広報いしかり 11 2010

No.696 平成22年11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9月末の人口／61,077人（+23人）
●世帯数／26,369 ●男／29,618 ●女／31,459

03 いしかり産・石狩随想
04 新シリーズ まちづくり最前線
06 市職員の給与
08 女性に対する暴力をなくす運動
09 管理栄養士 青ちゃん黒ちゃんの健康食生活エッセー
10 子育て子育ち応援ひろば
11 いしかり博物誌⑪⓪
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
22 イベントいろいろ
26 市内施設の開放日程のお知らせ
28 いきいき健康料理コンテスト受賞レシピ

介護予防プロジェクトチーム企画の「いきいき健康料理コンテスト」。
2次審査にのぞんだ料理レシピは広報いしかりでも紹介していきます!

広告

いしかり産

木村 弓子さん
「昨日のおかずが大変身!?
～万能クリームコロッケ～」

小笠原満子さん
「豆入りトマトスープ」

熊谷光子さん
「鮭の宝袋煮」

長山幸恵さん
「北海道トロトロ春巻き」

村上岑子さん
「ブロッコリーのチーズ卵焼き」

山本昌子さん
「鮭とブロッコリーのミニピザ」

審査員は、左から杉中澄子さん（JAいしかり女性部長）、清水▶祐美子さん（石狩市食生活改善推進協議会会長）、東海林明子さん（料理研究家）、北川勇さん（男の料理「はまぼうふう」会長）。

サケ・ブロッコリー・トマトを使った健康料理コンテスト

10月7日（木）、花川北コミセン調理室で、石狩市初の試みとなる「いきいき健康料理コンテスト」の2次審査が行われました。コンテストを企画したのは、介護予防に取り組む市の介護予防プロジェクトチーム。食が介護予防につながることをまち全体に広めようというのが、その目的です。

ゆえに、使用食材に条件がありました。それは必ずトマト（ミニトマト含む）、ブロッコリー、サケのいずれかを使うこと。

「トマトはリコピン、サケはアスタキサンチンを含み、これらは老化を防ぐ抗酸化作用が強いと今、注目されている栄養素です。ブロッコリーは認知症予防の効果がある葉酸を含んでいますよ」とは、同チームのメンバーである青山管理栄養士。

さて、2次審査には応募総数21人・25作品の中から書類審査を突破した6人が挑戦。ギャラリーが見守る中、実際に料理を作り、審査員の試食後、最優秀賞の決定となりました。

このたび、その栄冠に輝いたのは、木村弓子さん（樽川在住）の『昨日のおかずが大変身!?～万能クリームコロッケ～』。

料理研究家で、審査委員長の東海林明子さんは「60分の時間内でクリームコロッケを仕上げるとは…お見事でした!」と絶賛。「クリームコロッケは“くどい”というイメージがありますが、木村さんのコロッケはトマトソースとよく合う、あっさりしたおいしさで、大変な力作」と講評しました。木村さんは「応募したのは、参加賞の野菜引換券に引かれたためで…」と結果に驚きながらも、「地元の食材にこだわり、これからもおいしい料理を作っていければ」と、抱負を語ってくれました。

なお、今回披露された6つの料理は、本紙裏表紙のレシピ欄で毎号1つずつご紹介します。お楽しみに!

