

広報 いしかり 8 2011

No.705 平成23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23年6月末の人口/60,767人(-20人)
●世帯数/26,515 ●男/29,417 ●女/31,350

- 03 いしかり産・石狩随想
- 04 いしかりイベント情報
- 06 子育て子育て応援ひろば
- 07 協働事業提案制度
- 08 医療制度NEWS
- 09 管理栄養士のつっちーに聞いてみよう!
- 10 まちの話題
- 12 まちのイベントカレンダー・
今月の相談・救急当番病院
- 14 情報ひろば
- 20 イベントいろいろ
- 24 みーやんの採れたて野菜レシピ

市制15周年
記念イベントもあるよ!
→4ページ



有機農業に取り組む「はるきちファーム」。8月12・13日の「ライジングサンロックフェスティバル」にも参加し、農作物を配布しながら農業をアピールします。

広告



◀毎年30種類以上の作物を育てている小林さん。「今年はズッキーニが順調で、ほかにもオクラやナス、キュウリ、万願寺(まんがんじ)唐辛子を花畔の直売所やいしかり地物市場「とれのさと」に出荷しています」。



農薬や化学肥料を使わず、堆肥や自然の力で作物を育てる有機農業。「はるきちオーガニックファーム」では、美登位と北生振で有機農業を実践しながら、さまざまな取り組みを行っています。

毎夏、石狩湾新港地域で開催される「ライジングサンロックフェスティバル」での活動もその一つ。同ファームでは環境NGO ezorock(エゾロック)と協力し、この野外音楽イベントで出た生ごみを堆肥化して野菜を育て、翌年の会場で配る試みを平成20年から続けています。「せっかくの機会ですから有機農業の取り組みについて説明したり、農業の重要性を伝えます。その後、皆でジャガイモやミニトマトなど食べるんですよ」とは、同ファームを経営する小林卓也さん。今ではイベント時だけでなく、種まきや収穫の体験ツアーにも協力しています。「循環型農業を目に見える形で発信できればと思い、始めました」。

また「はるきちファーム」は、WWOOF(滞在型有機農業体験)のホストに登録。国内はもとより海外からもボランティアがやってきて、取材時にも愛知県と

野外音楽イベントで出る生ごみも堆肥にして野菜作り

アメリカから来た2人のボランティアが収穫作業を手伝っていました。「農業といかに接点を作るかが僕の仕事のひとつだと思っています。これからも農業に興味を持ってもらえる場を提供していければ」。

市民の皆さんも事前に連絡すれば、お手伝いすることが可能とのこと。ぜひ皆さんも有機農業に触れてみませんか!

●はるきちオーガニックファーム【直売所】

8月にはピュアホワイト(白いトウモロコシ)、水ナス、スイカ、新ジャガなどが並びます。

☎花畔363-13 ☎64-2095

🕒4月末～11月末/9:00～18:00

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13回目を迎え、毎年全国から6万人以上の来場者が訪れます。

※当日は、道路が混み合ったり、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12日(金)午後～14日(日)早朝

問合せ (株)ウエス ☎011-614-9999(平日11:00～18:00)

※開催期間中は☎72-4906

八月から

八月は石狩の地にあつて季節分かれの大月で、お盆も過ぎると海の色はより濃く藍を増し、鮭の到来を心待ちにする頃となる。旧暦では葉月、諸説ある中、あえて穂が張る月「穂張り月」からの説をとるとして、石狩の穂張りは生育状況からして順調。見極めにはもう少し経過を要するが、皇室への献穀米水田への期待は大きく膨らんでいる。◆農業総合支援センターの試験圃場は開設二年目の獲時期を迎えている。石狩野菜のブランドینگへの挑戦として、ハマボウフウ、チコリを始め、新種のさつまいも、落花生等のほか、耳慣れない「アイスパラント」の栽培に取り組んでいる。既に二軒の農家において栽培を始めているので、口後に少し塩っぱさを残す野菜に初顔合わせとなるだろう。◆JAいしかりの「とれのさと」、観光センター、市民図書館等のアンテナショップや、農家直販の夏の地野菜は、市民にとつて、甘みを堪能し、瑞々しい食感に心を満たすに十分なものとなっている。まさに「身土不二」。地に育つものを食することこそ、自然であり健康の秘訣である

◆この度の震災で、「地」を目覚めさせ、「地」に生きていくことの大切さを知った。心や精神風土の再耕を促し、郷土はかけがえのないものとの意識を強く持った。大震災で石狩に避難している方々も、日を重ね「地」の味の恋しくなる頃、その想いの早く来る事を祈らずにはいられない。(市長)

※イベントの内容は変更になる場合があります

市制施行15周年・こども未来館オープン記念事業

砕氷艦しらせがやって来る!

南極観測船の「しらせ」が石狩湾新港に初寄港します!

主催 市制施行15周年・こども未来館オープン記念事業実行委員会 問合せ 総務課 ☎72-3149



入港 9月2日(金)10:00 / 出港 9月5日(月)10:00

一般公開

しらせの艦内を見学できます。入場無料。

日時 9月3日(土)9:00~16:00(入場は15:00まで)

9月4日(日)9:00~16:00(入場は15:00まで)

場所 石狩湾新港西ふ頭

※駐車場を用意しておりますが、大変混雑が予想されます。周辺道路の渋滞により入場までお待ちいただくこともあります

海上自衛隊大湊音楽隊 砕氷艦しらせ入港記念コンサート

日時 9月3日(土)14:00~16:00(開場13:30)

場所 花川北コミセン

※入場整理券を8月10日(水)から市内公共施設で配布します。当日は整理券がなくても入場はできますが、整理券持参の方を優先します。満席の場合は入場をお断りする場合がありますので、ご了承ください

整理券
配布場所 市役所、厚田支所、浜益支所、
花川北・花川南・八幡コミセン

9月3日(土)・
4日(日)に
西ふ頭で
待ってるよ!



南極から見えてくる地球の未来 こども未来館で楽しく学ぼう

こども未来館が丸ごと南極に変わります。南極昭和基地との衛星テレビを使った交信や、南極の氷にふれる体験会など、楽しい企画がいっぱい!

- 南極授業
- 南極の氷のサイエンス教室
- 環境サミット 2011
- 南極パネル展
- ブックワールド
- 「講座 南極大陸」(いしかり市民カレッジ共催)

9月4日(日)
に開催!
9:00開館

2011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。

日時 9月18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～浜益線～竜神沢線)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26日(金)
申込・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 ☎79-5701
HP <http://www.ishikari-kankou.net/>

同時開催

- ◆森林環境学習
- ◆ノルディック
ウォーキング体験
- ◆浜益ふるさと祭り



←携帯サイト

浜益特産品が当たる
抽選会もあります!



快適に歩く参加者(平成22年)

2011全道カローリング 交流大会 in いしかり

出場チーム
大募集!

石狩市で道内初の全道大会を開催します。カローリングはカローリングを室内版に改良したニュースポーツで、誰でも簡単にプレーでき、世代を超えて楽しめるのが特徴です。北海道チャンピオンを目指しましょう!

カローリングの
室内版です!



対象 北海道在住の小学生以上
(小学生は保護者同伴)
日時 10月9日(日)
 開会 9:45～15:15(予定)
 ※受付は9:20～9:40

競技方法 日本カローリング協会公式ルール(メジャー競技)を基本とし、各チーム3試合を行い、勝利数および合計得点により順位を決定

表彰 1位から6位まで表彰および賞品、
そのほかチームに参加賞を贈呈

定員 1チーム3人以上5人以下で構成する
32チーム(先着順)

費用 1チーム2,000円(当日徴収)

主催 石狩市体育指導委員協議会・石狩市

申込締切 8月31日(水)

申込・問合せ スポーツ健康課 ☎72-6123



石狩まるごとフェスタ2011 いしかりブランド大集合!

東日本を元気に!
応援
石狩市

日時 8月20日(土)10:00～21:00 / 21日(日)10:00～15:00
場所 スポーツ広場特設会場(花畔337-3)
内容 地場農産物の販売、農商工連携商品・地産地消商品の紹介、
石狩市ご当地グルメ、浜益和牛肉の販売、市内団体・
企業展示、リフォーム展示、エコカー等展示販売など
問合せ いしかり産業まつり実行委員会事務局 ☎72-2111

20日(土)

主なプログラム

21日(日)

- よしもと笑い芸人「まるごと爆笑ライブ」(11:30)
- JAいしかりステージ とれのさと
地産地消Q×クイズ(12:30)
- みんな知ってる?石狩のうまいもん
「わいわい・わくわくステージ」(13:00)
- YOSAKOIソーラン(19:20)
- 花火大会(20:00)※小雨決行
- サーモンファイターレイベショー
(①10:45 ②14:00)
- ニンジン袋詰め放題
(①11:00 ②13:00)
- 地産地消・ご当地グルメ
PRステージ(11:30)
- 企業PRステージ(13:30)

両日

- チャリティーわくわくスタンプラリー
- 特産品ジャンボ輪投げ大会
(20日①13:00 ②15:00 / 21日10:30)
- チッピーお菓子無料プレゼント～石狩商工会議所青年部(20日11:00 / 21日11:15)
- フリーマーケット

すてきな
景品あり!!

詳しくは <http://imf2011.net/>



▲サーモンファイター



▲サンモジ



▲アームストロング

同時
開催

- ◆YOSAKOIソーラン道央ブロック大会
- ◆我が家の自慢レシピコンテスト
- ◆東日本大震災応援企画

子育て子育て応援ひろば 8月

7月28日(木)～8月3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.65)」があります。

TOPICS

【子育てのわらべうたあそび】

子育て中のあわただしい生活から離れて、親子で楽しいひとときを過ごしましょう！絵本の読み聞かせもあります。

日時 8月11日(木) 9:00～12:00

場所 りんくる 費用 無料

問合せ 石狩市わらべうた研究会

岩本さん ☎011-764-1453

【出前「こっこひろば」】

日時 8月23日(火) 10:00～12:00

場所 パストラル会館(樽川6-2)

内容 木のおもちや、おまごど、

わらべうた ほか

問合せ いしかりファミリー・サポート・センター

☎72-5552 (月～金曜9:00～17:00)



就学前のお子さんと保護者向け

えるむ

☎花川東93-5 えるむの森保育園 ☎71-2013

※8月10日(水)～15日(月)は休み

【もぐもぐの日(給食試食会)】

日時 8月17日(水) 12:00～

メニュー いりこ菜めし、みそ汁、大豆ハンバーグ、もやしサラダ、果物

定員 3組 費用 1人200円

申込 1日(月)～

【育児の知恵袋「わらべうたあそび」】

日時 8月23日(火) 14:00～

1日(月)～5日(金) ★身体測定週

2日(火) ☆身体測定

8日(月) ★絵の具で遊ぼう

26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

子育てサークル開放 毎週木曜 10:00～12:00

ゆうゆう♥友愛

☎花川南8-3 友愛保育園 ☎73-6686

ゆうゆう・まきば

☎樽川6-2 まきば保育園 ☎72-0050

【園庭開放】※両園で実施

8月17日(水)・24日(水) 10:00～11:00

※暑い日は水遊びをしますので、下着とバスタオルをお持ちください

【試食会】※ゆうゆうまきばでのみ実施

日時 8月5日(金) 12:00～

メニュー セタそうめん、枝豆と桜エビの

かき揚げ、カボチャの天ぷら、

インゲンと白菜のごまあえ、

デラウェア&桃

定員 3組(先着順) 費用 1食200円

りとるきつず

☎花川北7-1 こども未来館「あいぼーと」内
NPO法人こども・コムステーションいしかり ☎76-6688

日時 毎週月～土曜 10:00～16:00

【親子で散歩に行こう!】

日時 8月24日(水) 11:00～

持ち物 タオル、水筒、レジャーシート

【「風あそび」のおもちゃづくり】

日時 8月10日(水) 11:00～11:30

【イクメンプロジェクト第2弾

ピザ釜を作ってパパッとピザ】

ブロックを積んでピザ釜を作り、ピザを焼いて食べましょう。

対象 未就学児を持つ父親

日時 8月27日(土)10:00～ ※雨天延期

持ち物 動きやすい服装

定員 10人 費用 500円

もくば

☎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15日(月)は休み

1日(月) プール遊び

10日(水) くるくる風鈴作り

29日(月) 魚つり遊び

あーつまれ!

