

広報 いしかり

8
2010

No.693 平成22年8月1日発行

石狩市 代表 ☎0133-72-3111

石狩市ホームページ
<http://www.city.ishikari.hokkaido.jp/>

●平成22年6月末の人口/61,051人(+5人)
●世帯数/26,321 ●男/29,613 ●女/31,438

03 いしかり産・石狩随想

特集
04 毎日食べよう、朝ごはん

番外編
09 黒河栄養教諭の健康食生活エッセー

10 石狩まるごとフェスタ2010

11 補助金NEWS

12 まちの話題

14 まちのイベントカレンダー・
今月の相談・救急当番病院

16 情報ひろば

23 子育て子育て応援ひろば

24 イベントいろいろ

28 しよくかい 食改さんの健康レシピ



朝ごはん、
食べてますか？
→4～8ページ



砂地の多い石狩では、メロン栽培が盛ん。かつて一大産地として栄えた花畔地区では、今年も甘さたっぷりのメロンが収穫に向けて実を付けています。

広告



ハウスの中で出荷を待つメロン。写真はIKメロンという赤肉の、とろけるような甘さが特徴のメロンです。



花畔でメロン作り32年の尾田久男さん。



ヘタと反対側のお尻を指で押して、少し軟らかくなっていたら食べごろ。

本格的な夏の訪れとともにスタートするメロンの収穫。石狩では花畔地区や高岡地区、さらには厚田区、浜益区でさまざまな種類のメロンが作られていて、これから最盛期を迎えます。

「石狩でメロンの栽培が始まったのは昭和50年。当時はプリンスメロンが主流で、スイカと一緒に盛んに作られていました」と振り返るのは花畔地区で32年に渡ってメロンを作り続けている尾田久男さん(80)。「メロンはもともと連作に弱く、接ぎ木をして育てる必要があって、これが慣れるまで本当に苦労しました。でも今は接ぎ木の必要がないレッド113も作っていますよ」。

ビニールハウスに足を運ぶと、収穫を間近に控

とろける甘さ！ 石狩のメロン

え、まるまるとした、きれいな網目のメロンが育っていました。「収穫は葉の色と網目の状態を毎日確認して、見極めていきます。今年は春先の天候不良で少し成長が遅れましたが、6月の猛暑で一気に回復。甘みがたっぷり詰まったおいしいメロンに育ちました」と尾田さんはメロンの出来に自信をのぞかせます。今年の夏はぜひ、完熟した石狩産のメロンを冷やし、その甘さを味わってみてください。



8月末まで収穫の続く石狩産のメロンは、JAいしかり地物市場でも購入できます！

●JAいしかり地物市場 所 樽川120-3

市民図書館10周年を迎え

◎ 石狩随想

47

6月の昼時、このまちに図書館をつくりたいと動いた人々や多くのボランティア、読書を愛好するグループなどが集い、10周年を祝う「おにぎりパーティー」が開かれた。各者のスピーチは市民図書館に深い思いを持つものだった。「図書館」「本」は人を豊かにする肥やしだと改めて思い知った

◆物心つく3歳ころまでに、本に触れる、ないしは本棚のある部屋での空間体験は子どもたちの成長に大きくかわつてくることを実感している方は多いはず。「本」は成長への必然的存在なのだ。活字の無かつた書き写しの時代、音読が普通であった。従つて本を有すること自体、権力の象徴でもあり、いわゆる「読み聞かせ」は時に支配へのツールでもあつた

◆しかしケーテンベルクによる印刷機の発明は、多数の人々に本を読む機会を広げた。次第に黙読が一般化され、さまざまな本を媒体として、価値感の違いを表現することが発達し「情報」が育ち、精神的コミュニケーションが誕生した。そのひとつの姿がルネサンスや近代民主主義であつたり、公共空間といった概念を有することにも結びついてきたと言えよう

◆市民図書館は「市民主権」の象徴的存在でありたいと願っている。「図書館の中にまちをつくらう」のコンセプトは、単ににぎわいを求めたものでなく、人が生き、成長するための大切な役割を果たしていきたいとの想いでもある。こども未来館との併設は、可能性をさらに広げることになる。入館者300万人を共に喜びたい。

(市長)



食べるラー油
インゲンと
とろろのみそ汁
納豆・焼肉



ほかの人が
おいしそうに
食べている
ところを見たら
食べられます！

小・中学生
397人に
聞きました!!

僕たちが選んだ
どんどん食べられる

「朝ごはん」

ベスト
アンサー
いろいろ!



半熟の目玉焼き
しよっぱいサケ



タラコ
イクラ、筋子
目玉焼き、卵焼き
ごま昆布、お茶



パン
生キャラベツ
半熟卵
ヨーグルト
牛乳



ゆで卵、目玉焼き
白米、なめこと
豆腐のみそ汁
ザンギ

毎日食べよう、



特集



皆さんは、毎日朝ごはんを食べていますか？ 朝ごはんは、食べると体内で3つのスイッチが入ると言われています。そのスイッチとは次のとおり。

① 寝ている間に下がった体温を上げるスイッチ

② 脳にエネルギーを送るスイッチ

③ 腸を刺激して排便を促すスイッチ

朝から「眠たい」「疲れた」「イライラする」といった症状も、朝ごはんを食べることで、案外スッキリ解消することも多く、生活のリズムを整える上で、朝ごはんは大変重要な役割を果たしてくれています。

朝ごはんはまた、体に良いばかりではなく、心にも豊かな栄養を与えてくれます。「昔のように家族そろっての晩ごはんが難しいのなら、朝ごはんを1日1回、家族のコミュニケーションをはかってもいいんじゃないです」とは、こども相談センターで臨床心理士を務める河岸由里子さん。

特に子どもたちが一人で食事をする「孤食」について河岸さんは「大人たちが努力して、絶対に避けなければならぬこと」と強く訴えます。

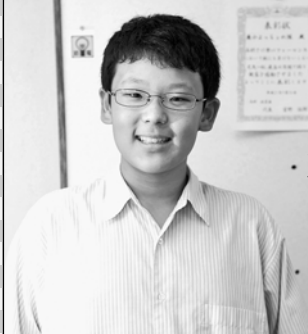
人気 朝ごはんのおかず **ベスト10**

【小学生部門】

- 1位 卵
- 2位 肉
- 3位 魚
- 4位 ふりかけ
- 5位 納豆
- 6位 魚卵
- 7位 お茶漬け
- 8位 のり、ヨーグルト
- 10位 牛乳

【中学生部門】

- 1位 卵
- 2位 みそ汁、果物
- 4位 魚
- 5位 ふりかけ
- 6位 肉
- 7位 ヨーグルト、のり、魚卵
- 10位 納豆、野菜、ジャム



カレー
ふりかけ
お茶漬け



ふりかけ
肉
合い！



焼肉
野菜炒め
フライドポテト



しそのふりかけ
ふとろ昆布
イクラ、納豆
のり、卵焼き
目玉焼き



飲むヨーグルト
ハンバーガー
ソーセージ
フライドポテト



サケフレーク
納豆
タラコ、明太子
肉、野菜
ふりかけ

朝ごはん。

子どもたちの生活リズムを取り戻すためにー。



その意味で、夏休みは家族そろって朝ごはんを食べる絶好のチャンス。河岸さんからのアドバイスは「子どもたちの小さな変化に気づくためにも、朝ごはんを一緒に作って、食べて、短いひとときでも話のできる環境を、大人が作ってあげてください」。

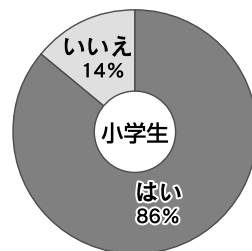
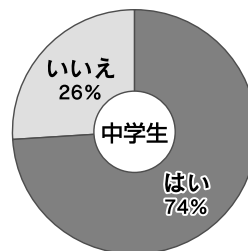
* *

子どもたちの望ましい生活習慣の定着は、学校での指導だけでは十分な成果を上げることは難しく、私たち大人が同じ意識を持つていかなくてはこそ、大きな成果につながると、市では考えています。そこで今回は特に朝ごはんの大切さについて取り上げました。

*朝ごはんとの関係↓6ページ

*朝ごはんとの関係↓7ページ

*朝ごはんレシピ↓8ページ



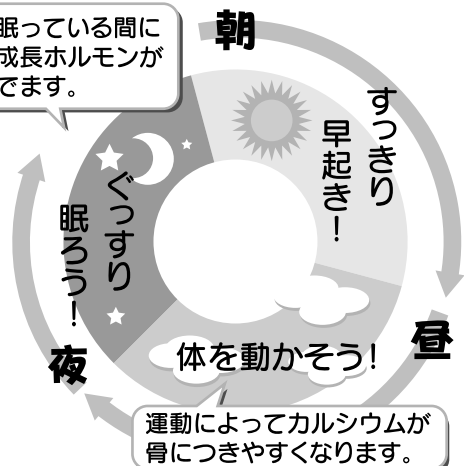
夏休み中も毎日朝ごはんを食べますか？

アンケート・撮影協力／花川南小学校6年生 & 花川北中学校



早寝・早起き・朝ごはん 生活リズムを整えよう!

眠っている間に
成長ホルモンが
でます。



「おいしい」と思うことが 「こころ」をはぐぐみます



人間らしさの脳 ← “こころ”

ほにゅう
哺乳類共通の脳

はちゅう
爬虫類に似た脳

山本公弘著
「大脳生理学から子どもを見ればよくわかる
メンタルヘルス」(東山書房)より改変引用

近ごろ、朝ごはんを欠食する人が増え、問題視されています。とくに20歳の男性はほぼ3人に1人が欠食という最悪の調査結果が出ていて、小学生(5年生で10人に1人くらい)や中学生(2年生で5人に1人くらい)の現状も放置はできません。

朝食を欠食する理由として、「時間が無い」「食欲がない」の2つが断然多く、この背景には、夜型の生活、遅い時間に何かを食べるといったリズムの悪循環があるようです。

そもそも、朝ごはんの英語「break fast」は「絶食(fast)を止める(break)」という意味で、朝ごはんを食べないと絶食状態を続けることになります。

体を自動車に例えると、ガソリン(エネルギー源のごはんやパン



専門家に聞く

朝食は脳へのエネルギー補給



あらかわよしひと
荒川義人さん

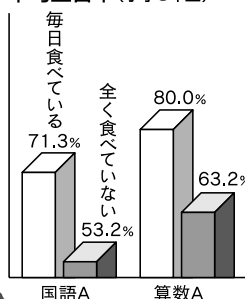
農学博士、天使大学看護栄養学部栄養学科長・教授。5年ほど前から、市内の小中学校で「食べることの大切さ」について講演。

など)や潤滑油(ビタミン、ミネラルを含む野菜、果物など)が不足し、快適に走れる状態ではありません。体調が狂う原因となります。

体の中でも脳を健全な状態に保つことは効果的な学習、豊かな心をはぐくむことにつながります。朝からガソリン、潤滑油をしっかり補うこと、しかも「おいしい」という実感をもって食べることによって、脳の中でも「人間らしい脳」の発達を促すといわれ、注目されています。

早寝、早起き、そして朝ごはんをおいしく食べて、体の健康はもとより、豊かな心をはぐくみ、さらに成績アップも実現していただくことを期待します!

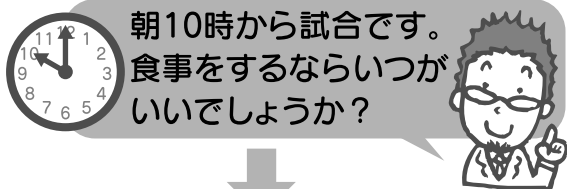
朝食の摂取状況と学力調査の
平均正答率(小学6年生)



文部科学省「平成21年度
全国学力・学習状況調査」より

ヘン!、僕は毎日朝ごはん
食べているよ





普通の食事なら 3時間前



すぐにおなか为空きそうな
おにぎり、うどんなど 2時間前



エネルギーゼリーなら1時間前



スポーツドリンクなら 45分前



試合前45分を切ったら水以外飲まないこと!

資料提供/㈱ウェルネスプランニング札幌



スポーツに欠かせない朝ごはん

専門家に聞く



こまつぶたか
小松信隆さん

管理栄養士、健康運動指導士、日本糖尿病療養指導士、病態栄養専門士の資格をもち、平成21年からコンサドーレ札幌の管理栄養士も務める。(株)ウェルネスプランニング札幌 代表取締役。

三大栄養素という言葉があります。たんぱく質、脂質、糖質のことです。たんぱく質は体をつくる栄養素、脂質と糖質は力になる栄養素です。では、スポーツをする上で最も必要な栄養素とは何でしょう? スポーツ用品店ではプロテイン(たんぱく質)が売っていて、飲むと「強くなりそう」なので、たんぱく質と答える方がいるかもしれませんが、確かに、スポーツに必要な体(筋肉)の材料

はたんぱく質です。ところが、たんぱく質は力にはなりません。つまり、たんぱく質をエネルギーにして走れることは通常ありません。トレーニングやゲームに必要なのは、力になる栄養素である脂質や糖質です。さらに脂質は、糖質が無ければエネルギーになりません。

結局は、糖質が無ければ走ることができないのです。朝ごはんを食べずにスポーツをすることは、ガソリンを入れない車でドライブに出かけるようなものです。先に「たんぱく質をエネルギーにして走ることが通常はありません」と書きましたが、ヒトはガス欠になるとたんぱく質をエネルギーにします。たんぱく質はエネルギー源として貯められていない栄養素なので、内臓や筋肉を分解してエネルギーを作ってしまう。つまり、朝ごはんは糖質を補給しなければ、せっかく作った体(筋肉)を壊してしまうのです。

また、ヒトは朝ごはんを食べた瞬間にエネルギーを作ることにはできません。食べ物口から食道、胃、十二指腸、小腸と進み、小腸から吸収されて肝臓に行き、全身の筋肉に運ばなければエネルギーになりません。食べてからエネルギーになるには時間がかかるのです。「早寝、早起き、朝ごはん」がスポーツをするためには必須なんです。



お手軽 朝ごはんレシピ

忙しい朝、時間の無い朝にも簡単に作れる「バランスのよい朝ごはん」をご紹介します!