◎石狩随想 50

情報を見極める力

新港地域で国内最大級の郊外型データセンター（DC）の建設工事が始まった。日本経済を牽引する成長分野の一翼を担うDCは、クラウドコンピューティング時代の到来とともに期待は大きく、国内はもとより海外からも本市への注目度は高まっている　◆学校にも情報化の波が押し寄せており、来春の高速通信回線網の全市整備とともに、ICT（情報通信技術）化はより促進されることになる。今月から紅南小学校は全国十校指定のモデル校「フューチャースクール」としてスタートした。子ども達全員にタブレットパソコンが用意され、授業風景も一変した。見学当日は「石狩川」についての調べ学習であった。省庁のホームページを開く三年生のしぐさはICT時代の申し子そのもの。音楽学習も高い評価を得ているという　◆その一方において懸念されるのは、短絡的思考への傾斜や仮想と現実の境界が曖昧となることなどだ。情報ツールソフトウェアをコントロールする自己抑制も併せ教育する必要性があるなど、様々な課題があることも事実である　◆大学教授より一〇〇年程前、「未来には空中を伝わって声や意志の届く時代が到来する」と予測した日本人がいたことを伺ったことがある。その時代の人々にはおよそ想像もつかない社会に、今、我々は生きている。ICT情報は玉石混交で、既存メディアとも異なるある意味「素の情報」とも言える。故に、情報を見抜く力をより一層養うことこそ大切であって、リスクを伴うことも承知して掛からねばならない。　（市長）

まちづくりの新たな胎動をいち早くキャッチしてご紹介する新シリーズ「まちづくり最前線」。
第1回は〈子どもの居場所づくり〉です。
リポーター 子育て支援課　山本 健太

まちづくり
最前線

子どもたちがトム・ソーヤーになれる、そんな空間がつくれたら―。

Voice
―それぞれの活動―

THEセツルメント

会長 石坂大樹さん（北大）
花川パート 中尾理沙さん（藤女子大）

私たちの活動は、花川南彩林公園で毎週土曜14時～17時の間、子どもたちと一緒に遊ぶこと。鬼ごっこやなわとび、木登り、サッカーなど、何をして遊ぶかは、その日の子どもたちの気分次第です。毎回、公園の端から端まで容赦なく走らされますが（笑）、一緒に遊んでいると、自然にこちらの心も和んできます。現在、花川地区で活動しているメンバーは全員で13人。これからも地域の皆さんと一緒に続けていければと思っています。　※春・夏・冬休みと雨の日はお休み

こども・コムステーション・いしかり

理事長 藤原市子さん

私たちがつくる子どもの居場所は、自由な遊び場であると同時に、何か新しい体験のできる場であることを常に目指しています。そこで、この活動に付けた名前が「マナビーバ」。ここでは大人は、あくまで子どもに寄り添う形で、主役は子どもです。なお、私たちの活動は市民の皆さんの理解と協力があってはじめて成り立つもの。大人の皆さんもぜひ一緒に活動に参加して、新しいことにチャレンジしてみませんか?

問合せ ☎64-5640

あそびばネット北海道

代表 岡村恵子さん

東京で子どもと「冒険遊び場」を体験し、外遊びの楽しさを実感! そこで北海道に引っ越してきて立ち上げたのが「あそびばネット北海道」で、遊び場づくりにかかわる道内の団体と協力し、日常的に子どもがのびのび外遊びできる環境づくりを目指し活動中です。石狩市とは「町のはらっぱ」からのご縁で、今、いしかり子ども総合支援会議のメンバーでもあります。冒険遊び場に興味のある方はぜひ!

問合せ ✉hokkaidouasobiba@gmail.com

プレーリーダー養成講座

修了生 矢野亮治さん

子どもと遊ぶのが好きという理由だけで受講しましたが、参加して本当に良かったです! 子どもとのスキンシップのはかり方や企画の立て方など具体的に学べたほか、参加者同士でどんな活動をしているか情報交換もでき、大変勉強になりました。私は今、小学校で読み聞かせのボランティアや、自称“花川南彩林公園活動メンバー”、またの名を“THEセツルメントのおじさん”として活動しています。子どもには「りょんちゃん」と呼ばれているんですよ（笑）。

子どもは遊びを通して感性やコミュニケーション能力を磨くもの。しかし今、彼らを取り巻く社会環境は大きく変化し、その自由な遊び場は失われつつあります。そうした現実に、まちでは大人たちが危機感を持って、さまざまに取り組んでいます。