☎花川北4-3 石狩仲よし保育園 ☎74-4475

日時 おおむね月2回(水曜) 10:00～11:15

3日(水) 水遊び ※水遊びの用意をしてきてください

24日(水) 開放あそび

ぺんぎんくらぶ

☎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

くるみの木広場

☎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15日(月)～17日(水)は休み

気温の高い日は水・プール遊びをしましょう。

持ち物 タオル、着替え(水着等)、ビニール袋

1日(月)・2日(火)・3日(水) 七夕製作

こあらくらぶ

☎八幡1-433-14 くるみ保育園 ☎66-4500

日時 毎週火・水・木曜 10:00～12:00

3日(水) 救急救命講習会(要申込)

18日(木) 魚つりごっこ

23日(火) クレープづくり

このゆびとまれ

☎花川北2-5 えるむ保育園 ☎74-0696

日時 毎週金曜 10:00～11:30

園庭やホールを開放します。体操をしたり、

絵本や紙芝居を見たりして楽しみましょう。

水遊びの用意をしてきてください。

5日(金) お楽しみ会(七夕飾り作り、七夕の会)

ありんこくらぶ

☎浜益区川下 はまます保育園 ☎79-2264

日時 毎週木曜 10:00～11:15

幼児開放ころころ

☎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。



小学生向け

児童館名	日時・内容	場所・問合せ
花川北児童館	27日(土)13:00～ サマークッキング「フルーツ白玉を作ろう」 定員30人 費用50円 申込19日(金)～ ※エプロン・三角巾持参	☎花川北3-2 ☎74-2884
おおぞら児童館	20日(土) ミニ遠足(紅葉山南公園) 定員40人 申込15日(月)～ ※雨天時は27日(土)に変更	☎花川南1-1 ☎73-4849
花川南児童館	20日(土)13:30～ クッキング「フルーツ白玉作り」 定員20人(先着順) 申込10日(水)～	☎花川南8-3 ☎72-7311
緑苑台子ども教室	9日(火)13:30～ 夏休み工作「ビュンビュンこまを作ろう」 定員20人 申込2日(火)～	☎緑苑台小学校内 ☎72-1704
紅南子ども教室	29日(月)10:00～ ミニ遠足「石狩ふれあいの杜公園」 定員30人 申込8日(月)～	☎紅南小学校内 ☎74-0327
八幡子ども教室	20日(土)13:30～ 児童館祭り (八幡小学校体育館で実施) ※上靴・袋持参	☎八幡小学校内 ☎66-3305
パストラル子ども教室	6日(土)14:00～ セタお楽しみ会 費用60円 参加自由	☎樽川6-2 ☎72-5640
シップ子ども教室	11日(木)13:30～ シネマランド 参加自由	☎厚田区虹が原 ☎66-3331
浜益子ども教室	10日(水)8:30～ ロケット教室 費用500円 参加自由	☎浜益小学校内 ☎79-2114(生涯学習課)

皆さんの「やる気」を 応援します！ 協働事業 提案制度

地域でこんなことをしてみたい、こんなものがあればいいのに、と感じたことはありませんか？

市民活動団体等の皆さんが、市と一緒にまちを良くしようとするための協働事業を募集します。地域の課題、身の回りで困っていることを市と一緒に改善していきませんか。

- 募集事業** 市との協働によって、地域の課題を解決しようとする事業
- 提案資格** 市内で活動する団体(NPO法人や町内会、ボランティアなどのほか、企業や組合などの申し込みも可)
- 公募期間** 8月1日(月)～9月30日(金)
- 申込・問合せ** 協働推進・市民の声を聴く課 ☎72-3153
✉kyoudou@city.ishikari.hokkaido.jp

詳しくは、協働推進・市民の声を聴く課、各支所地域振興課、市HPから入手できる資料をご覧ください。

平成22年度 採択事業紹介

まちかど介護相談所事業

石狩市グループホーム連絡会

「こども110番」ってありますよね？ 子どもが危険を感じたとき、緊急避難先としてステッカーの貼ってある家に駆け込むという、あのシステムです。

実はこのステッカーをまちで見かけたとき、同じことが介護にもできないかと思ったのがきっかけでした。

2015年から20年にかけて、団塊の世代の方々が介護保険を利用しはじめます。そのころまでに、各町内会に1つくらい割合で、介護や福祉の相談ができる場所ができればいいだろうな、と思ったんです。

理想は、介護予防の最前線になること。特に認知症に関していえば、家族のちょっとした気付きから予防につながる人が多いので、「こんなことくらいで相談していいのか」という方にこそ、気軽に足を運んでもらい、電話をかけてもらえるところにしたいですね。

実際、6月1日に15団体がスタートしてから、すでにいくつか相談も寄せられています。「介護保険について知りたい」という人が多いようですが、相談内容は何でもいいんです。ぜひご活用ください。

今後は、相談所の出張も考えています。例えば町内会と連携して「糖尿病予防教室」や「健康教室」「認知症予防教室」など開催できたらいいですね。

(リフレッシュホーム 和みの家 かねき 金木渉さん)

採択理由

認知症高齢者グループホームが持っている豊富な専門知識や介護技術を地域に還元しようとする取り組みであり、地域には市民が気軽に立ち寄れる身近な相談所が望まれているため。

▼まちかど介護相談所

事業所名	住所・電話番号
リフレッシュホーム和みの家 リフレッシュデイサロン温楽堂	花川南10-1-1-12 ☎73-0444(代)
グループホームはまなす石狩	花川北6-1-68 ☎76-2201
デイサービスさとおり	花川南10-2-145 ☎75-8677
デイサービスセンター四季彩館	樽川3-3-70 ☎76-1230
グループホーム樽川ふれあい館	樽川3-2-67 ☎75-1165
グループホーム樽川ふれあいくらぶ	樽川3-3-31 ☎72-7717
グループホーム樽川ふれあいはうす	樽川3-2-97 ☎75-1167
デイサービス エルサ	花川南6-1-111 ☎72-5757
グループホームひなた	花川南2-6-118 ☎74-9646
デイサービス我が家	樽川91-129 2階 ☎76-6902
あいしい介護相談センター	花川北5-2-106 ☎74-2221
すまいる石狩	親船東2-1-70 ☎62-3911
グループホームはなかわ	花川東1-3-12 ☎76-2877
デイサービスクオレ花川中央	花川南1-1-230 ☎73-6118
ふれあいクリニック 通所リハビリ	花川南10-3-1-1 ☎72-2882

「まちかど介護相談所」▶
はこのステッカーが目印!

介護でお困りの方、お気軽にご利用下さい

まちかど介護相談所



石狩市
当事業所には、石狩市より認定を受けた
専門の相談員がおります
石狩市協働事業提案制度採択事業

石狩市グループ ホーム連絡会

平成16年に市内のグループホームが、情報共有やネットワークづくり、勉強会などを行うために結成した組織。現在15のグループホームが加盟している。

医療制度 NEWS

後期高齢者医療制度

世帯全員が住民税非課税の場合、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。

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年間のうち91日以上入院している場合は、その期間が分かる領収書

認定証は申請した月の初日から有効じゃ！



▼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※3	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
 ※3 世帯全員の年金収入が80万円以下で、ほかに所得がない方

医療費通知を希望される方へ

希望者には医療費通知を発行・送付します。新たに発行を希望の方はご連絡ください。その際、被保険者番号の分かるもの（保険証など）をお手元にご用意ください。すでに発行希望の連絡をいただいている方は、継続発行となりますので連絡は不要です。

「医療費通知とは？」

○医療機関で診療を受けた際にかかった医療費の額を半年ごと（1～6月、7～12月）にとりまとめ、年2回（9月と翌年3月）はがきでお知らせするものです。

○受診年月、診療を受けた医療機関名、診療区分、日数、医療費の総額（10割の金額）を記載しています。

○この通知を確定申告（医療費控除）の際の領収書として使うことはできません。

○診療内容の審査などの都合上、一部の受診記録を記載していない場合があります。

障がいがある方とご家族の経済的負担を軽減するため、医療費の一部負担金を助成します。

重度心身障がい者医療制度

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。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。

○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1万2千円/月、 入院+外来4万4400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
 ※2 6歳に達する日以後の最初の3月31日まで



ピーマンの浅漬け

【材料】(5人分)
 ピーマン
 (できれば浜益産で!)…5個
 昆布(乾)…30cm
 塩…少々
 酢…大さじ1
 焼きのり…1/2枚
 青じそ…5枚

【1人分の栄養価】
 エネルギー14kcal、たんぱく質0.8g、脂質0.1g、炭水化物3.4g、塩分0.7g

【作り方】

- ① ピーマンは半分に切ってヘタと種をとり、約1cmのざく切りにする(切り方はお好みで、細く切っても良いです)。昆布はさっと拭いて、はさみで細く切る。
- ② ①をビニール袋に入れて、ひとつまみの塩を加えて、袋ごと軽くもむ。冷蔵庫に半日ほど置く。
- ③ ②のピーマンがしんなりしたら、酢、刻んだ焼きのり、細かくちぎった青じそを加えて、軽く混ぜ合わせて出来上がり。お好みでしょうゆをたらしたり、七味や山椒など薬味を加えても美味ですよ!



Q この時期、浜益の食材でおすすめなのは? (30代女性)

A 今回のご質問は、浜益の食材に関することでしたので、浜益支所で管理栄養士をしている津川が回答させていただきますね!

さて、浜益にはおいしいものがたくさんありますが、私がこの時期一押しするのはウニ・ピーマン・昆布です。

ウニは、バフンウニ(浜益では「ガンゼ」とも)とムラサキウニ(浜益では「ノナ」とも)の2つがあって、漁期は前者が8月20日まで、後者は31日までとなっています(最近ではムラサキウニの方が漁獲量が多いのだとか)。

ウニは、独特な甘みとトロツとした食感が人気で、**ビタミンA**が豊富です。ただ、コレステロールも多く含んでいるので、食べ過ぎには注意を。もし昼食においしいウニ丼などを食べたら、夕食はできるだけ野菜中心のおかずにしてほしいと思います!