夏休みの今こそ、ぜひお子さんと一緒に作ってみませんか?

(レシピ作成/黒河あおい)

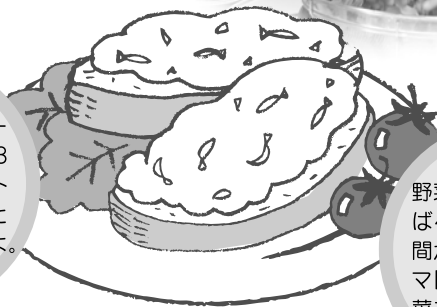


カルシウムたっぷりのじゃこで!

カリカリじゃこトースト

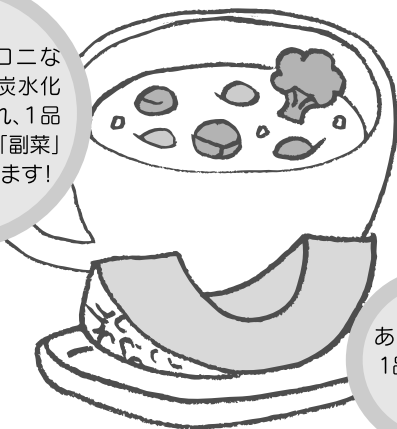
- ①じゃこ・マヨネーズ・ヨーグルトを混ぜる。
- ②スライスパンにのせ、表面に焦げ目がつくまで焼く。

じゃこにはマヨネーズだけではなく、1/3～半量をヨーグルトに換えれば脂質のとりすぎを防げますよ。



野菜サラダを加えればベストですが、時間がなければミニトマトや前日のゆで野菜を添えればOK!

ごはんやマカロニなどを加えると「炭水化物」も一緒にとれ、1品で「主食」「主菜」「副菜」すべてがそろいます!



あとは果物を1品加えればOK!

カルシウムとビタミンがたっぷり!

カルビタスープ

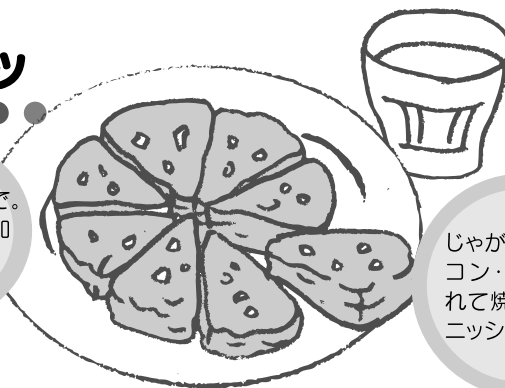
- ①キャベツ・タマネギ・ニンジン・ブロッコリー・トマトなど冷蔵庫や台所にある野菜、なんでもOK! お鍋に野菜を入れ、コトコト煮込む。
- ②卵をよく溶いて、粉チーズ・スキムミルクを入れてよく混ぜる。
- ③野菜に火が通ったら②を入れ、ふんわりと混ぜる。

夏休み中のお昼ごはんにもオススメ!

ごはん de スパニッシュオムレツ

- ①4人で4個の卵を使用。
- ②よく溶いた卵の中に、ごはん・野菜・梅干し(種を抜いて)かつお節・すりごまを加え、よく混ぜる。
- ③フライパンで焼く(厚みがあるので弱火で蒸し焼き)。

飲み物は牛乳で。果物を1品加えればOK!



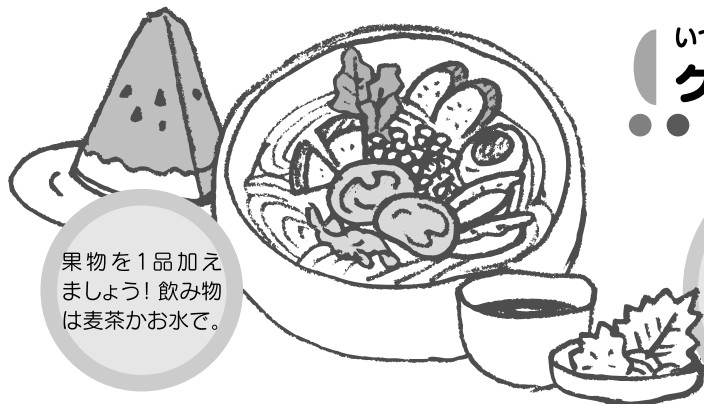
じゃがいも・ベーコン・野菜を入れて焼けばスパニッシュに!

いつものそうめんにも具をプラス!

グーいっぱいそうめん

- ①卵・ツナ・ハム・鶏肉・ひき割り納豆などのたんぱく質と、
- ②きゅうり・水菜・なすなどのビタミン、
- ③しそ・みょうが・生姜などを添えて、さっぱり感を!

そうめんの上にトッピングするほか、具材をみじん切りにして、つゆに入れて「つけめん」風に食べても美味!



果物を1品加えましょう! 飲み物は麦茶かお水で。



黒河あおい

花川北中学校の栄養教諭として児童・生徒へ食指導を実施しています。石狩市第2学校給食センターも兼務。

「食事バランスガイド」も併せてご活用を!



7月3日(土)・4日(日)「つくって発見! 食べて感動! いしかり食の体験ランド」では、子どもたちが作った朝ごはんを親子そろって食べました。(12ページ参照)

番外編

第8回



黒河栄養教諭の健康食生活エッセー

夏休み中の食生活

① 生活リズムを整える

子どもたちは、楽しい夏休み真っただ中。そんな夏休みこそ、気をつけてほしい食事のポイントがあります。

人間の体にはサーカディアンリズムといって、暗くなると寝て、明るくなると起きるという24時間の体内時計が生まれたときから備わっています。このリズムがすべての基本となり、これに逆らって生活すると体調不良になります。

夏休みだからといって、夜更かしや朝寝坊はリズムを狂わせます。早寝・早起きして、生活リズムを整えましょう!

② 規則正しい食事

リズムを整えるために影響しているのは日の光と食事のタイミングです。1日3回、時間を決めてバランスのよい食事をとることに、より、リズムは整います。特に朝ごはんは、1日のスタートのための脳と体のスイッチです。脳の唯一のエネルギー源である主食(ごはん・パン・めん)を食べてスイッチ・オン!

③ 特にとりたい栄養

●カルシウム 給食が無い日も牛乳を飲んでいませんか? 成長期の子どもたちにとって大切なカルシウムの供給源は、牛乳・乳製品です。牛乳が苦手という方はスキムミルク

がお勧め。カレー、ハンバーグなどの中に1人3g加えてみましょう。

●ビタミン・ミネラル 気温が高くなると、体内のビタミンB1は、普段の3倍消費されると言われています。ビタミンB1には、疲労・肩こり・偏頭痛などを治す効果があります。また、大量の汗をかくとミネラル(カリウム・マグネシウム)も失われてしまいます。ミネラルは体調を整え、神経の安定に作用します。これらを多く含む食品は、豚肉・レバー・うなぎ・大豆・小松菜・ホウレン草などです。

●十分な水分 成人でも、夏は大量の汗をかきますが、成長期の体は、さらに多くの発汗があるため十分な水分をとる必要があります。さらに部活などスポーツをする場合、水分補給は大切です。できれば清涼飲料水より、麦茶・牛乳などをお勧めします。

④ 夏こそ気をつけたいこと

暑さから、冷たい食べ物・冷たい飲み物ばかりをとり続けると、胃腸の働きが弱ってしまいます。時には温かい食べ物・飲み物を食べて胃腸をいたわってあげましょう! そして、健康三原則(バランスのよい食事・適度な運動・十分な睡眠)で、楽しい夏休みを過ごしましょう。

(黒河あおい)

成人健康相談

生活習慣病やメタボリック症候群の予防・改善、女性特有の更年期障害など健康に関する相談に保健師・栄養士が応じます。※個室希望者は申込時に応相談

日時 8月20日(金)10:00~11:30 場所 りんくる

持ち物 健診受診者は健診結果票、お持ちの方は健康手帳

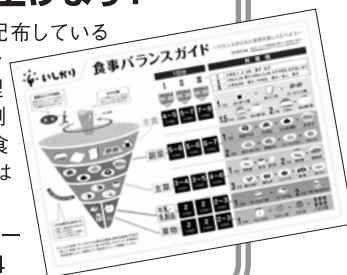
申込締切 8月19日(木)

申込・問合せ 保健推進課 ☎72-3124

いしかり版—食事バランスガイド—をご希望の方にさし上げます!

市内全小中学校の児童生徒の家庭に配布している「いしかり版—食事バランスガイド」は、バランスのとれた食事について、具体的な料理例で分かりやすく解説したものです。その料理例は、学校給食センターで提供している給食のメニューを掲載しています。ご希望の方は下記までお問い合わせください。

問合せ 石狩市第2学校給食センター ☎74-4580 ☎74-5874



石狩市役所周辺

石狩まるごと

8/21(土)
22(日)

フェスタ 2010

ウマイもの満載!

いしかり丼、
いしかりバーガー、
クレープ(石狩産小麦100%)、
石狩地ビール、鮭ザンギ、
石狩鍋、望来豚串焼き、
いくら丼
ほか

テーマは

石狩ブランドまるかじり!

石狩の農水産物はもちろん、いしかり丼やいしかりバーガー
など石狩の「ウマイもの」が大集合します。
花火大会もあります!

石狩市ご当地ヒーローが新フォームで登場!

22日(日)10:55~13:15~

サーモンファイター

ルイペ

ショー

悪の密漁組織「ユルクナイ」から
石狩市民を守る!

くまだまさし

エハラマサヒロ

まるごと
爆笑ライブ

兎

しろっぷ

よしもと
お笑い芸人が
やって来る!

花火大会

21日(土)20:00~
1,500発の花火を楽しもう!

いしかり手打ちそば
同好会による
「そば打ち体験
コーナー」
場所 りんくる2階
調理実習室
※当日要申込

わくわく
スタンプラリー

会場内のスタンプを
6つ集めて、ガラポン抽選に
参加しよう。
すてきな景品が
当たります。



わいわい・
わくわくステージ
石狩市民が日ごろの
練習成果を発表します!
今年の「石狩大賞」は
誰の手に...?

ニンジン
袋詰め放題

22日(日)
11:00~13:00~
費用 1人100円
(2分間)

企業展示PR

場所 市民図書館
・航空宇宙産業/ハイブリッド型ロケット「CAMU I」の展示
・最先端技術ロボットの展示
・地元の企業による展示PRや環境にやさしい展示を行います。

エコカー・中古車展示販売コーナー

場所 市役所来客用駐車場
・プリウスでエコランチャレンジ! 低燃費走行の方にプレゼントあり!
・ハイブリッドカー、福祉車両、天然ガス車、中古車展示販売

廃食用油と
廃油せっけんを交換

家庭から出る廃食用油
(植物性限定)を、
500mlのペットボトル
に入れて持参してください。
廃油せっけんと交換します。

小樽海上保安部巡視船 22日(日)
「しれとこ」体験航海 13:00~14:30

乗下船場所 石狩湾新港花畔ふ頭地区(花畔岸壁)
航海海域 石狩湾新港花畔ふ頭→石狩湾沖合→花畔ふ頭
定員 150人 ※先着順。4歳未満の幼児は乗船できません
申込方法 16日(月)までに実行委員会事務局窓口へ申し込み
※電話・ファクスは不可

プログラム

一部抜粋
※変更の場合あり

21日(土)10:00~21:00

◆オープニング ~太鼓演奏~
◆まるごと爆笑ライブ
(くまだまさし・兎) 11:30~
◆わいわい・わくわくステージ
◆イブニングコンサート
(ダムゼル、マシン☆ガン)
◆YOSAKOIソーラン
◆花火大会 20:00~

22日(日)10:00~15:00

◆サーモンファイター・ルイペ
ショー 10:55~13:15~
◆まるごと爆笑ライブ
(エハラマサヒロ・しろっぷ) 11:30~
◆YOSAKOIソーラン
◆もちまき、閉会

補助金 NEWS

住宅リフォームや太陽光発電システムの設置にかかる費用を、市が一部補助します。

市では、昨年引き続き、次の工事にかかる費用の一部を補助します。詳しい要件や申請方法については、上記の各担当課へお問い合わせください。地域経済の活性化政策としての取り組みでもありますので、積極的なご活用をお願いします。

地震災害に備えて

1 木造住宅耐震改修費等補助金

昭和56年5月31日以前に建築された木造戸建ての自宅を、耐震診断後に耐震改修や建て替える場合に、その費用の一部を補助します。

補助金額 対象経費の10%以内

(上限30万円)

※木造住宅の耐震診断の補助もあります



地球にやさしい住宅環境を

2 住宅省エネルギー改修費補助金

自宅を規定に基づいて省エネルギー改修工事をする場合に、その費用の一部を補助します。

補助金額 対象経費の10%以内

(上限20万円)

3 太陽光発電システム設置費補助金

自宅に新品の太陽光発電システムを設置する場合、または建売住宅供給者等から市内の太陽光発電システム付きの新築住宅を購入する場合に、その費用の一部を補助します。

補助金額

太陽光発電の最大出力の値に4万円を乗じた額(上限12万円)