こんにちは。子育て支援課の山本です。今回は、子どもの居場所づくりについて、リポートしたいと思います！

まずは、「こども・コムステーション・いしかり」の活動から。来年には設立10年目（前身の「石狩おやこ劇場」から30年！）を迎える同団体は、子どもたちに体験の場・自然の中で遊ぶ場を数多く企画してきました。

そのひとつ「**マナビーバ**」では、10代の子どもにターゲットをしぼった居場所づくりを行っていて、学校が休みの土曜に参加できるプログラム―例えば「ひとりだちクッキング」「ベビーシッター養成講座」、夏休みには「自然体験活動 コムステサマーキャンプ」など―を用意。子どもたちにとって挑戦の場・仲間との交流の場になっています。なお、「マナビーバ」では「ティーンズカフェ」といって、土曜の午後、花川北コミセンの和室や同団体の事務所を開放し、子どもたちがふらっと立ち寄って自由なひとときが過ごせる場も提供します。

続いてご紹介するのは、「**プレーリーダー養成講座**」について。

まず、それに先立って、市と石狩市子ども会育成連絡協議会が協働で「**町のはらっぱ**」を実施しました。平成18～21年度にかけ、主に小学校低学年を対象とした遊び場づくりの事業で、子どもの外遊びが減りつつある現状への危機感から取り組んだものです。

舞台となった緑苑台の空き地では、子どもたちが学年や学校を越えて交流し、ふだんはできないような工作や調理を体験。また、地域や子ども会の皆さんにはスタッフとして加わってもらい、「地域で子どもを育てよう」というコミュニティーも生まれました。

こうした成果を受けて市では、「冒険遊び場（プレーパーク）」のような場所がもっといろんなところに、日常的にあれば…と願うようになりました。そのためには、遊び場を企画・運営する"マンパワー"の発掘・養成が不可欠と判断。そこでスタートしたのが「プレーリーダー養成講座」です。

プレーリーダーとは、子どもと一緒に遊んだり、遊びを考えたりする人のこと。受講者には、プロの講師からプレーリーダーの役割やイベントプランニングの方法などを実践的に学んでもらい、最終的にはイベントも企画してもらいました（左下写真参照）。

ところで、受講者の中には、地元の一般市民や子ども会の皆さん、そして大学のサークルのメンバーもいました。「**THEセツルメント**」は、大学生のボランティアサークルで、その活動は毎週土曜の午後、子どもたちと一緒に遊ぶこと。彼らのつくる遊び場は、まさに私たちが目指す"日常的"で、かつ"自由"なスタイルのもので、子どもの主体性を常に尊重しています。地域の皆さんと協力しながら活動を続ける彼らに、市も支援し、これからも一緒にまちを盛り上げていければと思います。

＊　＊　＊

子どもが子どもらしくいられる環境を大人たちがつくり、守ろうという動きは、全国に広まっています。「**冒険遊び場（プレーパーク）づくり**」もその一つ。冒険遊び場は、火を使ったり、地面に穴を掘ったり、子どもがやってみたいと思うことを実現していく場所。失敗も含めたさまざまな体験が子どもの生きる力をはぐくみます。

現代は、子どもの気持ちに寄り添って支える大人が必要な時代。その"支え手"に特別な資格や経験は必要ありません。子どもが好きで、その活動に興味や関心が持てて、趣味や特技を生かして子どもと楽しめることが、条件のすべてです。

