色が変わるまで炒める。 |
| ゴマ油 小さじ1～2          | ⑤肉の入ったフライパンに③を入れ、味をなじませる。                    |
| 焼肉のタレ 30cc          | ⑥味付けした野菜と肉とキムチを、ご飯の上に乗せる。                    |
| 酢 大さじ1/2            |  |
| 塩・コショウ 少々           |  |

☎健康づくり課保健サービス担当 ☎72-3124  
 ✉kenkou@city.ishikari.hokkaido.jp



### 健康・福祉