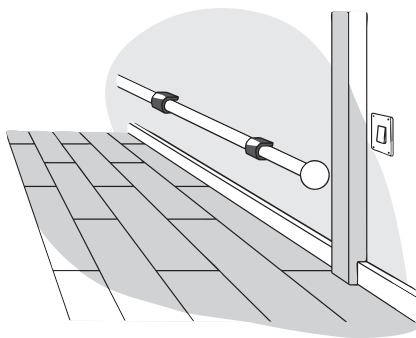
高齢社会における快適な暮らしを支援するため

4 高齢者等住宅改修費補助金

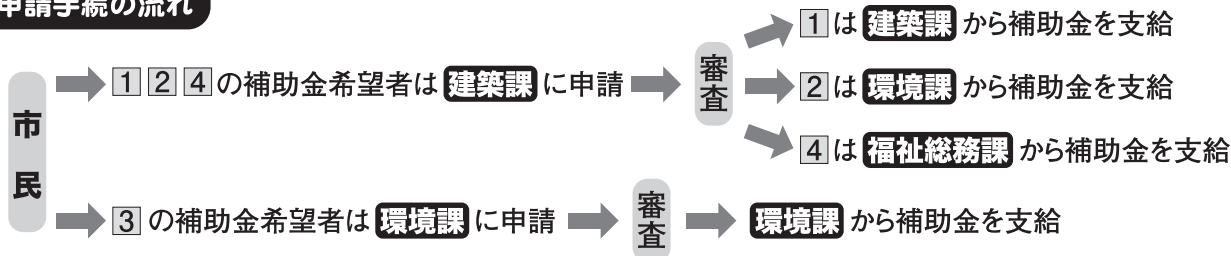
自宅を規定に基づいてバリアフリー改修工事をする場合に、その費用の一部を補助します。

補助金額 対象経費の10%以内

(上限20万円)



申請手続の流れ



注意事項

- 先着順・予算の範囲内での補助となるため、年度途中で終了する場合があります。
- 工事等の着手前に、申請が必要です。

ERIS マークの付いた行事は
「えりす いしかりネットテレビ」でもご紹介しています。
あわせてご覧ください! <http://www.i-eris.tv/>



○ワールドカップのサッカーボールが 小学校に

サッカーワールドカップ南アフリカ大会開催に合わせ、市内郵便局から市内全小学校に同大会の公式試合球のレプリカが寄贈されました。このレプリカは、大会スポンサーのゆうちょ銀行が全国の郵便局窓口に表示していたもの。6月16日(水)、浜益郵便局の木田局長から南線小学校の児童がレプリカを受け取りました。

○親子で石狩の食と自然を感動体験

7月3日(土)・4日(日)、1泊2日の日程で開催された「つくって発見! 食べて感動! いしかり食の体験ランド いadakimasutte nani?」は、石狩管内6市町村合同の食育プログラム。浜益区群別と川下、当別町の道民の森で開催され、79人の参加者中、石狩市からも15人の親子が参加しました。浜益ではイソガニ釣りや海鮮カレーづくりに挑戦したほか、朝食を子どもたちだけで用意するなど、親子で食べることの意味や、自然の恵みの大切さを肌で感じることができたようです。



釣ったイソガニは、その場で揚げて食べました!

○今年もフリマは大盛況 ERIS

6月20日(日)、花川北コミセンで開催された第11回リサイクルフェスタ。20店舗が参加したフリーマーケットには、掘り出し物を求めて多くの市民が押しかけました。また、<リサイクルで触れ合おう>をテーマに、リサイクルプラザで作った廃材木工品の販売や、廃油で作った固形せっけんのプレゼント、牛乳パックで作る和紙体験などもあり、小さな子どもから大人までが「リサイクル」を楽しんでいました。



多くの人でにぎわったフリーマーケット。



浜益ではイソガニ釣りに挑戦!

○市役所ってどんなところ?

6月30日(水)～7月2日(金)、南線小学校の3年生(5クラス、161人)が、社会科の授業の一環で、市内の公共施設(市役所・りんくる・市民図書館)の見学を行いました。写真は秘書広報課にやってきた元気いっぱいの3年5組の子どもたち。市役所の仕事について、それぞれの担当職員からの説明を一生懸命聞きました。





厚田産手打ちそばを使った「流しそば大会」。

○カナダの食文化に触れる

7月3日(土)、花川北コミセンで、姉妹都市キャンベルリバー市のあるカナダをテーマにした講座が開かれました。いしかり市民カレッジの「もっと知りたい国々シリーズ」として開かれたもので、この日は北海道カナダ協会のマーク・ギャニオンさんとベジタブル&フルーツマイスターの石田ゆかりさんが、サーモンサラダスパゲティやメープル揚げ春巻きなどの料理の作り方を、軽快なトークを交えながら伝授。参加した方は「とてもおいしかった。カナダをもっと知りたい」と話していました。



○スポーツの後は厚田の味覚に舌鼓

6月27日(日)、望来コミセン(みなくる)で、「2010厚田区スポーツと食の体験」が開催されました。スポーツレクと厚田の味覚を同時に楽しんでもらおうと、平成19年から毎年開催しているもので、好天に恵まれた当日は、玉入れや障害物競走のほか、くん製やジャムなどの加工品作りを子どもからお年寄りまで楽しみました。さらに、望来豚のくし焼きや厚田の特産品の試食会、販売も行われるなど大好评で、厚田区内はもとより市内全域から300人以上の来場がありました。

○ニーハオ! 彭州市から留学生が来石

6月19日(土)、姉妹都市の彭州市(中国・四川省)から、魯学思^{ロガクシ}さん、唐雪梅^{ドウセツバイ}さん、劉思進^{リウシンジン}さんの3人の高校生が石狩市にやって来ました。3人は51日間、ホームステイをしながら市内の高校に通い、学校祭に参加するなど、さまざまな日本の文化に触れ、石狩での滞を楽しんでいます。すでに中国で日本語の勉強をしてきた3人。8月8日(日)までの滞在中、市内で見かけることがあれば、ぜひお話してみてください!



6月21日(月)、市役所を訪れ、白井副市長に抱負を語る(写真右から)劉さん、唐さん、魯さん。

○ふるさと海辺フォーラム

7月10日(土)と11日(日)の2日間、海辺の保全活動に取り組んでいる団体や研究者、環境保全に関心のある市民など、全国から2日間で約100人が参加し、石狩浜を舞台としたフォーラムが開催されました。1日目の講演会や報告会、2日目の海浜植物保護地区の視察などを通して、失われつつある全国の海辺の自然を守るため、地域間のつながりをさらに強めることができました。今後も石狩浜海浜植物保護センターの情報発信にご注目ください!



車の乗り入れで貴重な植生が崩壊した砂丘を視察する参加者たち。

	場 所	申込・問合せ	TEL	掲載号
	川の博物館	川の博物館	64-2507	7月P25
	花川南コミセン	保健推進課	72-3124	7月P25
	厚田資料室	総務課	72-3149	今月P24
	浜益コミセン(きらり)ほか	スポーツ健康課	72-6123	7月P26
	リサイクルプラザ	リサイクルプラザ	64-3196	今月P25
	石狩浜海浜植物保護センター	石狩浜海浜植物保護センター	60-6107	7月P25
	緑苑台パークゴルフ場	石狩パークゴルフ協会 坂東さん	74-5645	7月P26
	市役所前庭	総務課	72-3149	今月P24
	石狩ふれあいの杜公園	地域包括支援センター	72-7017	今月P26
	リサイクルプラザ	リサイクルプラザ	64-3196	今月P25
	いしかり砂丘の風資料館	いしかり砂丘の風資料館	62-3711	今月P24
	緑苑台パークゴルフ場	市体育協会	64-1220	今月P25
	市公民館	伝承あそびボランティアおてだま 武川さん	73-6928	今月P24
	石狩浜海浜植物保護センター	石狩浜海浜植物保護センター	60-6107	今月P25
	花川南コミセン	笠原さん	73-6862	今月P25
	いしかり砂丘の風資料館	いしかり砂丘の風資料館	62-3711	今月P24
	市民図書館	市民図書館	72-2000	今月P24
	石狩消防署	石狩消防署警備課	74-7024	今月P21
	市役所周辺	同実行委員会	72-2111	今月P10
	緑苑台パークゴルフ場	市体育協会	64-1220	今月P25
	茨戸川ボート競技場	佐々木さん	72-3151	今月P26
	石狩ふれあいの杜公園	花川南中学校 岩本さん	73-6104	今月P26
	市役所	社会教育課	72-3173	今月P24
	花川北コミセン	いしかり市民カレッジ事務局	74-2249	今月P25
	石狩浜海浜植物保護センター	石狩浜海浜植物保護センター	60-6107	今月P25
	石狩ふれあいの杜公園	スポーツ健康課	72-6123	今月P26
	花川北コミセン	市民活動情報センター	77-7070	今月P25
	八幡町高岡	荒澤さん	72-3672	今月P26
	花川北コミセン	保健推進課	72-6124	今月P25
	市民図書館	いしかりまちづくり協議会 三島さん	74-2039	今月P24
	りんくる	保健推進課	72-3124	今月P26

時間外納付・相談窓口

休日や夜間でなければ納付や相談をすることができない方のために、毎月第4木曜（祝日の場合は金曜）の夜間と第4日曜の時間外に、市税等の納付・相談窓口を開設していますので、ご利用ください。

8月の納期限

- 市・道民税(第2期)..... 納期限:31日(火)
- 国民健康保険税(第3期)..... 納期限:31日(火)
- 上下水道使用料(7月分)..... 納期限:10日(火)

8月の時間外納付・相談窓口

【開設日時】 22日(日) 10:00～15:00 26日(木) 17:15～20:00

【開設窓口】

- 市税関係(国民健康保険税を含む)..... 納税課(1階) ☎72-3118
- 上下水道使用料..... 業務課(2階) ☎72-3133

※厚田・浜益支所では時間外の窓口を開設していません

※石狩ハイスンプ会が発行するハイスンプ券での納付はできません

ハイスンプ券の取扱時間 8:45～17:15(土日祝日除く)

市税等の納期限内納付にご協力ください

相 談

人権相談

8月17日(火) りんくる 13:30～16:00

市民生活課 ☎72-3191

行政相談

8月19日(木) 市役所1階 13:30～16:00

市民生活課 ☎72-3191

家庭生活相談と女性相談

8月3日(火)・10日(火) 10:00～15:00

8月24日(火) 13:00～16:00

市役所1階

北海道家庭生活カウンセラークラブ石狩地区

協働推進・市民の声を聴く課 ☎72-3227

行政書士無料相談

8月14日(土) 13:00～16:00

コープさっぽろいしかり店2階西側

浅井行政書士事務所 ☎74-2799

8月30日(月) りんくる 13:00～17:00

池田法務事務所 ☎72-3558

司法書士無料相談(裁判・登記・債務整理など)※要予約

8月20日(金) りんくる 17:30～20:30

はまなす司法書士事務所 ☎76-6190

身障相談

8月6日(金) りんくる 13:30～15:00

石狩市身体障害者福祉協会 ☎72-8184

心の相談室 ※要予約

毎週水曜 13:00～17:00

こども相談センター(市役所2階) ☎72-3195

こども・ひとり親相談

毎週月～金曜 9:00～16:00(祝日・年末年始を除く)

こども相談 ☎74-8932

ひとり親相談 ☎72-3195

年金相談 ※窓口相談のみ

毎週月～金曜 8:30～17:15

毎月第2土曜 9:30～16:00

麻生年金相談センター ☎011-708-7087

住民よろず相談

毎週木曜 13:00～16:00(受付15:00まで)

りんくる ☎72-8184

毎月第3木曜 13:00～16:00(受付15:00まで)

厚田保健センター ☎78-2521

浜益支所住民相談室 ☎79-2133

就業相談窓口

毎週月～金曜 10:00～16:00(昼休みを除く)

市役所2階

ジョブガイドいしかり ☎75-8609

労働電話相談

毎週月～金曜 9:00～18:00

連合北海道石狩地区連合

いしかり労働相談センター ☎60-4704

建築相談

毎週月～金曜 10:00～15:00

建築課 ☎72-3141

不登校相談ふらっとくらぶ

毎週月～金曜 9:30～15:30(金曜のみ12:00まで)

ふらっとくらぶ ☎72-5566

子育て電話相談

毎週月～金曜 10:00～16:00

えるむ ☎71-2013

くるみの木広場 ☎73-0773

もくば ☎73-8900

毎週火～土曜 10:00～16:00

りとるきっず ☎64-5640

救急当番病院

日曜・祝日・夜間急病診療(内科)

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
石狩 幸愜会	石狩	幸愜会	石狩	幸愜会	石狩	幸愜会
夜間協力病院						
8	9	10	11	12	13	14
石狩 幸愜会	石狩	幸愜会	石狩	幸愜会	石狩	幸愜会
夜間協力病院						
15	16	17	18	19	20	21
ふるかわ 幸愜会	石狩	幸愜会	石狩	幸愜会	石狩	幸愜会
夜間協力病院						
22	23	24	25	26	27	28
立石 幸愜会	石狩	幸愜会	石狩	幸愜会	石狩	幸愜会
夜間協力病院						
29	30	31				
福島 幸愜会	石狩	幸愜会				
夜間協力病院						
月～金曜		18:00～23:00		23:00～翌7:00(夜間協力病院)		
土曜		19:00～翌7:00				
日曜		9:00～17:00			19:00～翌7:00	
祝日	平日	9:00～17:00			18:00～23:00	
		23:00～翌7:00(夜間協力病院)				
	土・日曜	9:00～17:00			19:00～翌7:00	