なお漁師さんいわく、ウニは8月に入って産卵期を迎えると身が白っぽくなり、どうしても味が落ちてしまうそうなので、1日でも早く浜益に来て、ウニを堪能してくださいね。

続いてピーマン。浜益では「^{こがね}黄金ピーマン」と呼ばれ、特に親しまれている野菜です。肉厚でみずみずしく、甘みがあって苦味の少ないのが特徴で、5月下旬から10月いっぱいにかけて収穫されます。

ピーマンは、ビタミンAとCが豊富で、これらをより多く摂り込むためには生で食べていただくのがベスト! というわけで、私がおすすめしたいのはピーマンの浅漬けです。簡単なので、ぜひ作ってみてくださいね!(上記参照)

最後は昆布。ただ、これについてはこの時期に地元の人たちの料理に使われる食材ということでご紹介したいと思います(漁期は8月1日から9月15日までですが、ほとんど市場には出回りません…機会があればぜひ!)



浜益の昆布は「ホソメコンブ」。だしや佃煮に使われ、ねばりがあるのが特徴です。ねばりの正体は「フコイダン」という食物繊維で、血糖値の上昇をゆるやかにし、コレステロールの吸収を抑え、整腸作用があるといわれています。

このほか、「ホソメコンブ」に限らず、昆布には不足しがちなミネラル(カルシウム、カリウム、マグネシウム、鉄分など)が多く含まれていますから、日ごろから積極的に食べてほしい食材です。

(文・イラスト 津川三希恵)

★気になる言葉

ビタミンA

ビタミンAは、目の疲れをとり、皮膚・粘膜を強化し、免疫力をアップする効果があるといわれています。動物性のもので摂取すると摂り過ぎてしまうこともあるので、色の濃い野菜から積極的に摂るようにしましょう!

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。動脈硬化早期発見に役立つ「簡易血管年齢測定」もできます。※個室希望者は申込時に相談

日時 8月25日(木) 10:00~11:30

場所 りんくる

持ち物 お持ちの方は健康手帳、健診受診者は健診結果票も

申込締切 8月24日(水)

申込・問合せ 保健推進課 ☎72-3124

◎浜益のナマコ漁

地元で捕れたナマコを食べたことがありますか? 写真は6月16日(木)に浜益区で始まった水揚げの風景。ナマコは中国を中心に高級食材として引き合いが強く、8月中旬の漁期が終わるまで、漁師さんたちは大忙しです。市内では直売店や漁港朝市などで購入することができます。



◎おいしい浜益牛に ERIS

7月15日(金)、和牛の品評会に当たる「石狩管内肉用牛共進会」が、ホクレン主催により浜益区の御料地牧場で行われました。浜益区からは6軒の畜産農家が黒毛和種を出品。最優秀賞は惜しくも市外の牛に奪われましたが、笹雄一郎さんの「ゆりまち」(写真)、新岡雄一郎さんの「ひらつめつき」が優秀賞2席に入りました。

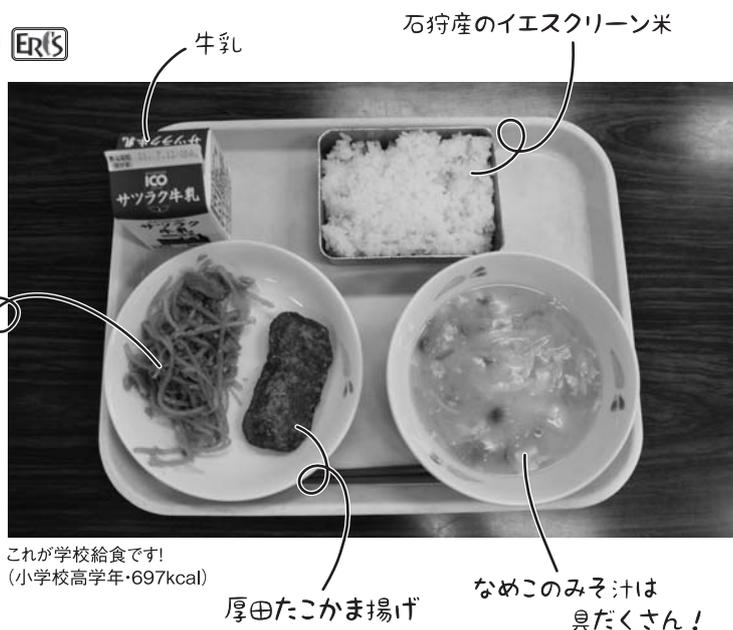


◎学校給食に「厚田たこかま揚げ」登場! ERIS

郷土を愛する心を育み、食に関する理解を深めてもらおうと学校給食では、これまでも「望来豚」を使ったり、「石狩鮭醤油ラーメン」など地産地消メニューが登場しました。そして、今回は厚田のたこが入った「厚田たこかま揚げ」が新メニューとして仲間入り! 7月4日(月)には市内全小中学校で同時提供され、市民へ試食の機会も設けられました。



市長も花川小学校で一緒に食べました。



これが学校給食です!
(小学校高学年・697kcal)

◎石狩のビジネスパーソンが集まる

7月15日(金)、花川北コミセンで開催された「石狩市異業種交流会」は、平成23年度協働事業提案の採択事業として、石狩青年会議所と市の協働により実現したもの。田岡市長の講演や(株)タナベ経営の笠島支社長の経営セミナーに続き、1分間企業PR、青年会議所によるカンボジア支援の報告、サーモンファイターショーのほか、石狩イコロの会による地元食材を使った食事が提供されました。初めての試みでしたが、市内の企業から200人近くの参加者が交流し、互いの企業活動に理解を深めることができました。



まちの話題

●まちの主な出来事を写真で振り返ります。

ERIS

いしかり浜サンドパーク2011

6月18日(土)～26日(日)、石狩浜にサンドパーク(砂の公園)がオープンしました。5つの巨大砂像と、来場者が参加して作った砂のサケが並んだほか、砂浜での宝探しやキャンドルナイトなども行われました。石狩観光協会による初の試みで、砂像作りには大学生や自衛隊OBなどが参加。全国でも鑑賞を目的としたサンドアートの制作はあまり例がなく、海水浴客たちも大変楽しそうに見つけていました。

写真は北海道教育大学岩見沢校の学生が制作した「継承」。



厚田海浜プールをきれいに

6月20日(月)、厚田小・中学校合同地域清掃が厚田海浜プール内で行われました。当日は、両校の児童生徒、PTA、地域のボランティア団体などたくさんの方々の手により、分別をしながら拾ったごみの量は270kgにもなりました。参加した皆さんは、「きれいな海浜プールにたくさんの方々を訪れ、ひと夏のいい思い出を作ってほしい」と思いを込めながら、ともにいい汗を流していました。



千本ナラのように

6月28日(火)、浜益区毘砂別にある巨木「千本ナラ」の近くで、浜益魚つきの森推進協議会の植樹が行われました。「魚つきの森」とは、魚が集まるような豊かな海岸林を育て守る取り組みのこと。浜益小学校の4年生をはじめ、農協、漁協、岸本産業(株)の方々や千本ナラ保存会会長も参加し、ミズナラの苗150本が植えられました。



数百年後の未来に第2、第3の千本ナラとなってほしいと、願いは一緒。

青空の下、スポーツと食を楽しむ ERIS

6月26日(日)、厚田中学校グラウンドと厚田公園を会場に「2011厚田区スポーツと食の体験」が開催され、小学生から高齢者まで約200人が参加しました。今回は主催者の厚田区自治体育振興会の設立5周年にちなみ、「昔懐かしシリーズ」として、厚田村当時に実施していたスポーツイベントを実施。交流会パーティーでは、かつて厚田勤務だった学校の先生がサプライズで数名登場し、ジギスカンを囲みながら思い出話に花を咲かせていました。



地元特産品を食べてリレーする「走っていしかりまるかじり」。全長20mの流しそばなどの体験もありました。

昔お世話になった先生を囲んで。



場所	申込・問合せ	TEL	掲載号
市役所	総務課	72-3149	今月P20
花川北コミセン	保健推進課	72-6124	7月P22
望来コミセン(みなくる)ほか	スポーツ健康課	72-6123	今月P22
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P21
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P24
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P22
リサイクルプラザ	リサイクルプラザ	64-3196	今月P22
石狩ふれあいの杜公園	地域包括支援センター	72-7017	今月P22
市役所前	総務課	72-3149	今月P20
市民館	いしかり砂丘の風資料館	62-3711	7月P23
花川北コミセン	石狩国際交流協会	62-9200	今月P20
花川北コミセン	いしかり市民カレッジ事務局	74-2249	7月P22
JAいしかり地物市場 とれのさと	JAいしかり地物市場 とれのさと	73-4500	今月P21
市役所口ビー	社会教育課	72-3173	今月P20
市役所	総務課	72-3149	今月P20
こども未来館「あいぼーと」	こども未来館「あいぼーと」	76-6688	今月P20
こども未来館「あいぼーと」	いしかり砂丘の風資料館	62-3711	7月P23
市民図書館	市民図書館	72-2000	今月P21
大心寺(浜益区)ほか	石狩ユネスコ協会事務局	090-5981-4993	今月P22
スポーツ広場	実行委員会事務局	72-2111	今月P 5
アートウォーム	ぼけっとママ 三浦さん	080-4043-4606	今月P22
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P21
石狩消防署	石狩消防署警備課	74-7024	今月P18
石狩ふれあいの杜公園	南線小学校 関根先生	73-2042	今月P22
JAいしかり地物市場 とれのさと	いしかり農産物加工グループ連協	74-0837	今月P21
厚田総合センター	秘書広報課	72-3145	今月P15
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P21
りとるきっず(こども未来館内)	こども・コムステーション・いしかり	76-6688	今月P22
市民プール	夢子さん	090-2816-5072	今月P22
花川北コミセン	松木さん	76-6672	今月P20
サスイシリの森	スポーツ健康課	72-6123	今月P23
花川北コミセン	いしかり市民カレッジ事務局	74-2249	今月P22

人権相談

8月16日(火) りんくる 13:30~16:00
市民生活課 ☎72-3191

行政相談

8月18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2日(火)・9日(火) 10:00~15:00
8月23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13日(土) 9:00~12:00
浅井行政書士事務所(電話相談のみ) ☎74-2799

8月3日(水) りんくる 13:00~16:00
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19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5日(金) りんくる 13:30~15:00
石狩市身体障害者福祉協会 ☎72-8184

子ども・家庭カウンセリング ※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 8:45~17:00
就業アドバイザーによる相談は10:00~16:00(昼休みを除く)
ジョブガイドいしかり(市役所2階) ☎75-8609

労働電話相談 ※要予約

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
こあらくらぶ ☎66-4500
りとるきっず(土曜も) ☎64-5640

時間外納付・相談窓口

夜間や休日であ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(水)
- 国民健康保険税(第3期).....納期限:31日(水)
- 後期高齢者医療保険料(第2期).....納期限:31日(水)
- 介護保険料(第3期).....納期限:31日(水)
- 上下水道使用料(7月分).....納期限:10日(水)