以上、石狩における子どもの居場所づくりについて、ご紹介しました。誰でも気軽に参加できるまちづくりの一環として、皆さんもぜひ参加してみませんか？

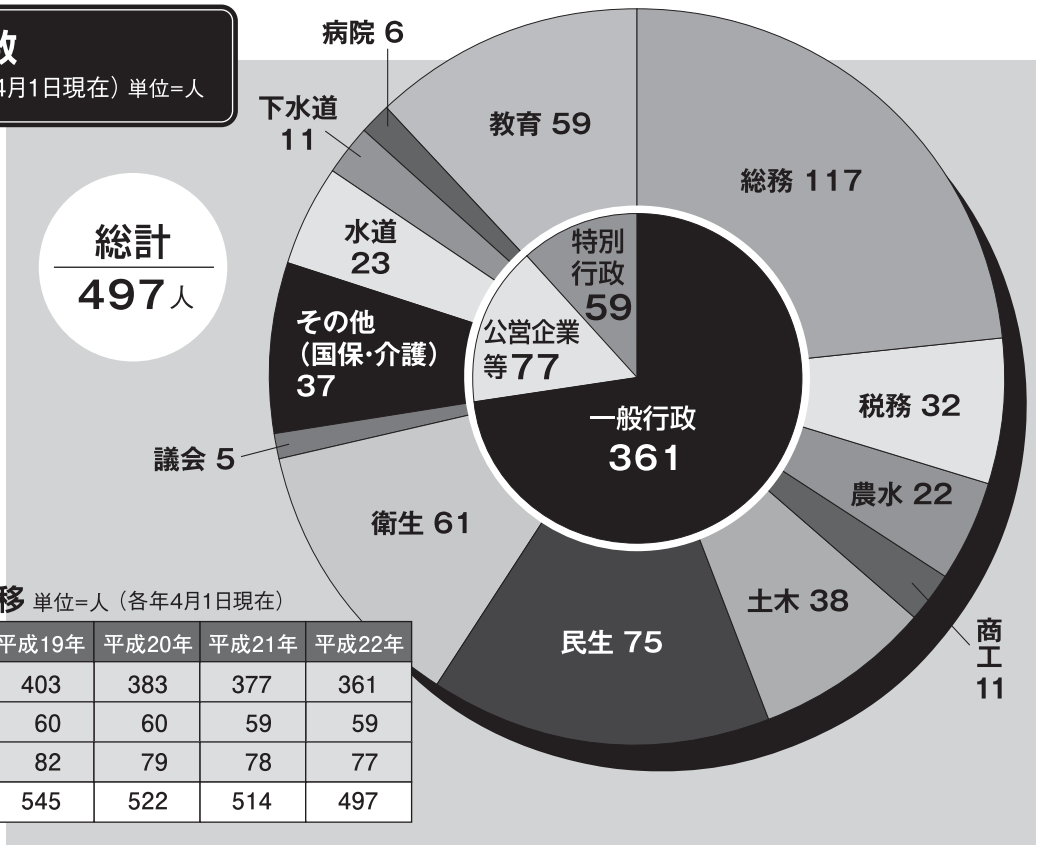
●どこでもプレーパーク in 緑苑台東地区町内会夏祭り
8月7日（土）、「プレーリーダー養成講座」の実践活動として開催。緑苑台東地区町内会とタイアップしたイベントで、受講生たちは、「うちわ手作りコーナー」を設けて参加しました。子どもの遊びを通して地域交流を元気にするきっかけ、子どもたちが地域への愛着を持つきっかけなどの「まちづくり」の視点も含めての取り組みでした。

市職員の給与

職員の給与は、職務の内容や責任の度合いに応じて支給される給与と、扶養手当や住宅手当など一定の条件に当てはまる場合に支給される諸手当から成り立ち、国や地方公共団体、民間企業の給与などを考慮し、市議会の議決を経て条例で定められています。

●職員数・勤務時間・特別職の報酬等●

職員数
（平成22年4月1日現在）単位=人



職員数の推移 単位=人（各年4月1日現在）

	平成19年	平成20年	平成21年	平成22年
一般行政	403	383	377	361
特別行政	60	60	59	59
公営企業等	82	79	78	77
計	545	522	514	497