夜間協力病院(札幌市内)

月～金曜の23:00以降は、下記の2つの病院で受診ができます(土・日曜は石狩市内)。

手稲溪仁会病院

☎011-681-8111(札幌市手稲区前田1-12)

札幌東徳洲会病院

☎011-722-1110(札幌市東区北33東14)

土曜・日曜・祝日救急診療(外科)

8月	1(日)	幸愜会	21(土)	幸愜会
	7(土)	幸愜会	22(日)	上西外科
	8(日)	幸愜会	28(土)	いしかり脳外
	14(土)	佐々木整形	29(日)	上西外科
	15(日)	幸愜会		
土 曜		13:00～17:00		
日曜・祝日		9:00～17:00		

石狩病院 ☎74-8611(花川北3-3)

石狩幸愜会病院 ☎71-2855(花川北7-2)

ふるか内科 ☎73-7776(花川南7-1)

立石クリニック ☎72-4711(花川北6-2)

福島医院 ☎74-3221(花川北2-2)

佐々木整形外科医院 ☎73-1233(花川南8-3)

上西外科クリニック ☎73-2581(花川南2-3)

いしかり脳神経外科クリニック ☎71-2333(花川北6-1)

救急医療に関する
問い合わせ(24時間) 救急医療情報案内センター

☎0120-20-8699

石狩医師会のホームページでも詳しい情報が手に入ります。
<http://www.hokkaido.med.or.jp/ishikari/>

小児救急電話相談 プッシュ回線 #8000

その他ダイヤル ☎011-232-1599

月～土曜 19:00～23:00

※日曜・祝日・年末年始は行いません

8月

まちのイベント

日 時	行 事
8/1(日) 9:00～12:00	トンボ観察会
3(火) 10:00～12:00	入門ダイエット講座(4・10日も)
4(水) 10:00～16:00 8:30～	2010原爆パネル展(15日まで) わんぱくスポーツスクール2010in浜益(5日まで)
5(木) 9:30～12:00 10:00～15:00 13:00～16:00	夏休み親子手づくり木工教室(6・7・14日も) 草木染教室「海辺の草花で染めてみよう」 市民初心者パークゴルフ教室
6(金) 8:15～17:00	平和の灯火の点火(9日11:02～、15日12:00～も)
7(土) 6:30～7:00 9:30～12:00	おはよう太極拳 ペットボトル工作教室(14日も)
8(日)	テーマ展「昭和のマンガ・アニメキャラクターグッズ」(9月12日まで)
9(月)	パーク(8月9日)の日特別イベント
11(水) 13:00～15:00	昔遊び公開講座
12(木) 18:00～20:00	海辺の環境保全ポスター展(22日まで) 石狩市民講座 萌木「映像で見る世界のお年寄り」
14(土) 13:00～17:00 13:30～15:00	体験講座「化石のレプリカをつくる」 サイエンスプラザ石狩
15(日) 9:00～12:00	定期普通救命講習会
21(土) 10:00～21:00	石狩まるごとフェスタ2010(22日10:00～15:00も) 緑苑台新人大会
22(日) 10:00～	第14回石狩市民体育大会夏季大会「ボート」 花川南ふるさとサマーフェスティバル
23(月) 9:00～17:00	ロビー展「杜の花石狩植物画サークル～四季の植物画展～」
24(火) 10:30～12:00	いしかり市民カレッジ 講座7「いしかり人物誌」(9月7・21日も)
26(木)	企画展「海浜植物を詠む～俳句を散策の友に～」(9月12日まで)
27(金) 9:00～12:00 18:00～	ノルディックウォーキング体験会 前田森林公園まで歩こう! まちの魅力を発掘する～暮らしの中での小商いを!
28(土) 9:00～14:00 10:00～13:00 13:30～	いしかり地産地消を楽しむ会(「とまと料理講習会」ほか) 親子料理教室 第27回石狩の古老の話を聞く会
31(火) 13:30～15:30	やせたいあなた必見!「マイナス3kg減量コース」

厚田区の行事予定

厚田支所 市民生活課 ☎78-1033

日 時	行 事	場 所
2(月) 13:30～14:00	転倒予防教室(9日9:45～も)	厚田保健センター
4(水) 10:00～15:00	いきいきリハビリ厚田・虹の会	厚田公園
5(木) 13:30～15:30	脳の健康教室(19・26日も)	厚田保健センター
9(月) 18:30～20:30	断酒会	厚田保健センター
11(水) 13:30～14:30	健康相談	厚田保健センター
20(金)	乳がん検診	厚田保健センター
25(水) 10:00～15:00	いきいきリハビリ望の会	厚田公園
31(火) 10:00～11:00	乳幼児歯科検診	厚田保健センター

浜益区の行事予定

浜益支所 地域振興課 ☎79-2111

日 時	行 事	場 所
3(火) 10:30～14:00	リハビリ教室(24日も)	浜益支所
4(水) 13:30～15:30	いきいき楽習(11・18・25日も)	浜益支所
6(金) 10:00～12:00	健康づくり講座	浜益コミセン(きらり)
11(水) 14:30～15:50	放課後子ども教室	浜益小学校
12(木) 13:00～16:00	悠々サロン	浜益支所
10:00～11:15	わんぱく遊び教室	はまます保育園
18(水) 9:45～11:30	乳幼児歯科検診	浜益コミセン(きらり)
19(木) 8:30～12:00	総合がん検診	対がん協会(札幌市)
20(金) 10:00～14:00	浜益男塾	浜益コミセン(きらり)
29(日) 9:00～12:00	乳幼児健診	浜益コミセン(きらり)



●ごみ対策課 gomi@city.ishikari.hokkaido.jp ●厚田支所市民生活課 a-seikatsu@city.ishikari.hokkaido.jp
●保健推進課 hokens@city.ishikari.hokkaido.jp ●地域包括支援センター c-houkatsu@city.ishikari.hokkaido.jp



情報ひろば

●市役所 花川北 6・1・30・2 72・3・1・1
●厚田支所 厚田区厚田 18・1 78・2・0・1
●浜益支所 浜益区浜益 2・3 79・2・1・1
●りんくる 花川北 6・1・41・1 72・8・3・4・3

●花川北コミセン 花川北 3・2・1・9・8 74・6・5・2・5
●花川南コミセン 花川南 6・5・27 73・5・3・0・0
●八幡コミセン 八幡 2・3・3・2 66・4・2・6・1
●市民館 花川北 6・1・42 74・2・2・4・9
●市民プール 花川北 3・2・1・9・8 74・6・6・1・1
●市民図書館 花川北 7・1・26 72・2・0・0・0
●B&G海洋センター 花畔 3・3・7・4 64・6・0・1・0

運転中の携帯電話はやめましょう!

市内の交通事故

1月1日～6月30日(前年比)

発生	91件	(-16)
死者	1人	(-1)
傷者	119人	(-8)

市内の火災・救急

1月1日～6月30日(前年比)

火災	20件	(+1)
救急	1,060件	(+29)

暮らし

8月のごみ収集日

燃えないごみの日 11日(水)
みどりのリサイクル 30日(月)
問合せ ごみ対策課
72・3・1・2・6

ごみを減らすために

生ごみを出すときは、できるだけ水分を絞って出してください。水分が多いとごみが重くなるだけでなく、焼却するときに燃焼効率が悪く、CO₂の排出も増えることとなります。

【買い物に出掛けるときは】

- ・マイバッグを持参する
 - ・ばら売りや量り売りの商品を選ぶ
 - ・詰め替え商品や再利用できるリターナブル容器を選ぶ
- 【料理をするときは】
- ・料理は作り過ぎない
 - ・食材や油などは使い切る

問合せ ごみ対策課
72・3・1・2・6

ごみを減らそう!



北石狩衛生センターへのごみの持ち込み

8月30日(月)9時～13時は、ごみ計量機の保守点検により北石狩衛生センターへのごみの持ち込みはできません。ご迷惑をお掛けしますがご理解ください。

問合せ 北石狩衛生センター(厚田区聚富 618) 66・4・5・4・6

不法投棄・ポイ捨てはダメ!

ごみを他人の敷地、道路などに捨てるのは犯罪です。住民、歩行者、車の通行に支障をきたすだけでなく、地域の景観を損ね、生活

家庭でできる食中毒の予防

気温28℃、湿度85%以上になると、細菌類が活発に増殖されます。家庭では食中毒予防の三原則「清潔・迅速・加熱と冷却」を守りましょう。

- ・手をよく洗う
- ・食器、まな板などは殺菌消毒を
- ・ハエ、ネズミなどの発生、侵入を防止し、駆除する
- ・食品を常温に長く放置せず、手際よく調理する
- ・調理したものは早く食べる
- ・なるべく食品は十分に火を通す
- ・5℃以下で冷蔵・冷凍保存する

問合せ ごみ対策課
72・3・1・2・6

厚田総合センターの改修工事

厚田支所移転に伴う工事により、厚田総合センターは9月1日(水)から平成23年3月31日まで使用できません。工事期間中、会議室を使用する場合は、厚田支所保健センターの会議室を使用してください。また、市民図書館厚田分館については、二時保健センターへ移動します。なお、葬儀で施設を使用する場合は、工事を一時中止します。

問合せ 厚田支所市民生活課
78・2・8・8・6

市民プールリニューアルオープン

改修工事で休館していた市民プールが8月1日(日)にリニューアルオープンします。8月9日(月)からは水泳教室も再開します。新たなスクールも始まりますので、ぜひご利用ください。

問合せ 市民プール
74・6・6・1・1

暴力団追放!「三ない運動」

○暴力団を「利用しない」、暴力団を「恐れない」、暴力団に「金を出さない」を合言葉に暴力を追放し、明るく住み良いまちを作りましょう。

○暴走族のたまり場や、暴走行為を見たり聞いたとき、または警察に通報しましょう。

相談・問合せ (財)北海道暴力追放センター(専用フリーダイヤル) 0120・210490(要予約)

行政相談

年金、医療保険、登記、道路、生活衛生、窓口サービスなどの業務全般についての苦情、要望、意見をお聞きして改善を図ります。相談無料。秘密厳守。

相談日 毎月第3木曜

場所 市役所1階ロビー

【石狩市の行政相談委員】



●建築課 kenchiku@city.ishikari.hokkaido.jp
●商工労働観光課 syoukour@city.ishikari.hokkaido.jp

●総務課 soumu@city.ishikari.hokkaido.jp

暮らし

募集

教育・文化

子育て

健康・福祉

保険・年金

防災

その他

非常勤保健師
応募資格 保健師助産師看護師法による保健師資格を有する方(要普免)
勤務場所 ①保健推進課
②地域包括支援センター(いずれもりんくる内)
募集人数 各1人
勤務時間 月々金曜 週29時間以内



募集

ストーカー、雇用、離婚など、さまざまな法律問題に関する相談に弁護士が応じます。
日時 8月19日(木)13時30分～16時30分 ※1人30分
場所 りんくる
相談員 多田絵理子氏(札幌弁護士会所属)
定員 6人(先着順)
申込・問合せ (財)北海道女性協会 011・251・6349
(9時～17時まで/日曜を除く)

無料法律相談(予約制)

○長太義雄(花川北5・1・81 74・3867)
○砂子タケ子(花川北1・2・233 74・6616)
○井畑定孝(浜益区浜益35 79・2004)

業務内容

①乳幼児健診・訪問、健康相談・健康教育ほか
②高齢者相談支援・訪問業務
報酬 月額16万2700円
任用期間
①9月15日～平成23年3月31日
②10月8日～平成23年3月31日

市営・単身者住宅入居者

募集団地 市営住宅 石狩地区(親船町)2戸、(八幡町)3戸/単身者住宅 1戸
案内書配布期間 8月2日(月)～10日(火)
配布場所 建築課・各支所・各コミセン・本町簡易郵便局
受付期間 8月6日(金)～10日(火)
申込・問合せ 建築課 72・3144

市表彰候補者(推薦)

対象

①自治、産業経済、教育文化、スポーツ、社会福祉、市民活動などの分野で優れた業績を残し、その功労・功績が顕著な個人・団体
②公益のため多額の寄付、または自己の危険を顧みず人命を救助するなど、市民の模範となる善行を行った個人・団体

推薦方法 総務課・各支所地域振興課で配布する推薦書と写真

を8月31日(火)までに提出
そのほか 表彰式は11月予定
申込・問合せ 総務課 72・3149

優良事業所・優良従業員表彰の候補(推薦)

優良事業所表彰 市内で同一事業を20年以上継続して行い、経営状況が健全で業界の発展に大きく貢献している事業所など
優良従業員表彰 市内の同一事業所に20年以上勤務し事業発展に貢献している、勤務成績優秀で、従業員の模範となる方

推薦方法 商工会議所、商工会、または市内の経済団体による推薦書を8月31日(火)までに提出
※業種ごとに要件あり。従業員

表彰は事業主による推薦可
そのほか 表彰式は11月予定
申込・問合せ 商工労働観光課 72・3166

こども(り)子育てメッセ いしかり2010

市内の子育て支援団体やボランティアグループなどが一堂に集まるお祭り。こども商店街、活動紹介パネル展示、ステージ発表、体験コーナー、ワークショップなど企画を募集。個人でもグループでも実行委員会に参加できます。
日時 10月16日(土)10時～15時
場所 花川北コミセン
申込締切 8月20日(金)
申込・問合せ いしかり子育てネット会議イベント事務局(こども・コムステーションいしかり) 64・5640



不要になった服やおもちゃなどをフリーマーケットに出店しませんか?
※出店料500円

あなたのアイデア大募集!