8月の時間外納付・相談窓口

- 【開設日時】 25日(木) 17:15~20:00 28日(日) 10:00~15:00
- 【開設窓口】 市税・国民健康保険税・後期高齢者医療保険料 納税課(1階) ☎72-3118
- 上下水道使用料.....業務課(2階) ☎72-3133
- 介護保険料.....高齢者支援課(りんくる1階) ☎72-6121

※厚田・浜益支所では時間外の窓口を開設していません
※石狩ハイスタンプ会が発行するハイスタンプ券での納付はできません
ハイスタンプ券の取扱時間 8:45~17:15(土日祝日除く)

口座振替をご利用ください

手続きをすると各納期の最終日に自動的に口座から引き落とされるため、納め忘れや金融機関などに行く手間がなくなり大変便利です。手続きは簡単です。通帳・届出印・納税通知書などをお持ちの上、預金口座のある金融機関へお申し込みください。

市税等の
納期限内納付
にご協力
ください

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
	石狩	幸愜会	石狩	幸愜会	石狩	幸愜会
夜間協力病院						
7	8	9	10	11	12	13
石狩	石狩	幸愜会	石狩	幸愜会	石狩	幸愜会
幸愜会	夜間協力病院					
14	15	16	17	18	19	20
石狩	石狩	幸愜会	石狩	幸愜会	石狩	幸愜会
幸愜会	夜間協力病院					
21	22	23	24	25	26	27
福島	石狩	幸愜会	石狩	幸愜会	石狩	幸愜会
幸愜会	夜間協力病院					
28	29	30	31			
鎌田	石狩	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	月~金曜	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	6(土)	幸愜会	20(土)	幸愜会
	7(日)	幸愜会	21(日)	幸愜会
	13(土)	佐々木整形	27(土)	いしかり脳外
	14(日)	幸愜会	28(日)	いしかり脳外
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)

福島医院 ☎74-3221(花川北2-2)

鎌田内科クリニック ☎74-7121(花川北2-5)

佐々木整形外科医院 ☎73-1233(花川南8-3)

いしかり脳神経外科クリニック ☎71-2333(花川北6-1)

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/>

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

小児救急電話相談 **ブッシュ回線 #8000**
 その他ダイヤル ☎011-232-1599
 毎日 19:00~23:00
 ※日曜・祝日・年末年始も行っていきます

ご存じですか?「ラジコ」

HBCラジオ、STVラジオ、AIR-G'エフエム北海道のラジオ3社は、4月からパソコンやスマートフォンでラジオが聴けるサービス「radiko.jp」(通称ラジコ)を行っています。

電波を受信しづらい場所でもクリアに聴けますので、ご利用ください!

8月

まちのイベント

日	時	行 事
8/2(火)	10:00~13:00	2011原爆パネル展(10日まで) 高血圧予防教室「薄味でもおいしく食べるコツを学ぼう」
3(水)		わんぱくスポーツスクール2011 in 厚田(4日まで、1泊2日)
4(木)	9:00~17:00 10:00~15:00 13:00~16:00	自然環境保全ポスター展(22日まで) 海辺の草木染め教室 市民初心者パークゴルフ教室
5(金)	9:30~12:00	夏休み親子手づくり木工教室/ペットボトル工作教室(6日も)
6(土)	6:30~ 7:00 8:15~17:00 9:30~16:00 10:00~11:30 13:00~14:30	おはよう太極拳 平和の灯火の点火(9日11:02~17:00、15日12:00~17:00も) 体験講座「縄文土器復元講座」 Let's try! 太極拳 いしかり市民カレッジ講座7 支笏火山の活動史①
9(火)	10:00~11:30	みーやんの浜梨かふえ企画「和風スイーツそばがき」
10(水)	12:30~12:50	ロビーコンサート「北の大地と風」コンサート
11(木)	12:00~15:00	北方領土パネル展(19日まで) あいぼーと スペシャル縁日
13(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「偏光板と電波」
15(月)	11:55~	8.15平和の鐘を鳴らそう
20(土)	10:00~21:00 10:30~12:00 13:30~	石狩まるごとフェスタ2011(21日10:00~15:00も) イクメン遊び講座Part1「パパも遊びの達人に!!」 第33回石狩の古老に話を聞く会
21(日)	9:00~12:00 10:00~	定期普通救命講習会 花川南ふるさとサマーフェスティバル
26(金)	10:00~12:30 18:00~20:00	スローな漬け物~身近な発酵食品 ふれあいタウンミーティング2011(30日浜益コミセン、9月1日花川北コミセンも)
27(土)	10:00~15:00 10:00~ 11:00~16:00	ハマナスのジャム作り教室 イクメンプロジェクト第2弾 ピザ釜を作ってパパッとピザ THEカントリーフェスタ15th(28日も)
28(日)	10:00~17:00	第1回石狩追分・浜益道中唄全国大会
29(月)	9:30~12:30	ウオー9(ク)の日イベント
31(水)	10:30~12:00	いしかり市民カレッジ講座8 石狩の自然を見る、聞く、歩く①

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
1(月)	9:45~11:45	転倒予防教室(8・22日も)	厚田保健センター
3(水)	10:30~14:30	虹の会・いきいき厚田	厚田公園キャンプ場
4(木)	13:30~15:30	脳健康教室(11・25日も)	厚田保健センター
8(月)	18:30~20:30	断酒会	厚田保健センター
24(水)	10:30~14:30	望の会	厚田公園キャンプ場
30(火)	10:00~10:30	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
2(火)	10:30~14:00	リハビリ教室(23日も)	浜益支所
3(水)	13:30~15:30	いきいき楽習(10・17・24・31日も)	浜益支所
4(木)	10:00~13:00 8:30~12:00	健康づくり講座 総合がん検診	浜益コミセン(きらり) 北海道対がん協会
11(木)	13:00~16:00	悠々サロン	浜益支所
24(水)	10:30~11:15	乳幼児歯科検診	浜益コミセン(きらり)
26(金)	10:00~13:30	浜益男塾	浜益コミセン(きらり)
28(日)	9:30~11:00	乳幼児健診	浜益コミセン(きらり)
31(水)	14:30~15:50	放課後子ども教室	浜益小学校



情報ひろば

●市役所 花川北6-1-30 2 ☎72・3111
 ●厚田支所 厚田区厚田45-5 ☎78・2011
 ●浜益支所 浜益区浜益2-3 ☎79・2111
 ●りんくる 花川北6-1-41 i ☎72・8343

●花川北コミセン 花川北3-2-19 8
 ●花川南コミセン 花川南6-5-27
 ●八幡コミセン 八幡2-3-32
 ●市公民館 花川北6-1-42
 ●市民プール 花川北3-2-19 8
 ●市民図書館 花川北7-1-26
 ●B&G海洋センター 花畔3-37-4

☎64・72・74・74・66・73・74
 6・2・6・2・4・5・6
 0・0・6・2・2・3・5
 1・0・1・4・6・0・2
 0・0・1・9・1・0・5

無理をせず、
休憩時間をとりましょう！

市内の交通事故

平成23年1月1日～6月30日(前年比)
 発生 80件 (-11)
 死者 3人 (+2)
 傷者 93人 (-26)

市内の火災・救急

平成23年1月1日～6月30日(前年比)
 火災 18件 (-2)
 救急 1,134件 (+74)



暮らし

8月のごみ収集日

燃えないごみの日 10日(水)
 みどりのリサイクル 8日(月)
 22日(月)

問合せ ごみ対策課
 ☎72・3126

野外での焼却はダメです！

ドラム缶・ブロック囲いなど不適正な焼却炉でごみなどを焼却する行為(野焼き)は、一部例外を除き、法律で禁止されています。野焼きは、煙・悪臭・火災などで周辺住民に迷惑をかけるほか、ダイオキシン類などの有害物質を発生させる原因にもなるので、絶対にやめましょう。違反すると5年以下の懲役もしくは1千万円(法人は1億円)以下の罰金、またはこの両方を科せられます。

問合せ ごみ対策課
 ☎72・3126

住宅リフォーム関連補助制度

【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ています。

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行っています

【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する場合に、その費用の一部を補助しています。

補助金額 対象経費の10%以内(上限20万円)

【高齢者等住宅改修費補助金(バリアフリー)】

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

補助金額 対象経費の10%以内(上限20万円)

問合せ 福祉総務課
 ☎72・3127

【共通事項】

- 要件がありますので詳しくはお問い合わせください。
- 先着順・予算の範囲内での補助となりますので、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。

石狩市プレミアム飲食券

市内参加店を利用してできるプレミアム飲食券を7月25日(月)から販売しています。千円券10枚の1セットを7千円で購入できます(1人5セットまで購入可)。

利用期間 8月1日(月)～9月30日(金)

販売場所 問合せ 石狩商工会議所 ☎72・2111 / 石狩北商工会 ☎78・2513

☎http://i-lighthouse.jp

消費生活相談

貴金属等の買い取りサービス

自宅を訪問して貴金属等の買い取りを行うといったサービスに関する相談が急増しています。

- 「衣類を買い取ります」と言って来訪した業者が貴金属等の買い取りを要求してきた
- 業者の勧誘が強引で怖かった
- 貴金属を買い取ってもらったが、買い取り価格が安すぎると思ひ解約を申し出たが受け付けてくれない
- 連絡先が分からない
- 買い取ってもらったが明細がない
- 突然来訪した業者から買い取りを勧誘され、冷静に判断できないうちに契約してしまった

貴金属等を業者に渡してしまうと、クーリングオフは難しく、返品を求めても取り返せないことがほとんどです。このような

業者は古物営業法の適用を受け、消費者宅で古物の買い取りを行う際には必ず「古物商許可証」または「古物行商従業者証」を携帯しなければなりません。

契約前に業者の住所や電話番号を確認することはもちろん、許可証の提示を求めることが大事です。こうした要請に対応しない業者とは契約せず、業者に強引に買い取りを迫られたり、怖い思いをしたりしたら警察に相談しましょう。

●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)

無料法律相談(予約制)

日時 8月18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)

暴力追放強化月間

7月21日(木)～8月20日(土)は夏の暴力追放強化月間です。暴力団を「利用しない」「恐れない」「金を出さない」の「三ない運動」を推進し、明るいまちを作りましょう。

相談・問合せ (財)暴力追放センター(専用フリーダイヤル)

☎0120・210490 不 当 要 求 ゼロ



募 集

非常勤職員

職種 ①市税等徴収嘱託員

②同(経験者)

応募資格 簡単なパソコン操作ができる方。②は税滞納処分(差押え)の知識・経験を有する方

勤務場所 市役所納税課

募集人数 ①7人 ②2人

勤務時間 週29時間以内(①は)

日曜・夜間勤務あり)
業務内容 ①市税等の催告など
②市税等の滞納処分補助業務

任用期間 10月1日～平成24年3月31日

報酬月額 ①16万円 ②19万5800円

申込期間 8月1日(月)～12日(金)

申込方法 履歴書写真貼付を持参または郵送(当日消印有効)
※応募書類は返却しません

そのほか 交通費は市の規定により別途支給。任用期間により社会保険・雇用保険の適用あり

申込・問合せ 〒061-3292 納税課 ☎72・3118

市営墓地の空き区画

募集区画 厚田墓地(14区画)