特別職の報酬等（平成21年度）

区分	給料月額等	期末手当	
	（給料月額）	（支給割合）	
市長	736,000円※	6月期	1.45月分
副市長	624,750円※	12月期	1.65月分
常勤監査委員	531,000円※	計	3.10月分
区長	512,400円※	加算措置	有り
	（報酬月額）	6月期	1.45月分
議長	439,000円	12月期	1.65月分
副議長	383,000円	計	3.10月分
議員	336,000円	加算措置	有り

※市長は20%削減、副市長は15%削減、常勤監査委員は10%削減、区長は8.5%削減した額です

勤務時間
（平成22年4月1日現在）

38時間45分/1週間

1日の勤務時間は7時間45分（8:45～17:15）、休憩時間は45分（12:15～13:00）となっています。

■市職員の人数

平成22年度の職員数は497人で、これは21年度に比べ17人減少しています。また採用者数については7人で、その内訳は一般行政職の上級（行政）3人、同上級（土木）1人、同初級2人、情報処理技術者1人となっています。

職員の分限処分は1人、懲戒処分については1人です（21年度）。

■市職員の給与

給与に関しては、人件費の状況をみると、21年度では309億5260万8千円の歳出額に対し、人件費が41億3207万9千円でした。人件費率でみると13・3%で、20年度に比べ1.5ポイント減となっています。

職員給与費を、一人当たりの給与費でみると、21年度決算で607万2千円です。これは20年度に比べて17万4千円減となっています。

一般行政職の給料では、平均給料月額で、34万5400円でした（平均年齢44・08歳）。

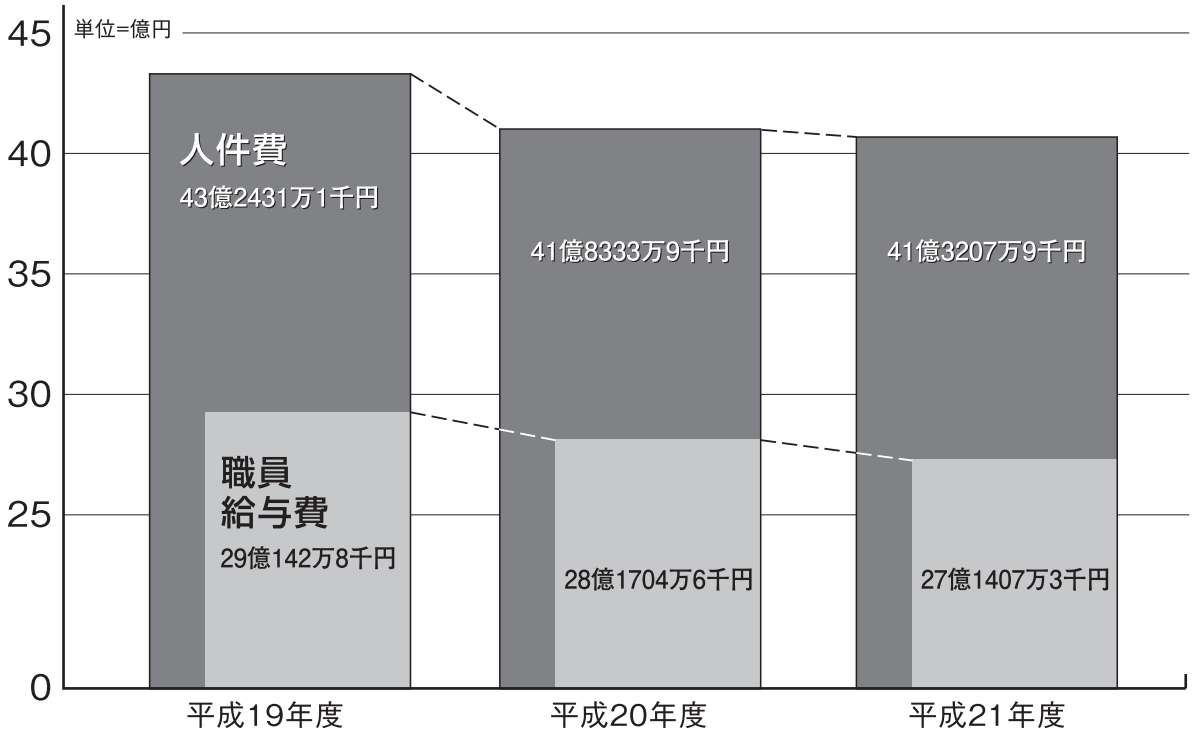
また、ラスパイレス指数（国を100とした場合の平均給与額）は98・7となっており、国家公務員より下回っている状況にあります（21年度）。