消費生活相談 ローン・キャッシングのルールが変更!

消費者金融などの貸金業者や、貸金業者からの借り入れについて定める改正貸金業法が、6月から全面的に施行されました。主な変更点として、①借入総額が年収の1/3を超える場合は借り入れできない ②借り入れの際に年収を証明する書類が必要 ③専業主婦(夫)の方は配偶者の同意が必要が挙げられます。

参考 金融庁 <http://www.fsa.go.jp>

困ったときは慌てず、無料の相談窓口までご相談を!

- 石狩市消費生活相談窓口 ☎75-2282
毎週月・水・金曜 10:00～15:00 市役所1階ロビー
- 石狩消費者協会相談窓口 ☎72-2432
毎週火曜 10:00～15:00 石狩商工会館(花川北6-1)
- 法テラス・コールセンター ☎0570-078374
- 財務局(多重債務)相談窓口 ☎011-807-5145



●国民健康保険課 kokuho@city.ishikari.hokkaido.jp
●こども家庭課 k-katei@city.ishikari.hokkaido.jp

●保健推進課 hokens@city.ishikari.hokkaido.jp

北海道後期高齢者医療 広域連合運営協議会委員

住民の代表として、制度運営に
関する重要事項を審議してい
た
だきます。

応募資格 道内在住の満20歳以
上の方

報酬等 1日につき5千円と交
通費を支給

申込方法 市役所・北海道後期
高齢者医療広域連合にある応募
要領を参照してください

申込締切 8月31日(火)

申込・問合せ 北海道後期高
齢者医療広域連合

☎011・290・5601／
国民健康保険課 ☎72・3125

おもしろサイエンス「ドライ アイスで遊ぼう」のお手伝い

対象 高校生以上

日時 8月21日(土)9時30分～15
時30分 ※午後のみ参加も可
場 所 八幡小学校体育館

※バス送迎あり

内容 実験の指導など

持ち物 上靴、筆記用具、軍手、
はさみ、カッター、ぞうきん、昼食

申込締切 8月19日(木)

申込・問合せ NPO教育支援
協会北海道 安田さん

☎☎74・6198

盲導犬ボランティア

(財)北海道盲導犬協会では、生
後50日前後の子犬を約1年間
飼育していただける家庭(パピー
ウォーカー)を募集しています。
犬を飼ったことがない方でも申し
込みができ、家庭訪問や講習会
などでしつけや健康管理のアドバ
イスが受けられます。

申込条件

①札幌市や近郊(石狩市含む)に
在住の方

②室内で飼育できる方

③自家用車のある方

④長時間留守にしない方

申込・問合せ (財)北海道盲導犬
協会 ☎011・582・8222
☎011・582・7715



教育・文化

中学校卒業程度認定試験

受験資格

①病氣などやむを得ない事由で
就学の猶予や免除を受けた方、
またはそれに相当すると文部
科学大臣が認めた方で年度末
までに15歳以上になる方

②年度末までに16歳以上になる方

③日本国籍を有さず年度末まで
に15歳以上になる方

試験期日 11月2日(火)

願書受付 8月20日(金)～9月7
日(火)

申込・問合せ 文部科学省生涯
学習政策局

☎03・5253・4111



子育て

歯科検診・フッ素塗布

対象 おおむね0歳～4歳児

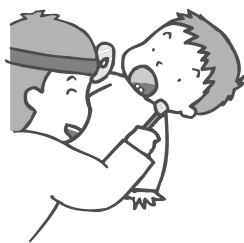
※フッ素塗布は前回から6カ月経
過後

日時 0・1・3歳代 8月18日
(水)10時～11時／2・4歳代 8
月24日(火)10時～11時

場所 りんくる

持ち物 母子健康手帳、歯ブラシ
問合せ 保健推進課

☎72・3124



乳幼児健康相談

保健師・栄養士が発育、離乳
食、育児などの相談をお受けしま
す。お母さん同士のお話の場とし
ても活用ください。申込不要。

日時 8月6日(金)10時～11時
30分

場所 りんくる

持ち物 母子健康手帳

問合せ 保健推進課

☎72・3124

こども発達相談

就学前のお子さんの育児につい
て、発達相談員・保健師がお子さ
んと一緒に遊びながら相談・アド
バイス。

日時 8月26日(木)10時～15時
場所 りんくる

申込・問合せ 保健推進課

☎72・3124

児童扶養手当

受給されている方は、8月から
平成23年7月までの受給資格確
認のため、「現況届」の提出が必
要です。未提出の場合は8月以
降の手当の受給ができなくなり
ます(2年間提出のない場合は受
給権が消滅します)。提出書類な
どは7月30日発送予定。

提出期間 8月2日(月)～31日(火)

※郵送・代理不可。土日除く8時
45分～17時15分

【時間外受付】
8月13日(金)・19日(木)・25日(水)・30
日(月)・31日(火)17時15分～20時

※支所では行いません

提出・問合せ こども家庭課

☎72・3128・各支所

児童扶養手当が父子家庭 も対象になります

ひとり親家庭の生活の安定等
を図ることを目的に支給される
児童扶養手当が、8月から次の要
件にあてはまる児童を監護し、生
計を同じくする父親にも支給さ
れます(本人や同居している扶養
義務者の所得制限あり)。申請前
に面談を行い、手当額や必要書類
についてご説明します。

対象児童 年度末の時点で18歳
以下か、心身に障がいのある20歳
未満の子ども

支給要件 ①父母が婚姻を解消
した ②母が死亡した ③母が一
定程度の障がいの状態にある

④母の生死が不明 ⑤その他(母
に一年以上遺棄されている・母が
一年以上拘禁されているなど)

そのほか

○本年7月現在、受給資格のあ
る方は11月30日までに申請す
れば8月分から支給

○8月1日～11月30日に支給要
件に該当した方は、要件に該当
した日の翌月分から支給

○12月1日以降に申請した方は
手当の申請をした日の翌月分
から支給

問合せ こども家庭課

☎72・3128・各支所



●こども家庭課 k-katei@city.ishikari.hokkaido.jp
●障がい支援課 syougais@city.ishikari.hokkaido.jp

●保健推進課 hokens@city.ishikari.hokkaido.jp

保育制度をご存じですか

休日保育

日曜・祝日に、保護者が仕事などで児童の保育が困難な場合、保育所でお子さんをお預かりします。

対象 認可保育所・へき地保育所・認可外保育施設・幼稚園・放課後児童会などに通っている、市内在住の生後8週から小学3年生までの児童

日時 日曜・祝日 ※年末年始を除く7:30～18:30

定員 1日おむね20人

費用 児童1人当たり日額2,000円(3歳以上は1,600円) ※別途昼食代・おやつ代が必要

申込方法 利用希望日の2日前の午前中までに申請書を提出

場所・申込・問合せ えるむの森保育園(花川東93-5)
☎75-5505

病後児保育

お子さんが病気の回復期にあつて集団保育が難しく、保護者が仕事などで保育ができない場合、一時的にお子さんをお預かりします。

対象 保育所・幼稚園・放課後児童会に通っている、市内在住の1歳～小学3年生までの児童

対象となる病気 はしか、おたふくかぜなどの伝染性疾患で、医師によって集団保育が困難であるが、回復期間にあると認められること

日時 日曜・祝日・年末年始を除く毎日 8:00～18:00 ※利用は1回につき連続する7日以内

場所 えるむの森保育園(花川東93-5)

定員 1日4人

費用 5時間未満1,000円、5時間以上2,000円

※所得税非課税世帯は5時間未満500円、5時間以上1,000円

※市民税非課税世帯・生活保護世帯等は0円

※2人目から半額 ※別途昼食代・おやつ代が必要

申込方法 利用日の前日までに、登録票・申込書・利用連絡表(医師の証明)を提出

申込・問合せ こども家庭課 ☎72-3128

一時保育

保護者の方の週3日程度のパート就労や、けがや病気で保育ができない場合、お子さんを緊急・一時的に保育園でお預かりします。保護者の方のリフレッシュにもご活用ください。お子さん1人につき平均週3日程度で1ヵ月あたり15日まで利用できます。

対象 生後8週から小学校就学前までの児童
※くるみ保育園は1歳以上

場所 ①くるみ保育園(八幡1) ☎66-3479

②南線光の子保育園(花川南4-3) ☎73-0773

③緑苑台子どもの家保育園(花川東1) ☎77-6600

日時 日曜・祝日・年末年始を除く毎日

※保育園の都合で、利用できない場合あり

費用 お子さんの年齢や利用の目的等により料金が異なりますので、こども家庭課か保育園へお問い合わせください

申込方法 上記保育園へ電話で申し込み

※くるみ保育園はこども家庭課へ申し込み

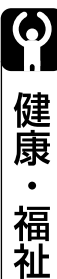
問合せ こども家庭課 ☎72-3128

児童扶養手当支払日

支払日 8月11日(水) ※金融機関から引き出すまでに1～2日要することあり

問合せ こども家庭課

☎72-3128・各支所



健康・福祉

骨の健康相談(時間予約制)

対象 18歳以上の女性

日時 8月27日(金)10時～11時

30分

場所 りんくる

定員 20人(先着順)

申込期間 8月2日(月)～

そのほか 簡易式骨密度測定器

(超音波)使用。骨粗しょう症で治療中の方、昨年骨密度測定した方は利用できません

申込・問合せ 保健推進課

☎72-3124



街頭献血

日時 ①8月3日(火)9時～10時

J A いしかり本店(八幡2-332)

／13時～16時30分 花川病院

(花川南7-5)

②8月20日(金)14時30分～17時

コープさっぽろいしかり店(花川北3-3)

問合せ

市献血推進協議会

☎72-3127

夏休み中に予防接種を受けましょう

【麻しん(はしか)・風しん】

対象 中学1年生・高校3年生

相当年齢の方

【2種混合(破傷風・ジフテリア)】

対象 11・12歳の方

問合せ 保健推進課

☎72-3124

特定疾患医療受給者証の更新

「特定疾患医療受給者証」「ウイルス性肝炎進行防止対策・橋本病重傷者対策医療受給者証」の有効期間は9月30日までです。

【市内の集中・出張受付】

①江別保健所石狩支所 8月4

日(水)・5日(木)、9月1日(水)9時

～17時(12時～13時を除く)

②厚田保健センター 8月30日

(月)10時～11時30分

③浜益支所 8月30日(月)13時30分～15時

問合せ 江別保健所石狩支所

☎74-1142

障がいがある方のための各種手当

特別児童扶養手当・特別障害者手当・障害児福祉手当・経過的福祉手当を受給されている方は、8月～平成23年7月までの受給資格確認のため、「所得状況届」の提出が必要です。未提出の場合、8月以降の手当が受給できなくなり(2年間提出のない場合は受給権が消滅します)。提出書類などは7月30日発送予定。

受付期間 8月11日(水)～9月10日(金) ※土日除く

提出・問合せ 障がい支援課

☎72-3194

救急医療情報キット
届いていますか？

市社会福祉協議会では、市との協働により、町内会のご協力のもと、救急医療情報キットの配布を始めています。

このキットは、オレンジのふたがついたボトルに、血液型やかかりつけの病院、緊急連絡先などの情報を書いた紙を入れ、冷蔵庫で保管することで、万が一の場合に救急隊にその情報を伝えるためのものです。

一人でも多くの命を救うため、町内会を通して市内に住む全世帯へ配布していますが、町内会未加入の方など、まだお手元に届いていない場合はご連絡ください。

問合せ 市社会福祉協議会
☎72・8184 ☎74・2008



戦没者等の遺族の方へ

戦没者等の遺族に対する特別弔慰金(第9回)の請求期間が平成24年4月2日までです。まだ

請求していない遺族の方は早めにご手続きをお願いします。

【戦没者等の父母、祖父母の方へ】

次の要件を満たす戦没者等の父母、祖父母の方に特別給付金が継続支給されます。

- 対象 第19回特別給付金国庫債券「ち号」を受けられた方で、次のいずれにも該当する方
- ① 8月1日現在、公務扶助料、遺族年金等を受ける権利、または受ける資格を有すること
 - ② 本年7月31日までの間に自然血族である子も孫もないこと
- 請求期間 8月2日(月)～平成25年7月31日
- 請求・問合せ 福祉総務課
☎72・3127

戦没者遺児による
慰霊友好親善事業

(財)日本遺族会では、戦没者の遺児の方を対象に、父親の戦没地などを訪れ慰霊追悼を行うとともに、同地域の方と友好親善を深める事業を実施しており、参加者を募集しています。

場所 旧満州など14地域
費用 8万円
問合せ (財)日本遺族会事業課
☎03・3261・5521

保険・年金

ご存じですか？国民年金基金

自営業の方など国民年金の第1号被保険者で保険料を納めている60歳未満の方(農業者年金加入者を除く)が加入できる、老後に受け取る老齢基礎年金を補うための上乗せ年金として創設された公的な年金制度です。

「こんなメリットがあります」

- ① 掛け金は全額社会保険料控除となり、税金が軽減されます。
- ② 加入したときの掛け金や受け取る年金額は変わりませんので、ご自分に合わせた年金設計ができます。
- ③ 保証付きに加入した方が保証期間内に亡くなられた場合、遺族に一時金が支給されます。

問合せ 北海道国民年金基金
☎0120・65・4192

国民健康保険

【未申告の方に案内状を送付】

国民健康保険税は、前年の収入に基づいて算定します。そのため加入者は、収入の有無にかかわらず申告が必要です。

日時 8月23日(月)～27日(金)9時～17時
受付場所・問合せ 国民健康保

後期高齢者医療制度

世帯全員が住民税非課税の方は、
認定証の提示で窓口負担額が減額になります

75歳以上の方、または一定の障がいのある65歳以上の方で、世帯全員が住民税非課税(市民税・道民税が課税さ

れていない世帯)の場合、申請により「後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証」が交付されます。この認定証を医療機関へ提示すると、窓口負担額が減額されます。 ※認定証は申請された月の初日から有効です