貸付条件 ①市内在住者で、引き続き1年以上住所を有すること ②世帯主であること ③現在、納骨するお骨があること

※1世帯につき1区画

費用 墓地使用料3万円(永代)

申込方法 窓口で直接申し込み

※申込時には、本籍地・続柄の記載されている住民票の写し、火葬・埋葬許可証または寺院などが発行する収蔵証明書が必要で
申込期間 8月22日(月)～9月2日(金) ※申込多数時抽選

申込・問合せ 環境課

☎72・3240
厚田支所市民生活課
☎78・2886

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)1戸、厚田地区1戸

単身者住宅 望来地区1戸

案内書配布期間 8月1日(月)～9日(火)

配布場所 建築課・各支所・各コミセン・本町簡易郵便局

申込期間 8月5日(金)～9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(水)までに提出

そのほか 表彰式は11月の予定

問合せ 総務課 ☎72・3149

市職員募集

職種区分	予定人員	受験資格
初級(事務)	若干名	高校卒、短大卒、高専卒、専修学校(修業年限2年以上の専門課程に限る)または卒業見込の方などで、昭和61年4月2日以降に生まれた方 ※大学卒または卒業見込の方を除く

1次試験日 9月18日(日)
試験会場 花川南コミセン(花川南6-5)
1次試験の内容 教養試験、作文試験、事務適性検査
申込期間 8月1日(月)～12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12日(金)必着
申込方法 総務課で配布する受験申込書(市HPからも入手可)に必要事項を記入し提出(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

皆さんと働けるのを
楽しみにしています!
三上 恭平
(平成23年度採用)
税務課



ふれあいタウンミーティング 2011

市の政策について、スライドなどで分かりやすく説明します。皆さんお誘い合わせの上、ご来場ください。申込不要。

日時・場所
①8月26日(金) 18:00～20:00 厚田総合センター
②8月30日(火) 18:00～20:00 浜益コミセン(きらり)
③9月1日(木) 18:00～20:00 花川北コミセン

内容 市長による市政説明、防災対策、健康推進、子育て支援、地域振興事業 ほか
※内容は変更になる場合があります

問合せ 秘書広報課 ☎72-3145



**優良事業所・優良従業員
表彰の候補(推薦)**

対象 ①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 ②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、今後も従業員の模範となる方

推薦方法 石狩商工会議所、石狩北商工会、または市内の経済団体による推薦書を8月31日(水)までに提出(用紙は商工労働観光課で配布)

そのほか 業種ごとに要件あり。従業員表彰は事業主による推薦可。表彰式は11月の予定

申込・問合せ 商工労働観光課
☎72・3166

審議会委員

会議の内容など詳しい内容は市HPをご覧ください。お問い合わせください。

【厚田区地域協議会】

応募資格 厚田区内在住の18歳以上の方 ※高校生は除く

募集人数 3人

申込・問合せ 〒061-3692 厚田支所地域振興課

☎78・2012 ㊟78・2718

【浜益区地域協議会】

応募資格 浜益区内在住の18歳以上の方 ※高校生は除く

募集人数 2人

申込・問合せ 〒061-3197 浜益支所地域振興課

☎79・2029 ㊟79・3702

【共通事項】

任期 10月1日(土)～平成25年9月30日

報酬等 報酬と交通費を支給

申込方法 申込書に必要事項とレポート「厚田区または浜益区の地域づくりについて」(字数自由)を記載し提出(郵送・ファクス・Eメール可) ※申込書は担当課、あい・ボード、市HPから入手でき、希望者には郵送

申込締切 8月31日(水)

**ママもまこ子育て
ネットワーク2011**

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の企画を募集。個人でもグループでも参加できます。

日時 10月1日(土)10時～15時、2日(日)10時～13時

場所 こども未来館「あいばー

と」、市民図書館
申込締切 8月12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(あいばーと内) ☎76・6688

**第20回 とうかさい
フリーマーケット出店者**

日時 10月8日(土)・9日(日)10時～15時

場所 藤女子大学花川キャンパス1階食堂(花川南4・5)

募集区画 約20区画(1区画2m×3m)

出店料 1日500円、両日600円

申込方法 氏名・連絡先・出店内容・参加日数をファクスまたはEメールで連絡

申込締切 9月18日(日)

申込・問合せ 藤花祭実行委員会 ☎74・8344

✉hanakawa-toukasai@hotmail.co.jp



子育て

児童扶養手当

受給されている方は、8月か

市民の声を活かす条例

市民参加手続を要する行政活動について、市民の声を活かす条例第5条第2項の規定により、やむを得ない理由から市民参加手続を行わなかった案件を公表します。

東日本大震災の避難者に対する使用料等の減免

3月11日に起きた東日本大震災では多くの方が被災され、当市へ避難をされてきた方もいます。市では、こうした方への経済的負担を軽減し、円滑な避難生活を送ることができるよう、次の料金の減免を行いました。市民の声を活かす条例では、金銭徴収の減免について定める規定を制定または改廃する場合には、市民参加手続を義務付けていますが、今回のケースでは避難されている方への迅速な支援を行う必要があったことから、やむを得ない理由があるものと判断し、市民参加手続を行わなかったものです。

減免を行った料金	減免の内容	担当課
放課後児童会の負担金	免除	児童館
認可保育所の保育料	免除	こども家庭課
へき地保育所の保育料・給食費	免除	こども家庭課
介護保険料・サービス利用料	減免期間の延長	高齢者支援課
障がい者地域生活支援事業の負担金	免除	障がい支援課

問合せ 協働推進・市民の声を聴く課 ☎72-3153

**学校教育や社会教育などの
事業について教育委員会が行った評価は？**

【テーマ】 教育委員会の点検・評価



【市の原案の概要】 教育委員会では、同委員会が行う学校教育や社会教育などの事業についての点検・評価を実施しています。教育委員会が所管する30事業について、教育委員会が行った評価に対するご意見を伺います。

※詳しくは市HP、あい・ボード、市役所1階情報公開コーナー、4階総務企画課、各支所地域振興課の資料をご覧ください

【意見の提出方法】 氏名・住所・連絡先を明記の上、文書持参・郵送・ファクス・Eメール・音声ファイル・録音テープのいずれかで提出。意見はどなたでも提出できます。

【提出期限】 8月31日(水)

【意見の検討結果】 12月中旬に公表予定

【問合せ】 総務企画課 ☎72-3169

✉soumu-k@city.ishikari.hokkaido.jp

【提出先】 〒061-3292 協働推進・市民の声を聴く課

☎72-3153 ㊟72-3199

✉kyoudou@city.ishikari.hokkaido.jp

ら平成24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、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ので、必ず提出してください(2年間提出のない場合、受給権は消滅)。提出書類などは7月29日(金)発送予定です。

提出期間 8月1日(月)～31日(水)
 ※郵送・代理不可。土日を除く8時45分～17時15分

【時間外受付】
 8月8日(月)・9日(火)・25日(木)・26日(金)・31日(水) 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

児童扶養手当支払日
 定時支払予定日 8月11日(木)
 ※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

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6カ月経過後

日時 0・1・3歳代 8月10日(水) 10時～11時 / 2・4歳代 8月23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、もご活用ください。申込不要。

日時 8月12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18日(木) 10時～15時
場所 りんくる
申込・問合せ 保健推進課
 ☎72・3124

健康・福祉
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24年7月までの受給資格確認のため、「所得状況届」

街頭献血
日時・場所
 ① 8月3日(水) 9時～10時 JA いしかり本店(八幡2)
 ② 8月3日(水) 13時～16時30分 花川病院(花川南7・5)
 ③ 8月22日(月) 9時～17時 市役所
 ④ 8月24日(水) 14時30分～17時 コープさつぽろいしかり店(花川北3・3)
問合せ 市献血推進協議会
 ☎72・3127

心の健康相談(予約制)
 ご本人や家族の心の健康について精神科医師・保健師が応相談。前日の午前中までにお申し込みください。
日時 8月9日(火) 14時～16時
場所・申込・問合せ 江別保健所 石狩支所(花川北7・1)
 ☎74・1142

街頭献血
日時・場所
 ① 8月3日(水) 9時～10時 JA いしかり本店(八幡2)
 ② 8月3日(水) 13時～16時30分 花川病院(花川南7・5)
 ③ 8月22日(月) 9時～17時 市役所
 ④ 8月24日(水) 14時30分～17時 コープさつぽろいしかり店(花川北3・3)
問合せ 市献血推進協議会
 ☎72・3127

心の健康相談(予約制)
 ご本人や家族の心の健康について精神科医師・保健師が応相談。前日の午前中までにお申し込みください。
日時 8月9日(火) 14時～16時
場所・申込・問合せ 江別保健所 石狩支所(花川北7・1)
 ☎74・1142

街頭献血
日時・場所
 ① 8月3日(水) 9時～10時 JA いしかり本店(八幡2)
 ② 8月3日(水) 13時～16時30分 花川病院(花川南7・5)
 ③ 8月22日(月) 9時～17時 市役所
 ④ 8月24日(水) 14時30分～17時 コープさつぽろいしかり店(花川北3・3)
問合せ 市献血推進協議会
 ☎72・3127

心の健康相談(予約制)
 ご本人や家族の心の健康について精神科医師・保健師が応相談。前日の午前中までにお申し込みください。
日時 8月9日(火) 14時～16時
場所・申込・問合せ 江別保健所 石狩支所(花川北7・1)
 ☎74・1142

街頭献血
日時・場所
 ① 8月3日(水) 9時～10時 JA いしかり本店(八幡2)
 ② 8月3日(水) 13時～16時30分 花川病院(花川南7・5)
 ③ 8月22日(月) 9時～17時 市役所
 ④ 8月24日(水) 14時30分～17時 コープさつぽろいしかり店(花川北3・3)
問合せ 市献血推進協議会
 ☎72・3127

心の健康相談(予約制)
 ご本人や家族の心の健康について精神科医師・保健師が応相談。前日の午前中までにお申し込みください。
日時 8月9日(火) 14時～16時
場所・申込・問合せ 江別保健所 石狩支所(花川北7・1)
 ☎74・1142

街頭献血
日時・場所
 ① 8月3日(水) 9時～10時 JA いしかり本店(八幡2)
 ② 8月3日(水) 13時～16時30分 花川病院(花川南7・5)
 ③ 8月22日(月) 9時～17時 市役所
 ④ 8月24日(水) 14時30分～17時 コープさつぽろいしかり店(花川北3・3)
問合せ 市献血推進協議会
 ☎72・3127

心の健康相談(予約制)
 ご本人や家族の心の健康について精神科医師・保健師が応相談。前日の午前中までにお申し込みください。
日時 8月9日(火) 14時～16時
場所・申込・問合せ 江別保健所 石狩支所(花川北7・1)
 ☎74・1142

街頭献血
日時・場所
 ① 8月3日(水) 9時～10時 JA いしかり本店(八幡2)
 ② 8月3日(水) 13時～16時30分 花川病院(花川南7・5)
 ③ 8月22日(月) 9時～17時 市役所
 ④ 8月24日(水) 14時30分～17時 コープさつぽろいしかり店(花川北3・3)
問合せ 市献血推進協議会
 ☎72・3127

インクカートリッジの回収

市では、7月1日(金)から市内5カ所にインクカートリッジ回収ボックスを設置し、リサイクルを始めました。市内4 郵便局ではすでに回収を行っています。資源の有効利用の促進へのご協力をよろしくお願いします。

公共施設

- 市役所1階ロビー
- 花川北コミセン
- 花川南コミセン
- 望来コミセン(みなくる)
- 浜益支所

郵便局

- 石狩郵便局(花川北3-2)
- 石狩北郵便局(八幡2-332)
- 厚田郵便局(厚田区厚田44-6)
- 浜益郵便局(浜益区浜益630)

●回収箱に投入できる使用済みインクカートリッジ

- ①ブラザー工業(株)
- ②キャノン(株)
- ③デル(株)
- ④セイコーエプソン(株)
- ⑤日本ヒューレット・パカード(株)
- ⑥レックスマークインターナショナル(株)が製造・販売する純正のインクカートリッジ

※インクカートリッジ以外は投入しないでください!
 ※著しい破損品や改造品などは投入しないでください!

brother Canon DALL EPSON hp LEXMARK

ごみ減量のげん太くん② 古着・古布リサイクルの出し方

コミュニティセンターにて

ウエスという工業用の雑巾になります。Tシャツは綿100%だからOK!でも対象じゃないものもたくさん出ていてね...