■市職員の主な手当

①期末・勤勉手当　民間企業のボー

●職員給与費・初任給・経験年数別の平均給料月額●

人件費と職員給与費



※人件費:市職員給与および市長等特別職、議会議員、各種委員会に支給される報酬、共済費(民間での社会保険料事業主負担分)を含みます

※職員給与費:給料、職員手当、期末・勤勉手当の合計。退職手当は含みません

一般行政職の初任給

(平成22年4月1日現在・月額)

17万2,200円(大学卒)

14万100円(高校卒)

石狩市の大学卒と高校卒の初任給は、それぞれ国と同じ支給額になっています。

一般行政職の経験年数別・学歴別平均給料月額(平成22年4月1日現在)

	大学卒		高校卒
	259,500円	10年	203,600円
	299,100円	15年	246,100円
	337,800円	20年	305,200円

ナスにあたり年間4.15月分を支給しています。

②扶養手当　配偶者1万3千円、配偶者以外では1人6500円(満16歳の年度始めから満22歳の年度末までの子どもについては1人につき5千円加算)を支給しています。

③住居手当　借家は2万7千円を上限に家賃の額に応じて支給、自宅は9700円を支給しています。

④時間外勤務手当　支給総額は1億761万9千円で、20年度の9026万円に対し、1735万9千円増となっています。

⑤特殊勤務手当　危険・不快・不健康な業務に伴い支給されるもので全9種あります。対象職員は全体の9.1%を占め、1人当たりの平均支給年額は6万667円となっています。

※①～③はすべて22年4月1日現在。④⑤は21年度。退職手当については市ホームページをご覧ください

■福利厚生の状況

すべての市職員が加入する石狩市職員福利厚生会の総事業費は2758万8千円となっており、うち市交付金は334万2千円となっています。主に事務局の人件費に充てられています(22年度)。

給与、福利厚生、研修などの詳しい内容は市ホームページ「石狩市の職員の給与・定員管理の状況」のページをご覧ください。

HP http://www.city.ishikari.hokkaido.jp/

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

※暴力撤廃のシンボル「パープルリボン」

期間 11月12日(金)～25日(木)

女性に対する暴力をなくす運動

暴力は、その対象の性別や加害者・被害者の間柄を問わず、決して許されるものではなく、特に配偶者などからの暴力、性犯罪、セクハラなど女性に対する暴力は、女性の人権を著しく侵害するものであり、男女共同参画社会を形成していく上で克服すべき重要な課題です。

■DVとは?

DV(ドメスティック・バイオレンス)とは、一般的には「配偶者や恋人など親密な関係にある、またはあった者から振るわれる暴力」という意味で使用されます。配偶者暴力防止法においては、被害者を女性には限定していません。しかし、配偶者からの暴力の被害者は、多くの場合女性です。

■暴力の種類

身体的なもの→殴る、ける、物を投げつけるなど

精神的なもの→大声で怒鳴る、心無い言葉でののしる、殴るそぶりをする、手紙や電話の内容をチェックする、交友関係を制限するなど

経済的なもの→生活費を渡さないなど

性的なもの→見たくないのにポルノビデオや雑誌を見せる、性行為を強要するなど

相談窓口／女性・家庭生活相談

一人で悩まず、まずはご相談ください。

日　時　毎月第1・第2火曜10:00～15:00
毎月第4火曜13:00～16:00
場　所　市役所1階相談コーナー
相談員　北海道家庭生活カウンセラークラブ石狩地区
問合せ　協働推進・市民の声を聴く課
☎72-3227※女性相談専用