1カ月の自己負担限度額

所得区分	負担割合	外来 (個人ごと)	外来＋入院 (世帯ごと)	入院時の食事代 (1食当たり)
現役並み所得者	3割	44,400円	80,100円※1	260円
一般	1割	12,000円	44,400円	260円
非課税世帯	区分II	1割	8,000円	210円(90日までの入院) 160円(過去1年間に91日以上入院※2)
	区分I	1割	8,000円	100円

※1 医療費が267,000円を超えた場合は、その超えた分の1%が加算されます。また過去12カ月に4回以上高額医療費の該当があった場合、4回目以降は44,400円になります

※2 後期高齢者医療制度で区分IIの認定を受けてからに限りです

申請に必要なもの

- ◇後期高齢者医療被保険者証
- ◇印鑑
- ◇区分IIの認定をすでに受けている方で、過去1年間に91日以上入院している場合は、その期間が分かる領収書

申請・問合せ

国民健康保険課 ☎72-3125
☎kokuho@city.ishikari.hokkaido.jp
厚田支所市民生活課 ☎78-2886
浜益支所市民生活課 ☎79-2112



●情報推進課 jyohou@city.ishikari.hokkaido.jp

暮らし

募集

教育・文化

子育て

健康・福祉

保険・年金

防災

そのほか

定期普通救命講習会

心肺蘇生法や異物除去、訓練

防災

011-726-0352

**全国健康保険協会
(協会けんぽ)**

中小企業などで働く方やその家族などが加入している健康保険です。医療費適正化、保険料率の低減に向けたさまざまな事業を行っています。

協会が実施する健診をご活用ください

勤務されている事業所やご本人あてにすでにご案内済みです。受診はお早めに。

「ジェネリック医薬品の使用促進に取り組んでいます」

これまでに効き目や安全性が実証されてきたお薬と同等と認められた安価なお薬です。詳しくは、かかりつけの医師や薬局の薬剤師にご相談ください。

問合せ 全国健康保険協会北海道支部

011-726-0352

住宅用火災警報器は設置しましたか？

石狩市では住宅用火災警報器の設置が平成20年6月1日より義務化され、すべての住宅に設置が必要となりました。火災を早期発見し、速やかに避難ができるよう、台所・寝室等に設置しましょう。

問合せ 石狩消防署予防課

74-7165

そのほか

戦後海外から引き揚げて来られた方へ

税関では、戦後海外から引き揚げて来られた方からお預かりした通貨や証券など(約87万件)

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。

対象 中学生以上の市民または市内勤務者

日時 8月15日(日)9時～12時

持ち物 筆記用具

費用 無料

申込方法 事前に電話申込 ※当日受付不可

場所・申込・問合せ 石狩消防署警備課(花川北1-1)

74-7024

北門信用金庫浜益支店が移転

旧住所 浜益区浜益3-16
新住所 浜益区浜益2-3
浜益支所1階
業務開始予定日 8月9日(月)

問合せ 北門信用金庫浜益支店

79-3211

超高速インターネット網の整備

市では、超高速インターネット網の整備工事を実施しています。工事は、市内のほぼ全域で、民間電気通信事業者による光ブロードバンドサービスの未提供地区が対象になります。光ケーブル敷設等の工事期間は、8月上旬～平成23年3月末までを予定していますので、ご理解とご協力をお願いします。なお、光ブロードバンドサービスは、平成23年4月から提供開始を予定しています。

問合せ 情報推進課

72-3159

をお返ししています。返還の請求はご家族の方でもできます。心当たりのある方はお問い合わせください。

問合せ 小樽税関支署石狩出張所(新港中央1)

64-6797

重度心身障害者医療制度

次のいずれかに該当する方に医療費を助成する制度です。なお所得制限があり、65歳以上の方は後期高齢者医療制度への加入が条件となります。

対象

- 身体障害者手帳の1級～3級の交付を受けている方
※3級は心臓・腎臓・呼吸器・膀胱・直腸・小腸・ヒト免疫不全ウイルスによる免疫、または肝臓の機能障害に限る
- 知的障がい者の方でA判定の療育手帳をお持ちの方、または重度と判定・診断された方
- 精神障害者保健福祉手帳1級の交付を受けている方

申請に必要なもの

- ◇健康保険証 ◇印鑑 ◇口座番号の分かるもの
- ◇身体障害者手帳・療育手帳または判定(診断)書・精神障害者保健福祉手帳のいずれか
- ◇本年1月1日以降に石狩市へ転入された方は前住所地での所得・課税証明書(世帯全員分)

助成の範囲※1

就学前の方※2 市民税非課税世帯の方	初診時一部負担金のみ 医科580円、歯科510円、 柔道整復270円
市民税課税世帯の方	1割負担 限度額:外来12,000円/月、 入院+外来44,400円

※1 精神障がいのある方が入院に要した費用は助成対象外です

※2 6歳に達する日以後の最初の3月31日まで

問合せ

国民健康保険課 ☎72-3125
✉kokuho@city.ishikari.hokkaido.jp
厚田支所市民生活課 ☎78-2886
浜益支所市民生活課 ☎79-2112



市民の声を活かす条例 審議会のうごき

●6月の審議会開催状況

開催日	審議会名称(担当課)	主な議題	公開区分	傍聴者数
4	図書館協議会 (市民図書館)	①市民図書館10周年事業 ②平成22年度事業および予算について	公開	0
10	男女共同参画推進委員会(協働推進・市民の声を聴く課)	①いしかり男女共同参画プラン21の進捗状況について ②第2次石狩市男女共同参画計画の策定について	公開	0
17	市民参加制度調査審議会(協働推進・市民の声を聴く課)	①市民参加手続の実施運用状況評価と市民参加制度の改善方策について(諮問) ②平成21年度市民参加手続の実施状況について	公開	0
23	浜益区地域協議会 (浜益支所地域振興課)	石狩市新過疎地域自立促進市町村計画について	公開	0
28	厚田区地域協議会 (厚田支所地域振興課)	地域振興事業の取り組みについて	公開	3
30	障害者自立支援認定審査会(障がい支援課)	障害者自立支援法に基づく介護給付申請者の障害程度区分の審査	非公開	—
	介護認定審査会 (高齢者支援課)	要介護認定の審査、判定(6月中6回開催)	非公開	—

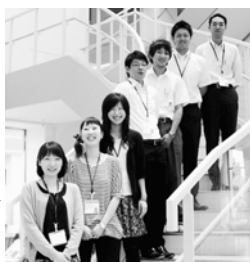
問合せ 協働推進・市民の声を聴く課 ☎72-3153
✉kyoudou@city.ishikari.hokkaido.jp

平成23年度 石狩市職員採用試験

職種区分	予定人員	受験資格
初級 事務	2人程度	高校卒、短大卒、高専卒、専修学校卒(修業年限2年以上の専門課程に限る)または卒業見込みの方などで、昭和60年4月2日以降に生まれた方
上級 行政	3人程度	大学卒(短期大学を除く)または卒業見込みの方などで、昭和55年4月2日以降に生まれた方

※初級(事務)に、上級職の受験資格のある方は受験できません
※身体に障がいのある方は、自力で通勤でき、かつ、介護者なしで勤務できること

※国籍は問いません。ただし、就職が制限されている在留資格者は受験できません(日本国籍以外の方は、採用後配置される職務等に一部制限があります)



皆さんと働けるのを
心待ちにしています！
平成22年度採用職員一同

1次試験日 9月19日(日)

試験会場 藤女子大学花川キャンパス(花川南4-5)

受付期間 8月2日(月)～13日(金) 8:45～17:15

※土曜・日曜の受付は行いません

※郵送の場合は、8月13日(金)消印有効

申込方法 総務課にある受験申込書(市HPからも入手可)に必要な事項を記入し提出(郵送可)

※車いすを使用して受験される方は、お申し出ください

申込・問合せ 〒061-3292 花川北6-1-30-2

総務課 ☎72-3151

✉soumu@city.ishikari.hokkaido.jp

ライジングサン ロックフェスティバル

石狩湾新港樽川ふ頭横(新港中央1周辺)で開催される野外コンサートイベント。今年で12回目を迎え、毎年全国各地から6万人以上の来場者が訪れます。当日は、道路が込み合ったり、音が響いたりすることが予想されますが、ご理解をお願いします。

日時 8月13日(金)午後15日(日) 早朝

問合せ (株)ウエス

☎011-614-9999(平日11時～18時)

※開催期間中は ☎64-4905

平成22年国勢調査

この調査は、国内に住むすべての方が対象です。

9月下旬から、調査員が調査票を配布します。調査は、ご家族全員の氏名、出生の年月、就業状況など20項目あり、旅行などで一時留守にする方、生まれたばかりの赤ちゃんなどもすべて含まれます。

記入した調査票は、封筒に入れて封をして調査員に渡すか、郵送してください。記入内容は、統計以外の目的に使用することはありません。

問合せ 石狩市国勢調査実施本部 ☎72-3269

北海道苦情審査委員会制度

道の仕事に関して、皆さん自身の利害にかかわる苦情は、「苦情審査委員」に申し立ててください。簡易な手続きで、苦情審査委員が中立的な立場から、苦情の解決に向けて迅速に対応します。なお、個人情報保護には十分配慮します。

・苦情の窓口は、道庁の「道政相談センター」のほか、各振興局の「道政相談室」です。
・郵送、ファクス、メールでも苦情の申し立てができます。

問合せ 北海道総合政策部知事室道政相談センター(札幌市中央区北3西6) ☎011-204-5022

自衛官募集

【募集説明会】

日時 8月5日(木)10時～12時 / 13時～15時

場所 花川南コミセン

内容 募集種目や、採用後の待遇などを説明

問合せ 自衛隊札幌地方協力本部江別地域事務所

☎011-383-8955(平日9時～17時)

石狩ハイスタンブ会

ためたシールで参加できる各種

イベントを企画しています。

【石狩ハイスタンブ会商品券】

贈答品等に利用ください(500円券)。

【中央バスカード】

満貼台紙5冊で中央バスカード1枚(3千円)と交換。先着8人、1人1枚。

受付 8月2日(月)10時～

【緑苑台パークゴルフ1日利用優待券】

満貼台紙1冊で1日利用優待券1枚と交換。

申込・問合せ 石狩ハイスタンブ会事務所花川南2-2 ☎72-4575(月～金曜10時～16時)

子育て子育て応援ひろば 8月

7月29日(木)～8月11日(水)は石狩市掲示板あい・ボードに子育て情報満載の「いしかり子育てネットMagazine(Vol.53)」があります。



就学前のお子さんと保護者向け

えるむ

所 花川東93-5 えるむの森保育園
☎71-2013

※8月10日(火)～14日(土)はお盆休みです

【育児の知恵袋】「紫外線の話」

日時 8月17日(火) 14:00～

講師 石狩市保健師

【もぐもぐの日】

メニュー いりこ菜めしご飯、みそ汁、はんぺん
チーズフライ、もやしサラダ、果物

日時 8月18日(水) 12:00～

定員 3組

費用 1人200円

【子育て講座】「リンパセラピー講座」

日時 8月24日(火) 10:00～

定員 15組(先着順)

費用 500円

託児 あり(無料)

2日(月)～6日(金) ★身体測定週

3日(火) ☆身体測定

9日(月) ★絵の具で遊ぼう

17日(火) ☆育児の知恵袋「紫外線の話」

18日(水) ※もぐもぐの日

24日(火) ※リンパセラピー講座

27日(金) ★お誕生日お祝い会

★子育てサロン 毎週月・水・金曜 10:00～12:00

☆よちよちサロン(1歳半まで) 毎週火曜 13:30～15:00

※事前申込が必要で

子育てサークル開放 毎週木曜 10:00～12:00

もくば

所 花川南9-4 花川南保育園 ☎73-8900

日時 毎週月・水・金曜 10:00～12:00

※8月13日(金)～16日(月)はお盆休みです

2日(月) ポンポンスタンピング遊び

11日(水) キラキラおもちゃ作り

25日(水) フィンガーペインティング遊び

ゆうゆう♥友愛

所 花川南8-3 友愛保育園 ☎73-6686

ゆうゆう✧まきば

所 樽川6-2 まきば保育園 ☎72-0050

【給食試食会】 ※両園で実施

メニュー セタそうめん、桜えびとしらすのかき揚げ、かぼちゃの天ぷら、白菜と小松菜のごまあえ、ぶどう&桃

日時 8月6日(金) 12:00～

定員 3組(先着順) 費用 1食200円

【園庭開放】 ※ゆうゆう友愛は18日のみ

18日(水)・25日(水) 10:00～11:00

(申込不要)

くるみの木広場

所 花川南4-3 南線光の子保育園 ☎73-0773

日時 毎週月・火・水曜 10:00～12:00

※8月10日(火)～16日(月)はお盆休みです
気温の高い日(26℃以上)は水遊びをしましょう。

持ち物 着替え、タオル、ぬれた物を入れる袋

25日(水)10:30～11:00 こどものとも社による
講座「絵本の楽しさ」

りとるきっず

所 花畔2-1 北ガスプラザ石狩ビル1階

NPO法人こども・コムステーション・いしかり ☎64-5640

日時 毎週火～土曜 10:00～16:00

開館日は15:30ころからスタッフが絵本や紙芝居を読んでもくれます!