これは何にリサイクルされるんですか?
 Tシャツはいいの?
 何かいいものあるかニヤッ

綿の中でもジーンズのような厚手のものや靴下のような小さいものも対象にはなりません

えー! それ知らない人たくさんいます! いると思います!

学校でみんなに伝えないと

3 綿の中でもジーンズのような厚手のものや靴下のような小さいものも対象にはなりません

4 対象外のものがあるとさらに分別の手間と費用がかかるのでキチンと守ってくださいね

対象外のものは繊維のシャツ、ウール、セーター、スポン、かさ、靴、かばん...

対象 綿50%以上の衣類や布が対象ですが1年間に回収される約20トンのうち対象外のものが35%、7トンも!

対象外 35%!

古着・古布のリサイクルは綿50%以上の衣類、布が対象です。お間違えのないように!

企画・問合せ いしかりごみへらし隊事務局(ごみ対策課内) ☎72-3126

骨の健康相談(骨密度測定)

対象 18歳以上の女性

日時 8月26日(金)10時～11時30分

場所 りんくる

定員 20人(先着順)

申込方法 8月1日(月)以降に電話か窓口で申し込み

そのほか 骨粗しょう症で治療中の方、平成22年度に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



子宮頸がん予防ワクチン(接種再開)

接種希望の方は、事前に市内委託医療機関へお問い合わせください。

対象 中学1年生～高校1年生相当年齢(平成7年4月2日～平成11年4月1日生まれ)の女性
日程 平成24年3月31日まで
費用 無料

そのほか 十分な予防効果を得るためには、3回の接種が必要です(初回接種から1カ月後、6

カ月後)。遅くとも本年9月中に1回目の接種を終えましょう

問合せ 保健推進課

☎72・3124

特定疾患医療受給者証の更新申請

「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(金)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3日(木)・4日(木)9時～17時(12時～13時を除く)

②厚田保健センター 8月29日(月)10時～11時30分

③浜益支所 8月29日(月)13時30分～15時

問合せ 江別保健所石狩支所

☎74・1142

戦没者等の遺族に対する特別弔慰金(第9回)

公務扶助手・遺族年金等を受けていた方が、平成17年4月1日～平成21年3月31日の期間に亡くなったなどの理由で、平成21年4月1日時点で受給権を有する遺族の方がいない場合、遺族のお一人に特別弔慰金が支給されます。請求権があると思われる遺族の方へは、平成21年7月に厚生勞

働省より個別に案内されていますので、ご確認ください。

請求期限 平成24年4月2日

請求・問合せ 福祉総務課

☎72・3127

北海道戦没者追悼式

参列希望のご遺族の方はご連絡ください(参列人数に制限あり)。

日時 9月14日(水)11時53分～12時50分

場所 北海道立総合体育センター(札幌市豊平区豊平5・11)

申込締切 8月10日(水)

申込・問合せ 福祉総務課

☎72・3127

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歳未満の方が加入できます。老後に受け取る老齢基礎年金の上乗せ年金として創設された公的な年金制度です。詳細はお問い合わせください。

問合せ 北海道国民年金基金

☎0120・65・4192

国民年金保険料の「学生納付特例制度」

保険料を納めることが困難な

学生の方が、将来年金を受け取ることができなくなることや、不慮の事故などにより障がいが残ってしまった場合に、障害基礎年金を受け取ることができなくなることを防止するため、本人の申請により保険料の納付が猶予され、10年以内であれば社会人になってからでも納付(追納)できる制度です。

※申請の際は、学生証または在学証明書、年金手帳、印鑑が必要

※学生本人の所得が一定額以上ある場合や、一部の各種学校の方は、制度を受けられない場合あり

問合せ 国民健康保険課国民年金担当 ☎72・3122

☎74・7024

防災

定期普通救命講習会

対象 中学生以上の市民または市内勤務者

日時 8月21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

ラピッド・レスポンス・カー

ドクターヘリ(救急医療用ヘリコプター)が天候不良などで運航できない場合に、医師・看護師を乗せた専用救急自動車が出動するシステムです。市内全域で7月1日(金)から運用が始まりました。



問合せ 石狩消防署警備課 ☎74・7024

台所からの火災に注意!

ちよつとした油断から火災は発生します。次の点にご注意!
○コンロから離れる時は必ず火を消す。
○グリル内の油污れは定期的に清掃する。
○コンロの周囲に燃えやすいものを置かない。

問合せ 石狩消防署予防課 ☎74・7165



そのほか

農業委員会委員選挙結果 (無投票)

次のとおり当選人が決定しました。

- 石倉要、宮北義雄、平野隆夫、西村尚司、須藤義春、赤山義孝、川上登、成田和彦、野村賢一、三枝豊、木村武彦、袴田勝

※届出受理順、敬称略

問合せ 選挙管理委員会事務局
☎72・3146

毎月勤労統計調査特別調査

厚生労働省が、7月31日現在で常用労働者を1〜4人雇用し

ている事業所を対象に実施する調査です。調査対象となる事業所には8月〜9月に統計調査員が訪問しますので、ご協力をお願いいたします。

問合せ 北海道総合政策部地域行政局統計課
☎011・204・5146

第16回排水設備工事責任技術者試験

市の排水設備指定工事店の資格要件である排水設備工事責任技術者の全道統一試験です。※登録済みの方は受験不要

日時 11月2日(水) 13時30分〜
場所 札幌市 ※試験講習は10月に札幌市で開催

費用 受験料4千円、受講料3千円(テキスト代込み)

申込期間 9月1日(木)〜12日(月) 9時〜12時、13時〜15時30分
※土曜・日曜除く

問合せ 下水道課 ☎72・3175

石狩市東京事務所

市政全般に関する中央官庁等との連絡機関として、7月1日(金)に設置しました。

場所 東京都港区西新橋1-7-14 垣見ビル6階(地下鉄銀座線虎ノ門駅徒歩1分、JR新橋駅徒歩8分)

☎03・6206・1431
☎03・6206・1432
✉ishikari-tokyo@oasis.ocn.ne.jp

問合せ 市長政策室政策担当
☎72・3644

自衛官募集

募集種目 ①海上・航空自衛隊航空学生 ②自衛隊一般曹候補生
応募資格 18歳以上21歳未満の方(平成24年4月1日現在)

※②27歳未満まで
試験日 ①9月23日(金・祝) ②9月17日(土)
申込締切 9月9日(金)

問合せ 自衛隊札幌地方連絡部 江別募集事務所
☎011・383・8955

石狩ハイスタンプ会

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。【観劇まつり】五木ひろし・都はるみスペシャルオンステージ】満貼台紙7冊でSS席1枚と交換。先着2席。

日時 10月18日(火) 14時
場所 ニトリ文化ホール(札幌市中央区北1西12)

【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。

【共通事項】申込期間 8月1日(月)10時〜申込・問合せ 石狩ハイスタンプ会事務所(花川南2-2)
☎72・4575(月〜金曜10時〜16時)

市民の声を活かす条例 審議会のうごき

●6月の審議会等開催状況

開催日	審議会名称(担当課)	主な議題	公開区分	傍聴者数
3	行政評価委員会(企画課)	施策「景観づくりの推進」の状況について ほか	公開	0
7	行政評価委員会(企画課)	施策「観光の振興」の状況について ほか	公開	0
9	行政評価委員会(企画課)	施策「保健・医療の充実」の状況について	公開	0
9	石狩浜海浜植物保護センター運営委員会(浜海植物保護センター)	ふるさと海辺フォーラムへの参加について ほか	公開	0
10	福祉有償運送運営協議会(福祉総務課)	福祉有償運送更新登録申請について ほか	公開	0
10	市民参加制度調査審議会(協働推進・市民の声を聴く課)	平成22年度市民参加手続の実施運用状況について ほか	公開	0
22	浜益区地域協議会(浜益支所地域振興課)	浜益区の防災について ほか	公開	1
28	厚田区地域協議会(厚田支所地域振興課)	地元特産品を活用した取り組みについて ほか	公開	0
29	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	—
30	都市計画審議会(建築課)	建築基準法第51条ただし書きの規定によるその他の処理施設の敷地の位置について	公開	0
	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7回開催)	非公開	—

問合せ 協働推進・市民の声を聴く課 ☎72-3153

平成23年度競争入札 参加資格審査申請 (追加登録)

市が発注する工事等の請負、委託、物品購入などの入札に参加を希望する方は、あらかじめ申請書を提出し、資格審査を受ける必要があります。下記の日時で追加登録を受け付けます。

日時 8月22日(月)〜26日(金)13:00〜16:00
場所 市役所4階401会議室

資格要件(基準日:平成23年8月1日)

【建設工事を希望する場合】 ①基準日現在で許可を受けてから引き続き2年以上その事業を営んでいること ②国土交通大臣または都道府県知事が行う経営事項審査を受けていること(総合評定値Pの申請・新基準による通知書が必要) ③基準日の直前2年度分の決算において希望する工程ごとに完成工事高があること

【浄化槽工事を希望する場合】 ①基準日現在で許可を受けてから引き続き2年以上その事業を営んでいること ②浄化槽法の規定に基づく登録または届け出があること ③浄化槽法の規定に基づく浄化槽設備士を常時雇用していること

【浄化槽保守点検業務委託を希望する場合】 ①浄化槽法の規定に基づく登録を受けていること ②営業所ごとに専任の浄化槽管理士を置いていること

【設計・測量等を希望する場合】 ①基準日現在で引き続き2年以上その事業を営んでいること ②基準日の直前1年度の決算において事業高があること

【一般委託、物品の購入・印刷を希望する場合】 基準日現在で引き続き2年以上その事業を営んでいること

資格有効期間 10月1日〜平成25年3月31日
問合せ 契約課 ☎72-3155

花川南コミセン

花川南6-5-27 ☎73-5300

ガーデニング講習会

土壌改良 pH・EC簡易測定

日時 8月23日(火)・30日(火)13:00～14:30
持ち物 庭土(申し込み後に採取袋を配布します)
講師 英国王立園芸協会 コンテナガーデニングマスター 元井 弘美氏
定員 20人
費用 1,000円(2回分) ※簡易測定料別途500円
申込方法 氏名、住所、電話番号をファクスまたは留守番電話で連絡
申込・問合せ 元井さん ☎72-8397

いけばな伝統文化こども教室

対象 小中学生
日時 8月27日(土)～平成24年2月のおおむね月1回(土曜)10:00～11:30
費用 無料(別途花代700円)
申込・問合せ 朝比奈さん ☎73-3418

こども未来館「あいぽーと」

花川北7-1-22 ☎76-6688

ペットボトル工作

「ふうりん」を作ろう

対象 小学生
日時 8月9日(火)10:00～12:00
持ち物 500mlまたは1.5lの丸型ペットボトル
定員 10人(先着順) **費用** 100円
申込期間 8月2日(火)

あいぽーと スペシャル縁日

いろいろなゲームや遊びで楽しもう! 参加すると10月1日(土)・2日(日)のこどもまつりで使える「ぽーと券」がたくさんもらえます。
日時 8月11日(木)12:00～15:00

地域交流事業「コーディネーション運動でハッスル! ハッスル!」

ボールやフラフープを使って、思い通りに動ける体づくりを目指しましょう。
対象 65歳以上
日時 8月23日(火)10:00～11:00
講師 パーソナルトレーナー 寺島 聖人氏
持ち物 運動できる服装・靴
定員 20人
申込締切 8月21日(日)



スタジオ研修

対象 バンド活動をしたい中高生
日時 8月27日(土)11:00～13:00
定員 3組(先着順) ※楽器は各自持参

市役所

花川北6-1-30-2 代表☎72-3111

8月は北方領土返還要求運動強化月間

わが国固有の領土である北方四島(択捉島・国後島・色丹島・歯舞群島)の早期返還は道民はもとより国民の長年にわたる悲願です。私たち一人一人がこの問題を理解し、世論の輪を広げましょう。

北方領土パネル展

日程 8月11日(木)～19日(金)
問合せ 総務課 ☎72-3149

花川北コミセン

花川北3-2-198 ☎74-6525

Let's try!太極拳

大連の太極拳チームに所属する劉秀華さんと一緒に、本場の太極拳に挑戦しましょう! 太極拳の後は中国功夫(カンフー)茶も楽しめます。

日時 8月6日(土)10:00～11:30
定員 15人(最少催行人数10人)
費用 500円

申込締切 8月3日(水)
申込・問合せ NPO法人石狩国際交流協会 ☎62-9200

ふまねっと運動教室

50cm四方のマス目でできた大きな網を、踏まないようにゆっくり歩く運動です。

日時 8月11日(木)10:30～12:00
持ち物 底の平らな靴
定員 15人(先着順) **費用** 300円
申込締切 8月10日(水)
申込・問合せ ふまねっとはまなす 永山さん ☎74-7160

太極拳無料体験会

日時 ①8月25日(木)19:30～20:50。
②8月26日(金)10:00～11:30
問合せ 川村さん ☎090-2875-0107

第1回石狩追分・浜益道中唄全国大会

全国各地から集まったのど自慢が石狩市をテーマにした民謡を歌い、日本一の座を競います。
日時 8月28日(日)10:00～17:00(予定)
費用 1,500円 ※チケットは花川北コミセン、(社)石狩観光協会などで取り扱い
そのほか 心叫太鼓厚嵐会(厚田区)の賛助出演あり
問合せ 松木さん ☎76-6672

トマトソース作り講習会

日時 9月3日(土)10:00～
内容 石狩産のトマトでトマトソースを作る。トマトソースパスタのランチと持ち帰り用のソース(1瓶)付き。
定員 20人(先着順) **費用** 1,000円
申込・問合せ いしかり地産地消を楽しむ会 荒澤さん ☎72-3672

行ってみよう!

イベント



原稿締切のお知らせ

10月号は**8/31** 水まで

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。



いしかり市民カレッジ

市役所

花川北6-1-30-2 代表☎72-3111

2011原爆パネル展

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2日(火)～10日(水)
問合せ 総務課 ☎72-3149

平和の灯火の点火

「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塔「平和の灯火(ともしび)」を点火します。

日時 8月6日(土)8:15～17:00 / 8月9日(火)11:02～17:00 / 8月15日(月)12:00～17:00
問合せ 総務課 ☎72-3149

ロビーコンサート

「北の大地と風」コンサート

アコースティックギターのラップ奏法(ギターを膝の上ののせて弾く)による演奏をお聞かせください。

日時 8月10日(水)12:30～12:50
出演 戎屋 聖一郎氏
問合せ 社会教育課 ☎72-3173

市長室開放

より良いまちづくりのため、市長と気軽に語り合いませんか。



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10日(水)15:00～17:00
6月来訪者からの話題 来訪者はありませんでした
申込・問合せ 協働推進・市民の声を聴く課 ☎72-3153

石狩浜海浜植物保護センター
弁天町48-1 ☎60-6107

自然環境保全ポスター展

環境月間に小学生が応募した環境ポスター図案から作品を展示します。

日時 8月4日(木)～22日(月)9:00～17:00
※火曜休館

ハマナスのジャム作り教室

ジャム作りを楽しみながら、自然ウォッチングやクラフトも実施。海辺の自然に親しみます。

対象 小学生以上(3年生以下は保護者同伴)

日時 8月27日(土)10:00～15:00

※9:50石狩浜海浜植物保護センター集合

持ち物 昼食、筆記用具、タオル、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(中学生以下は100円)

申込締切

8月25日(木)



JAいしかり地物市場 とれのさと
樽川120-3 ☎73-4500

**みーやんの浜梨かぶえ企画
「和風スイーツそばがき」**

炊飯器で小豆を煮てあんこを作ります。石狩産そば粉のそばがきに沿えて大人のスイーツに。

対象 50歳以上の男女

日時 8月9日(火)10:00～11:30

持ち物 エプロン、バンダナ(頭に巻くため)

定員 10人

費用 700円(ドリンク付き)

申込方法 講座名、氏名、年齢、連絡先をファクス(☎73-4502)で連絡

スローな漬け物～身近な発酵食品

日時 8月26日(金)10:00～12:30

内容 米こうじを中心に簡単にできる漬物の素を作り、食べ方・利用方法を学ぶ。昼食付き。

講師 食育ソムリエ(JAファーマーズマーケット)

定員 20人(先着順) **費用** 900円

申込締切 8月20日(土)

申込・問合せ いしかり農産物加工グループ
連絡協議会事務局 ☎74-0837

いしかり砂丘の風資料館
弁天町30-4 ☎62-3711

体験講座

フライドチキン骨格標本をつくる

鳥の骨には恐竜との共通点がいっぱい。チキンを食べて翼や脚の部分骨格標本を作れば、1億年の進化の歴史が見えてくる!

対象 小学4年生以上

日時 ①処理編 9月3日(土)12:00～16:00

②組立編 9月10日(土)13:00～16:00

定員 10人(先着順) **費用** 無料

持ち物 フライドチキン(骨付き)1ピース

申込方法 8月3日(水)～31日(水)に電話で申し込み

シーサイドみなくるパークゴルフ場
厚田区望来27-1 ☎77-2833

第5回みなくる杯パークゴルフ大会

日時 9月8日(木)受付7:50～

定員 150人(先着順)

費用 800円(シーズン券をお持ちの方は500円)

申込方法 みなくる・緑苑台パークゴルフ場にある申込簿に記入

申込締切 8月31日(水)

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22日(月)13:30～15:00

内容 保育士による遊びの紹介、栄養士による離乳食の進め方の話、試食など
※託児希望者は申込時に相談

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、子ども用スプーン

定員 20組(先着順)

申込締切 8月18日(木)

申込・問合せ 保健推進課 ☎72-3124

両親教室

日時 8月28日(日)10:00～12:00

内容 出産・育児の話、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24日(水)

申込・問合せ 保健推進課 ☎72-3124

地域らしさを咲かせよう

みんなで考える住みよいまちづくり講座

石狩市を自分たちでもっと住みやすいまちにしてみる、そんなことを一緒に考えてみませんか? 引きこもりや障がいをお持ちの方、高齢者の方々が困っていることなどを一緒に考えてみましょう。

対象 市内在住で福祉に興味のある方

日時 9月6日(火)13:30～16:30

申込締切 8月25日(木)

申込・問合せ 石狩市相談支援センター「ぶろっぷ」 ☎72-6137

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8日(木)～11月28日(月)10:00～11:30 ※週2回、全24回

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19日(金)

申込・問合せ 地域包括

支援センター

☎72-7017



市民図書館
花川北7-1-26 ☎72-2000

8月の休館日

月曜休館 1日・8日・15日・22日

特別整理期間 8月29日(月)～9月1日(木)

※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。ブックポストでの本・雑誌の返却は可、CD・ビデオ等の返却は不可

夏休み特別開館

日時 8月5日(金)～10日(水)9:30～

※本館のみ。分館は通常通り10:00～

本の特集コーナー

本館 「戦禍を忘れない」「へんてこいきもの見つけちゃおう」

分館 花川南 「女性詩人特集」

八幡 「向田邦子の世界」

厚田 「姿勢を良くしてみよう～体を支える骨と筋肉」

浜益 「豊かな森は豊かな海をつくる」

本館おはなし会

日時 8月6日(土)・20日(土)・21日(日)・

28日(日)11:00～11:30

えい・あい館映画上映会

「曼荼羅」

日時 8月7日(日)14:00～15:50

名作を楽しむ会

「プロフェッショナル 仕事の流儀/リゾート再生請負人 星野佳路の仕事」

日時 8月11日(木)13:00～13:45

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「偏光板と電波」。

対象 小学1年生以上

日時 8月13日(土)13:30～15:00

※子ども科学実験室は13:30～14:15

第33回石狩の古老に話を聞く会

日時 8月20日(土)13:30～

内容 新港東在住の石狩漁業組合副組合長藤井 重行さんに「十線浜」のお話を聞く

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

あかちゃんと絵本のへや

日時 8月23日(火)11:00～12:00

わたしの本棚事業～図書館の本棚使ってみませんか?