【ママカルチャー】「エコ布ぞうり作りに挑戦!!」

日時 8月5日(木) 13:30～

定員 10人 費用 200円

【折り紙であそぼう】

日時 8月11日(水) 11:00～

【親子でストレッチ】

日時 8月19日(木) 11:00～

あーつまれ!

所 花川北4-3 石狩仲よし保育園 ☎74-4475

日時 おおむね2回(水曜) 10:00～11:15

4日(水) 水遊び(雨天時はアスレチック遊び)

25日(水) リズム遊び

このゆびとまれ

所 花川北2-5 えるむ保育園 ☎74-0696

日時 毎週金曜 10:00～11:30

※8月13日(金)はお盆休みです
園庭やホールを開放します。体操をしたり、絵本や紙芝居で楽しみましょう。

6日(金) 10:20～七夕の会

20日(金)・27日(金) 10:00～ どんろこ遊び

幼児開放こころ

所 花川児童館(りんくる内) ☎72-7016

花川北児童館(花川北3-2 ☎74-2884)

おおぞら児童館(花川南1-1 ☎73-4849)

花川南児童館(花川南8-3 ☎72-7311)

日時 毎週月曜～金曜 9:30～11:30

専任指導員の指導のもと、体操や遊具などで親子で楽しみましょう。

※7月24日(土)～8月17日(火)学校休業日のためお休みです

こあらくらぶ

所 八幡1-433-14 くるみ保育園 ☎66-3479

日時 毎週火・金曜 10:00～11:15

ぺんぎんくらぶ

所 厚田区厚田2-4 厚田保育園 ☎78-2440

日時 毎月第1・第3木曜 10:00～11:15

ありんこくらぶ

所 浜益区川下 はまます保育園 ☎79-2264

日時 毎週木曜 10:00～11:15



小学生向け

児童館名	日時・内容	場所・問合せ
花川児童館	9日(月) 13:00～ 夏休み工作「恐竜クラフト」 定員20人 申込2日(月)～	所 りんくる内 ☎72-7016
花川北児童館	7日(土) 13:30～ 七夕まつり集会 参加自由	所 花川北3-2 ☎74-2884
おおぞら児童館	7日(土) 13:30～ 七夕まつり 参加自由	所 花川南1-1 ☎73-4849
花川南児童館	11日(水) 13:30～ 夏休み工作(小学1・2年生対象) 定員20人 申込4日(水)～	所 花川南8-3 ☎72-7311
緑苑台子ども教室	12日(木) 13:30～ 夏休み工作 定員20人 申込5日(木)～	所 緑苑台小学校内 ☎72-1704
紅南子ども教室	21日(土) 13:30～ おやつ作り(パンケーキ) 定員20人 申込2日(月)～	所 紅南小学校内 ☎74-0327
八幡子ども教室	10日(火) 13:30～ パブロケットであそぼう! 参加自由 ※雨天時は変更あり	所 八幡小学校内 ☎66-3305
バストラル子ども教室	7日(土) 13:00～七夕おたのしみ会 参加自由 3日・4日・5日・6日・9日・11日・12日・13日・21日・28日 子ども教室	所 樽川6-2 ☎72-5640
シップ子ども教室	12日(木) 10:30～ シネマランド 参加自由	所 厚田区虹が原 ☎66-3331
浜益子ども教室	11日(水) 13:00～ 木工教室 参加自由	所 浜益小学校内 ☎79-2114(生涯学習課)

【夏季特別幼児開放事業】

児童館の幼児開放休業日に、花川北コミセンで幼児開放を行います。

日程 8月4日(水)・5日(木)・6日(金)

【夏休み放課後児童会一時利用申込】

開設期間 学校夏季休業日(日・祝日除く) 開設時間 8:00～18:30

提出書類 利用申込書・負担金減免申請書(対象世帯のみ) 費用 300円(日額) ※別途保険料

申込期間 利用日の前日まで 申込・問合せ 児童館 ☎72-3192

びよびよ広場 in 花川北



お母さんたちの子育てや仲間作りを応援！
受講中、お子さんは保育士が託児します。

対象 市内在住の1歳半～3歳児の保護者

日時 9月7日～10月26日の毎週火曜
10:00～12:00

内容 子育てに関する学習、おやつ作り、リ
ラックスヨガなど

定員 20組(申込多数時抽選)

費用 1,800円(8回分、託児のおやつ代と
調理実習費を含む)

申込締切 8月24日(火)

いしかり砂丘の風資料館

弁天町30-4 ☎62-3711

テーマ展「昭和のマンガ・アニメ キャラクターグッズ」

日程 8月8日(日)～9月12日(日)

内容 昔なつかしいレトロなおもちゃ、人
形やお面など、花川の桐澤 秀人さんの数多
くのコレクションを公開

費用 300円(資料館入館料、中学生以下は
無料)

体験講座

「化石のレプリカをつくる」

アンモナイトや石狩産の貝化石から型取
りして、本物そっくりのレプリカ(複製)を
作ります。

対象 小学4年生以上

日時 8月14日(土)13:00～17:00

定員 10人(先着順)

費用 500円(材料費)

申込方法 8月11日(水)までに電話で申し
込み

体験講座

「フライドチキン骨格標本をつくる」

フライドチキンの骨から、鳥の腕(翼)な
どの部分骨格標本を作ります。

対象 小学4年生以上

日時 9月4日(土)12:00～17:00

持ち物 フライドチキン(骨付き)1ピース

定員 10人(先着順)

費用 無料

申込方法 8月1日(日)
～9月1日(水)に電話で
申し込み



厚田資料室

厚田区厚田98-2 厚田公園内

2010原爆パネル展

世界で唯一の被爆国である日本。一瞬に
して未来を奪い去った悲惨な史実を後世に
伝え、核兵器の廃絶と世界の恒久平和を願い、
原爆パネル展を開催します。夏休みに親子
で話し合ってみませんか。

日時 8月4日(水)～15日(日)10:00～
16:00 ※10日(火)は休館日です

問合せ 総務課 ☎72-3149

トでの本・雑誌の返却は可能です(CD・
ビデオ等は破損の恐れがあるので入れな
いください)。

◆厚田総合センターの改修工事のため、厚
田分館は8月24日(火)を臨時休館とし、
25日(水)から厚田保健センター内に移
動します。

本の特集コーナー

●本館 「平和を追い求める～国民や一兵
士の視点から～」7月27日(火)～8月22日(日)

●分館 3日(火)～25日(水)

花川南 「納涼～怪談～」

八幡 「見上げてみよう、夏の星空」

厚田 「花火ものがたり」

浜益 「ふしぎ・びっくり・きょうりゅう
の世界」

えい・あい館映画上映会

「世界の子らへ～原爆・1980年広島の人々
は今～」(1980年/50分)

日時 8月1日(日)14:00～15:00

本館おはなし会

日時 8月1日(日)・7日(土)・8日(日)・15
日(日)・21日(土)・22日(日)13:30～
14:00

名作を楽しむ会「その時歴史が動 いた(日中・太平洋戦争編)」

第5巻「昭和天皇とマッカーサー・会場の
時～日本を動かした1枚の写真～」

日時 8月12日(木)13:00～14:00

あかちゃんと絵本のへや



日時 8月24日(火)11:00～12:00

サイエンスプラザ石狩

石狩の科学者グループ「サイエンスアイ」
による科学相談室と子ども科学実験室。8
月のテーマは「磁石をとことん調べよう」。

対象 小学1年生以上

日時 8月14日(土)13:30～15:00

※子ども科学実験室は13:30～14:15

申込・問合せ 市民図書館 ☎72-2000

☎http://www.geocities.jp/science_jii/

第27回石狩の古老の話を聞く会

日時 8月28日(土)13:30～

内容 石狩本町の漁師、其田 辰雄さんから
昭和～現在の石狩の漁業の話を聞く

費用 200円

申込・問合せ いしかりまちづくり協議会
三島さん ☎74-2039

市公民館

花川北6-1-42 ☎74-2249

昔遊び公開講座

日時 8月11日(水)13:00～15:00

※11月まで毎月1回開催

内容 こま・けん玉遊び(申込不要)

問合せ 伝承あそびボランティアおてだま
武川さん ☎73-6928

行ってみよう!

イベント いろいろ



原稿締切のお知らせ

10月号は **8/31** 火まで

本欄へ掲載希望の方は、上記日付までに秘書広報
課窓口へ持参(平日)・郵送・ファクス・Eメールの
いずれかで提出してください。掲載については、
秘書広報課で判断させていただきます。

〈申込・問合せ〉の記載がないときは、開催場所
までご連絡ください。



小学生対象



就学前児童対象

市役所

花川北6-1-30-2 代表☎72-3111

平和の灯火を点火します

「心に平和の火をともしよう」を合言葉に、
市役所前に建立されたガス灯「平和の灯火(と
もしび)」を点火します。

日時 8月6日(金)8:15～17:00

8月9日(月)11:02～17:00

8月15日(日)12:00～17:00

問合せ 総務課 ☎72-3149

市長室開放



市民の方はどなたでもお越し
いただけます。当日の午前中まで
に電話でお申し込みください

日時 8月11日(水)15:00～17:00

7月来訪者からの話題 本町地区の振興/
コミュニティスクール/増え続けるニセア
カシアの現状

申込・問合せ 協働推進・市民の声を聴く課
☎72-3153

ロビー展

杜の花石狩植物画サークル
「四季の植物画展」

植物のありのままの姿を、正確に芸術的
に美しく描いた絵の数々をご覧ください。

日時 8月23日(月)～27日(金)9:00～
17:00(初日10:00～、最終日は15:00まで)

問合せ 社会教育課 ☎72-3173

市民図書館

花川北7-1-26 ☎72-2000

8月の休館日

月曜休館 2日、9日、16日、23日

◆8月29日(日)～9月3日(金)は、特別整理
期間のため、全館が休館となります。期間
中は資料の貸し出し、予約(WEBを含む)
などすべて利用できません。ブックパス

緑苑台パークゴルフ場

緑苑台中央3-602 ☎72-5610

パーク(8月9日)の日 特別イベント

午前中は「第2回 緑苑台チャンピオン大会」を開催し、2010年のシーズンチャンピオンを決定します。午後はコースの無料体験を行い、希望者には石狩パークゴルフ協会指導員がワンポイントレッスンも。

日時 8月9日(月)7:30～

定員 120人(先着順)

費用 1人800円

申込締切 8月3日(火)

申込方法 市緑苑台パークゴルフ場、シーサイドみなくるパークゴルフ場にある申込簿に記入

申込・問合せ (財)石狩市体育協会

☎64-1220

緑苑台新人大会

対象 緑苑台パークゴルフ場シーズン券を所持していない方

日時 8月21日(土)7:30～

内容 緑苑台パークゴルフ場シーズン券未購入者のチャンピオンを決定します

定員 50人(先着順)

費用 1人800円

申込締切 8月13日(金)

その他 クラブ、ボールの無料貸し出しあり ※数に限りがあります

申込方法 市緑苑台パークゴルフ場、シーサイドみなくるパークゴルフ場にある申込簿に記入

申込・問合せ (財)石狩市体育協会

☎64-1220

りんくる

花川北6-1-41-1 ☎72-8343

離乳食教室

対象 5～7カ月のお子さんと保護者

日時 8月23日(月)13:30～15:00

内容 栄養士による離乳食の進め方の話と試食 ※託児希望者は申込時に応相談

持ち物 バスタオル・ミルク・おむつなど普段の外出時の持ち物、母子健康手帳、子ども用のスプーン

定員 20組(先着順)

申込締切 8月18日(水)

申込・問合せ 保健推進課 ☎72-3124

両親教室

日時 8月29日(日)13:00～15:00

内容 出産・育児・栄養の話、赤ちゃんをお風呂に入れる練習、お父さんの妊婦疑似体験など

持ち物 母子健康手帳、バスタオル、タオル、ガーゼハンカチ

申込締切 8月25日(水)

申込・問合せ 保健推進課 ☎72-3124

まちの魅力を発掘するー暮らしの中での小商いを！

講師は下川町に魅せられ、山村に軸足を置いた経済活動で多様なビジネスを展開し、体験ツアー「森のソーリズム」や、オンラインショップ「フブの森」を実施している方です。

日時 8月27日(金)18:00～

内容 下川町のまちづくりの担い手から、地域でのビジネスの仕組みと仕掛けを学ぶ

講師 NPO法人森の生活

代表 奈須 憲一郎氏

費用 200円(資料代)

申込・問合せ 市民活動情報センター

☎77-7070

親子料理教室



対象 小学生と保護者

日時 8月28日(土)10:00～13:00

内容 親子での調理実習(メニューは米粉で作るうどん)

講師 食生活改善推進員

持ち物 エプロン、三角きん、ふきん・台ふき各1枚、はし、筆記用具

定員 18組(先着順)

費用 1組500円

申込締切 8月20日(金)

申込・問合せ 保健推進課 ☎72-6124

花川南コミセン

花川南6-5-27 ☎73-5300

石狩市民講座 萌木

「映像で見る世界のお年寄り」

入門・フィールド医学アフリカ編

日時 8月12日(木)18:00～20:00

講師 中山 順子氏(京都大学大学院博士課程)

定員 30人(先着順)

費用 500円

申込・問合せ 笠原さん ☎73-6862

☎http://ameblo.jp/moegi-is

リサイクルプラザ

新港南1-22-63 ☎64-3196

夏のリサイクル教室

夏休み親子手づくり木工教室



廃材を利用して自由に木工品を作ります。

日時 8月5日(木)・6日(金)・7日(土)・14日(土)9:30～12:00

持ち物 軍手、前掛け

ペットボトル工作教室

日時 8月7日(土)・14日(土)9:30～12:00

持ち物 空ペットボトル(500ml 2本)

共通事項

対象 市内の小学生(保護者同伴)

定員 各日10人(先着順)

費用 無料

申込方法 8月3日(火)以降に電話で申し込み(9:30～16:30、月曜・祝日休館)

石狩海浜植物保護センター

弁天町48-1 ☎60-6107

海辺の環境保全ポスター展

環境月間に小学生より応募のあった環境ポスター作品から、海辺の環境保全について描いた作品を展示します。

日程 8月12日(木)～22日(日)

企画展「海浜植物を詠む～俳句を散策の友に～」

海浜植物を詠んだ俳句を紹介するとともに、これらをまとめた冊子も配布。海浜植物を知ることによって俳句作りを深めてみませんか。

日程 8月26日(木)～9月12日(日)

海辺の自然教室

対象 小学生以上(3年生以下は保護者同伴)

日時 9月4日(土)13:30～16:00

※集合は13:20海浜植物保護センター

内容 ハマナスの実でジャム作りをします

持ち物 軍手、小さいスプーン、果物ナイフ(大人のみ)

定員 20人(先着順)

費用 300円(中学生以下100円)

申込締切 9月1日(水)



花川北コミセン

花川北3-2-198 ☎74-6525

文化^{ごと}無料体験講座

本来の琴の半分のサイズで、初めてでも楽しみやすい琴です(楽器の貸し出しあり)。

日時 8月12日(木)・26日(木)13:00～

問合せ 中駄(なかた)さん ☎64-0213

いしかり市民カレッジ

講座7「いしかり人物誌」

石狩の歴史を彩ってきた3人の人物を取り上げます。

日程・内容

①8月24日(火)「町村敬貴～アメリカの技術で石狩に牧場を」

②9月7日(火)「飯尾圓什～石狩の牧野で砂地造田に挑む」

③9月21日(火)「浅見仙作～厚田の地にシオンの丘を夢みて」

時間 10:30～12:00

講師 石狩市郷土研究会顧問 田中 寛氏

定員 50人(申込多数時抽選)

費用 各回500円(カレッジ生は400円)

申込締切 8月10日(火)

申込・問合せ いしかり市民カレッジ事務局(市公民館内) ☎74-2249

Duo Morita チェロ・ピアノのコンサート&トーク

日時 8月28日(土) 13:30開場、14:00開演
場所 花川北陽幼稚園(花川北4-3)
費用 1,800円(前売り1,500円、中学生以下1,000円)
問合せ 童謡を歌う会「ケルツェン」
 小笠原さん ☎74-0403

THEカントリーフェスタ13th

日時 8月28日(土)~29日(日) 11:00~16:00
場所 市民プール(花川北3-2)
内容 アーティストが道内各地から集まり、手作り品や雑貨などを展示・販売。入場無料。
問合せ 夢子さん ☎090-2816-5072
 ☎http://www.h5.dion.ne.jp/~yumeko/

2010浜益「いっぺ、かだれや」林道ウォーク

澄んだ空気と雄大な自然の中でさわやかな一日を過ごしませんか。同日「浜益ふるさと祭り」も開催しています！
日時 9月19日(日) 10:15スタート
集合場所 川下海浜公園第1駐車場(浜益区川下)
コース 市道・林道(川下新市街線~竜神沢線~浜益線)約9km
定員 220人(先着順)
費用 中学生以上1,500円、小学生500円
 ※浜益温泉入浴券・参加記念品含む
申込締切 8月20日(金)
同時開催
 ●いしかり森林ボランティア「クマゲラ」と歩こう
 ●キノシユ木育里親運動
 ●ノルディックウォーキング体験
問合せ 実行委員会事務局(社)石狩観光協会浜益事務所 ☎79-5700
 ☎http://www.ishikari-kankou.net/

NPプログラム講座(秋コース)

子育て中の親同士が日ごろ感じている悩みや関心のあることについてグループの中で話し合います。子育ての経験やアイデアをお互いに分かち合ひましょう。
対象 0歳~就学前のお子さんの親
日時 9月30日、10月14日・21日・28日、11月4日・11日(全6回、すべて木曜) 10:00~12:00
場所 えるむの森保育園(花川東93-5)
進行 NPファシリテーター 大塚 久美子(地域子育て支援センターえるむ)
沼澤 聡子(市こども相談センター)
定員 10人(先着順)
申込締切 8月20日(金)
そのほか 講座中、お子さんは別室にて保育します
申込・問合せ 子育て支援課 ☎72-3631

そのほか

おはよう太極拳

太極拳サークルのメンバーが早朝太極拳を行います。初心者歓迎。
日時 8月7日(土) 6:30~7:00 ※雨天中止
場所 石狩ふれあいの杜公園(樽川4-1)
問合せ 地域包括支援センター ☎72-7017

花川南ふるさとサマーフェスティバル

日時 8月22日(日) 10:00~
場所 石狩ふれあいの杜公園(樽川4-1)
 ※雨天時は南線小学校体育館
内容 模擬店、郷土芸能の伝承発表、音楽発表、ゲーム大会ほか
問合せ 花川南中学校 岩本さん ☎73-6104

第14回石狩市民体育大会夏季大会「ボート」

日程 8月22日(日)
場所 茨戸川ボート競技場(生振367)
種別 ナックルフォア(経験者の部・未経験者・初心者の部)
申込締切 8月17日(火)
申込・問合せ 佐々木さん ☎72-3151 ☎75-2275

ノルディックウォーキング体験会前田森林公園まで歩こう！

日時 8月27日(金) 9:00~12:00
 ※雨天時は8月31日(火)に順延
集合場所 石狩ふれあいの杜公園(樽川4-1)西駐車場付近
内容 ノルディックウォーキングの講習、前田森林公園まで往復約8kmのウォーキング(申込不要)
 ※前田森林公園での解散も可
持ち物 飲み物、タオル、帽子、雨具
 ※ウォーキング用のポールは主催者で準備しますが、参加多数の場合は交代で使ってくださいこともあります
費用 無料
問合せ スポーツ健康課 ☎72-6123



いしかり地産地消を楽しむ会

「生産者見学会」と「とまと料理講習会」
日時 8月28日(土) 9:00~14:00
場所 ノーザンノーサン・わがまま農園(八幡町高岡) ※集合は市役所来客用駐車場
持ち物 おにぎり、ふきん
定員 35人(先着順)
費用 1,000円
申込締切 8月20日(金)
申込・問合せ 荒澤さん ☎72-3672

行ってみよう！

イベント

いろいろ

りんくる

花川北6-1-41-1 ☎72-8343

やせたいあなた必見！「マイナス3kg減量コース」

ダイエットしたい方、何度もダイエットに失敗してしまった方にお勧めです。
対象 おおむね64歳までの運動に支障のない市民で、昨年度~本年度の健康診査(血液検査)の結果がBMI25以上、または腹囲が85cm(女性は90cm)以上の方
日時 8月31日、9月7日・14日・21日、10月5日、11月16日(すべて火曜) 13:30~15:30 ※全6回。10月5日のみ10:00~13:00
内容 栄養・運動などの講義や実践を行い、減量や健康な体づくりを目指す
定員 20人(申込多数時抽選)
申込締切 8月18日(水)
申込・問合せ 保健推進課 ☎72-3124



パワーリハビリ

対象 65歳以上で転倒危険度の高い方(健康状態などにより参加できない場合もあります)
日時 9月9日(木)~11月29日(月) 10:00~11:30 ※週2回、全24回
内容 マシンを使用した筋力トレーニングやバランス訓練、ストレッチ体操など
定員 12人(申込多数時は面接により選考)
費用 2,000円(保険料込み)
申込締切 8月20日(金)
申込・問合せ 地域包括支援センター ☎72-7017

川の博物館(石狩地区地域防災施設)

新港南1 ☎64-2507

石狩浜秋の野鳥・植物観察会

日時 9月11日(土) 9:00~12:00
内容 初秋の石狩浜・石狩川河口周辺を、野鳥や植物を観察しながら散策
費用 無料
申込締切 9月5日(日)
そのほか 市内12カ所からバス送迎あり。詳細はいしかりボード等でお知らせします

石狩市、札幌市手稲区、
小樽市では3市の
連携を深める取り組みを
行っています



手稲区マスコットキャラクター ていぬ

定員 100人(先着順)

ノルディックウォーキング体験

時間 1回目13:00～、2回目14:00～

場所 手稲区民センター

定員 各回40人(先着順)

その他 ボール(ストック)の無料貸し出しあり

共通事項

申込方法 8月11日(水)～26日(木)に電話で申し込み

申込・問合せ 手稲保健センター

☎011-681-1211

手稲区健康っていいねフェア

対象 札幌市や近郊(石狩市含む)に在住の方

日時 8月28日(土)10:00～15:00

場所 手稲区民センター・手稲保健センター(札幌市手稲区前田1-11)

内容 講演会、食育情報コーナー、健康度チェックなど ※申込不要

ウォーキング体験

時間 9:00～ ※雨天中止

内容 軽川・稲積公園(札幌市手稲区)で約5km、90分程度のウォーキング

市内のサークル・団体

会員募集

閩秘書広報課 ☎72-3145

広報いしかり10月号の会員募集記事掲載申込書の受付期間は
8月20日(金)～31日(火)です。

- 広報紙への会員募集記事掲載は「年1回」です。
- 掲載希望の場合は「会員募集記事掲載申込書」に記入の上、上記期間内に秘書広報課窓口(持参・郵送・ファクス・Eメールのいずれかで提出してください(先着8件まで))。
- 申込書は市役所3階秘書広報課窓口・各支所・市公民館にあるほか、市HPからもダウンロードできます。

女性囲碁サークル「さわやか」

対象 女性
日時 毎週金曜10:00～12:00
場所 市公民館
費用 月100円
問合せ 田部井さん ☎74-4811

北海道トレイルランニングクラブ

日時 不定期(主に日曜)
場所 濃昼山道(厚田区)ほか
費用 年1,000円
問合せ (社)石狩観光協会
☎62-4611 ☎62-4624
✉gokibiru@ktj.biglobe.ne.jp

石の花俳句会

日時 毎月第2土曜
場所 花川南コミセン
費用 月800円
問合せ 小泉さん ☎73-8203

新婦人の皆で楽しく着る着物小組

対象 女性
日時 毎月1回19:00～
場所 新婦人事務所(花川南1-3)
費用 入会金100円、月900円
問合せ 山崎さん ☎73-1015
(平日10:00～16:00)

座禅同好会(腹式呼吸による健康法)

日時 毎月第2・第4日曜10:00～11:30
場所 りんくる
費用 1回につき100円
問合せ 田中さん ☎72-4839

「サイエンスアイ」結成5周年記念コラム②

一緒に科学
を楽しみ
ましょう!



佐藤 教男 さん
北海道大学名誉教授。工学博士。
専門は電気化学。

Dr.佐藤の 境界面のサイエンス

戦後労働運動が激しいころ、しばしば街頭でデモ行進が行われました。デモ集団の最外縁の人は警備の警官と相対することもあるので、そこには国会議員などが並んだりしていました。集団と外部との接触は境界面で起こり、境界面の人の対応が、その集団の行動を決めてしまうこともあります。このため、最外縁の人は

内側の人とは違った緊張状態に置かれます。

同様のことが、原子の集団である固体の鉄の表面でも起こります。表面の鉄原子は、外側に手を結べる仲間の相手がいないので、内側の原子よりも不安定でエネルギーの高い状態にあり、この余分なエネルギーは表面あるいは界面エネルギーと呼ばれます。固体鉄と環境との間の化学反応はいつもこのエネルギーの高い表面で起こります。このため、金属材料の鉄は表面原子状態の違いによって、外見上は同じでも、さびる鉄(活性態鉄)になったり、さびない鉄(強酸性環境でもさびない不動態鉄)になったりします。最近、このような境界面の特性が注目され、境界面の科学技術の研究開発が進んでいます。

ところで、国と国が接する国境は、人が決めた境界ですが、決めなければ何事もないところに、時には高エネルギーの緊張状態を作ってしまう。境界面の宿命と言うべきでしょうか。

「サイエンスプラザ石狩」にも行ってみよう!(➡24ページ参照)

句歌歳時記

●俳句

潮騒や浜防風の根の深き

野原 香雪

●短歌

ひとひらの命を終へし花びらを
そとと埋めるわたしのまほらに

宍戸 静江

あの夜の華麗な花火夏まつり
記憶開いて忽ち消えぬ

吉井 久子

広告

食改さんの健康レシピ

トマトスープ

1人分 55 Kcal

栄養や食生活改善の効果を高めようと活動を展開する「石狩市食生活改善推進員」によるオリジナルレシピの第8弾は、トマトを使った簡単スープ！まさに今が旬の地元トマトでぜひお試しください！



作り方

- ① トマト、レタス、ベーコンは食べやすい大きさに切る
- ② 鍋に水、コンソメ、①を入れて火にかける
- ③ 火が通ったら塩、コシユウで味を調える

材料 (4人分)

- トマト……………約1個(200g)
- レタス……………約5枚(80g)
- ベーコン……………2枚
- 水……………500cc
- コンソメ……………大さじ2
- 塩……………適量
- コシユウ……………適量

【レシピ協力／石狩市食生活改善推進員】

まちの情報はインターネットテレビやコミュニティFMでもぜひチェックしてください！

ERIS えりす いしかりネットテレビ
<http://www.i-eris.tv/>

81.3MHz
 わっほろ村ラジオ

FM あいらじ(石狩の情報満載でお届けしています)
 毎週金曜17:10～17:50 ←放送時間が変わりました！