本棚を一部開放し、利用者の方が持つ貴重な資料や著名な方のサイン本など、思い入れのある品々を展示していただく、利用者参加型事業を行います。

日程 9月2日(金)～ ※2週間単位

申込期間 8月2日(火)～

いしかりイクメンプロジェクト

イクメン遊び講座 Part1 「パパも遊びの達人に!!」

日時 8月20日(土)10:30~12:00
場所 アートウォーム(花群1-1)
内容 カブラ(積み木)
定員 20人
費用 100円(ワンドリンク付き)
そのほか 9月23日(金・祝)、10月15日(土)にも同講座のシリーズを開催予定
問合せ ぼけっとママ 三浦さん
☎080-4043-4606

イクメンプロジェクト第2弾 ピザ釜を作ってパパッとピザ

ブロックを積んでピザ釜を作り、ピザを焼いて食べましょう。
対象 未就学児を持つ父親
日時 8月27日(土)10:00~ ※雨天延期
場所 こども未来館「あいぼーと」(りとりるきつつす)
持ち物 動きやすい服装
定員 10人
費用 500円
問合せ NPO法人こども・コムステーション・いしかり ☎76-6688

花川南ふるさとサマーフェスティバル

日時 8月21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、音楽演奏、ゲーム大会ほか
問合せ 南線小学校 関根先生
☎73-2042

妊娠期のカンタン料理教室 「ママ♡COOK」

対象 石狩市・札幌市在住の妊婦さん(父親、友人、お子さんも参加可)
日時 ①9月4日(日) ②9月10日(土)
10:00~12:30
場所 ①藤女子大学花川キャンパス
②りんくる
持ち物 エプロン、三角巾 **定員** 20人(先着順)
申込方法 氏名、年齢、住所、参加希望日、託児利用の有無を記載し、メールで申し込み
申込締切 9月1日(木) **そのほか** 託児あり
申込・問合せ 藤女子大学食物栄養学科4年 小林さん ☎spwd35v9@watch.ocn.ne.jp
☎74-7609(12:10~13:00または16:00以降)

生産者見学会

いも掘り・いも料理体験をしましょう!
日時 9月10日(土)9:00~16:00
場所 1.5ファーム(厚田区古澤)
※集合は市役所駐車場
定員 30人(先着順)
費用 800円
申込・問合せ いしかり地産地消を楽しむ会 荒澤さん ☎72-3672

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6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

8.15平和の鐘を鳴らそう

東日本大震災の被災者の方や、貧困などで苦しむ世界の人々へ祈りの気持ちを込めて鐘を鳴らし、世界平和を願います。
日時 8月15日(月)11:55~
場所 大心寺(浜益区)、常照寺(厚田区)、正眼寺(厚田区)、曹源寺、能量寺、立江寺、龍徳寺、了恵寺、永泉寺
問合せ 石狩ユネスコ協会事務局
☎090-5981-4993

いしかり市民カレッジ

講座8 石狩の自然を見る、聞く、歩く

日時・内容 ①8月31日(水)10:30~12:00
「なぜ石狩に油田があるのか」
②9月8日(木)9:00~12:30「探ってみよう!」
石油、地層、化石
場所 ①花川北コミセン
②フィールドワーク(厚田油田など)
講師 いしかり砂丘の風資料館学芸員 志賀 健司
費用 1,000円(カレッジ生は800円) ※2回分
申込締切 8月17日(水)

講座9 石狩遺跡と縄文文化 ~石狩市の遺跡と人々の暮らし

日程・内容 ①9月10日(土)「石狩市内の遺跡と発掘の歴史」 ②9月22日(木)「石狩の縄文文化」 ③10月6日(木)「紅葉山49号遺跡と遺物を見る」
時間 ①②10:30~12:00 ③9:00~12:00
場所 ①②花川北コミセン ③フィールドワーク(遺跡見学)
講師 いしかり砂丘の風資料館学芸員 石橋 孝夫
費用 1,500円(カレッジ生は1,200円)
※3回分。③のみ資料館入館料別途240円
申込締切 8月25日(木)

共通事項

定員 30人(最少開講人数20人。申込多数時抽選)
そのほか フィールドワークの集合・解散は市民館
申込・問合せ いしかり市民カレッジ事務局(市民館内) ☎74-2249



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しょう。

日時 8月5日(金)・6日(土)9:30~12:00
持ち物 軍手・前掛け

夏休み親子ペットボトル工作教室

ペットボトルを使用して風車などを作りましょう。

日時 8月5日(金)・6日(土)9:30~12:00
持ち物 空のペットボトル(500mlを2本)

共通事項

対象 市内の小学生(保護者同伴)
申込期間 8月2日(火)9:00~電話で申し込み
定員 各日10人(先着順)
費用 無料
場所・申込・問合せ リサイクルプラザ(新港南1) ☎64-3196 ※月曜・祝日休館

市民プール

花川北3-2-198 ☎74-6611

休館日

9月3日(土) プールろ過材交換のため
10月3日(月)~7日(金) 冷暖房熱源切り替え工事のため

障がい者無料開放

日時 8月14日(日)9:30~21:30
※障がい者手帳を提示してください。介助者1人まで無料

THEカントリーフェスタ15th

日時 8月27日(土)・28日(日)11:00~16:00
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

そのほか

わんぱくスポーツスクール 2011 in 厚田

対象 市内の小学5・6年生
日程 8月3日(水)・4日(木)1泊2日
場所 望来コミセン(みなくる)ほか
費用 2,000円
問合せ スポーツ健康課 ☎72-6123

リレー・フォー・ライフ 2011 inいしかり

がん患者や家族、支援者らが一緒にトラックを語り合いながら歩き、夜通しリレーすることにより、がん征圧の大切さを社会に訴えるチャリティーイベントです。

日時 8月20日(土)14:00～21日(日)14:00

場所 北海道医療大学グラウンド(当別町金沢1757)

申込方法 所定の申込用紙をファクスかメールで提出(申込用紙はHPからダウンロード可)

申込・問合せ 実行委員会事務局
☎080-4500-3452

☎http://relayforlife.jp/ishikari/

子育て・孫育て講演会

日時 8月29日(月)10:00～12:00

場所 花川中央会館(花川南1-4)

内容 「大切な家族のコミュニケーション」をテーマにした講演

講師 札幌家庭教育研究所 宮川 博美氏

費用 無料 **その他** 託児あり

問合せ 明るい社会づくり運動 石狩明社の会 真田さん ☎090-2817-8631

道民の森

星の観察会

日時 8月13日(土)19:30～

森のようちえん

日時 8月21日(日)10:00～

定員 親子15組

費用 一部有料

共通事項

場所 道民の森神居尻地区(当別町)

申込・問合せ 道民の森管理事務所

☎0133-22-3911

ウォー 9の日イベント

日時 8月29日(月)9:30～12:30 ※雨天中止

集合場所 サスイシリの森(花川北7-2)

内容 篠路川周辺までの往復コース(約10km)を歩く(約8kmのコースもあります)

持ち物 飲み物

共催 石狩健歩会

申込締切 8月25日(木)

申込・問合せ スポーツ健康課 ☎72-6123



サイエンスプラザ石狩の 実験でなっとく!

サイエンスアイのホームページ

☎http://www.geocities.jp/science_iii/



Dr.宮台の 偏光板と電波

偏光板って聞いたことありますか? 液晶テレビの画面には偏光板が使われています。宝石や鉱石等を調べるときに、偏光板を使った偏光顕微鏡を利用することもあります。3D テレビを見るときのメガネにも偏光板が使われています。そのほか海・山・釣りなどに役立つ偏光メガネなど、偏光板には多くの応用場面があります。

宮台 朝直さん
北海道大学名誉教授。
理学博士。
専門は磁性物理。

今月の実験(21ページ参照)では、偏光板が光に対してどんな振る舞いをするかを自分の目で確かめてみます。1枚の偏光板は普通の透明な板ですが、2枚を重ねたまま1枚だけ回転していくと明るくなったり暗くなったりします。これは、光が電磁波であることと深く関係しますので、電磁波について少し説

明しておきましょう。

よくテレビやラジオの「電波」といいますが、「電磁波」という方が中身を表しています。ラジオ・テレビ・衛星放送などの電波、赤外線、光、紫外線、エックス線、ガンマ線などはすべて「電磁波」です。これらは、波の波長によっていろいろな名前が付けられています。「電磁波」は文字通り、電気の波と磁気の波が組み合わされたものです。海の波は海水の上下振動によって伝わりますが、電磁波では何が振動するのでしょうか? 電磁波は(目には見えないけれど真空中でも存在できる)「電界」と「磁界」というものの振動で伝わります。「電界」の振動方向が水平になるような電磁波を「水平偏波」と呼びます。地デジ・テレビの電波は水平偏波を採用しています。アンテナを見てください。1本のプラスチック棒に、数本の金属棒が水平に並んでいます。これは水平偏波を受信するためです。もし、金属棒を垂直に並べたらテレビを受信できません。偏光板は、光という電磁波に対してテレビアンテナと同じような働きをしているのです。

句歌歳時記

パスポート手にして並ぶ二人旅
高まる期待あふるる不安

本間
泉

幾方の霊の津波に失せにけり
海の響みを悲しみと聞く

浅利
嘉子

●短歌

湯の宿に友と語りて明易し

後藤
昭子

●俳句

会員募集

市内のサークル・団体

図書広報課 ☎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(土)～31日(水)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、上記期間内に図書広報課窓口(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(先着8件まで)。●申込書は市役所3階図書広報課窓口・各支所・市民館にあるほか、市HPからもダウンロードできます。

☎http://www.city.ishikari.hokkaido.jp/citizen/education/PR00319.html

座禅同好会(腹式呼吸による健康法)

日時 毎月第2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

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

広告

みーやんの採れたて野菜レシピ

新野菜アイスプラント & いしかり DE CHU(ミニトマト)

石狩で栽培されている新野菜「アイスプラント」をご存じでしょうか？葉と莖の表面に水滴がついているような光沢があり、シャキッとした歯ごたえとあつさりした塩味が特徴的な新食感野菜です。βカロテンが豊富で、生活習慣病の予防に役立つ野菜としても注目されていますよ！また「いしかり DE CHU」は、減農薬・減化学肥料栽培に取り組む石狩の生産者グループが栽培するミニトマ



ト。今回は、そんなJAいしかり地物市場「とれのこと」でも人気の野菜を使って、夏にぴったりなマリネをご紹介します。

作り方

- ① ミニトマトは十字に切れ目を入れてから湯につけ氷水にとり、湯むきする
- ② アイスプラントは食べやすい大きさにちぎっておく
- ③ マリネ液を混ぜ合わせ、皿にもった①②にかける

材料

- いしかり DE CHU(ミニトマト).....1パック
 - アイスプラント.....1袋
 - マリネ液(市販品でも可)
 - 酢.....40cc
 - オリーブオイル.....50cc
 - 砂糖.....小さじ2
 - 白ワイン.....小さじ1
 - ハーフソルト・コシヨウ・バジル...適宜
- 【レシピ協力】「浜梨かふえ」木村光江さん

編集・発行／石狩市企画経済部市長政策室秘書広報課 〒061-8292 北海道石狩市花川北6条1丁目30番地2 TEL0133-72-3145 FAX0133-74-5581
 【ホームページ】 <http://www.city.ishikari.hokkaido.jp/> 【携帯電話用HP】 <http://www.city.ishikari.hokkaido.jp/EX-IP/> 【Eメール】 nisyokohno@city.ishikari.hokkaido.jp 【印刷・製本】株式会社アイワード

この広報は再生紙を使用しています。印刷代金は、天ぷら利用した植物性インキを使用しています。



まちの情報はインターネットテレビやFMラジオでもぜひチェックしてください!

ERI'S いろいろいしかりネットテレビ
<http://www.i-eris.tv/>

AIR 6 Ishikari Platto Radio~カリプラ!
 80.4 FM HOKKAIDO 毎週火曜12:30~12:55

81.3MHz FMあいらじ
 毎週金曜17:15~17:45