DV相談

既婚・未婚を問わず、女性に対するあらゆる暴力について、カウンセラーが解決のお手伝いをします。秘密は厳守されますので、安心してお越しください。

日　時　11月20日(土)12:00～17:00(申込不要)
場　所　市民図書館 研修室1
相談員　北海道家庭生活カウンセラークラブ石狩地区

パネル展

DV、セクハラ、ストーカー行為など、女性に対する暴力と女性の人権についての展示や、高校生・大学生など若い世代でのDV等に関するパネルを展示します。また期間中は関連DVDの上映や、関連本の特集コーナーを設置します。

日時　11月12日(金)～25日(木)
場所　市民図書館 エントランスホール
DVD上映　13:00～(土曜・休館日除く)

特設電話相談

「女性の人権ホットライン」

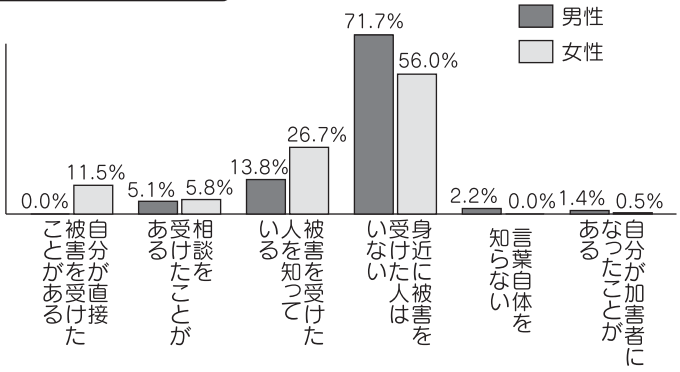
相談専用電話　☎0570-070-810

女性の人権問題に詳しい人権擁護委員が相談に応じ、アドバイスをします。秘密は厳守されますので、お気軽にご相談ください。

日時　11月15日(月)～21日(日)
8:30～19:00(土曜・日曜は10:00～17:00)
※上記期間以外は、平日8:30～17:15に受け付けています
問合せ　札幌法務局人権擁護部第一課
☎011-709-2311(内線2203)

石狩市における配偶者等からの暴力

▶昨年実施した調査では、回答した女性の10人に1人が「直接被害を受けたことがある」と回答し、また男性の7人に1人、女性の4人に1人が「被害を受けた人を知っている」と回答しています。



「男女平等に関する市民意識調査報告書」より

青ちゃんこと 青山 真希　黒ちゃんこと 黒田 さとみ

私たち管理栄養士は、健診時の栄養相談や「チャレンジダイエット講座」、「離乳食教室」、「男の料理教室」などを通して、健康な生活を送っていただくための栄養知識の普及に努めています！

おやつは、1日の摂取カロリーの10%が目安です！

例）成人の「おやつ」の目安は**約180kcal**です。

食品名	180kcalあたりの重量
ポテトチップス	32g（25枚）
メロンパン	42g（1／3個）
ショートケーキ	52g（2／3個）
あんまん	64g（2／3個）
チーズケーキ（スフレ）	49g（1／2個）
レモンウオーター	900ml
オレンジジュース	450ml
草加せんべい	48g（3枚）

どら焼き1個は約227 kcal!

第11回

管理栄養士 青ちゃん黒ちゃんの 健康食生活エッセー

“ほどほど”のおやつ

今回は、皆さんも気になる菓子・嗜好（しこう）飲料（以下略して「おやつ」）について。

よく「ほどほどにしなさいよ～」と言われるおやつですが、その〝ほどほど〟が難しいですよね。私もおやつは食べます。ですからここで「食べちゃだめ」などと言うつもりはありません。おやつは食生活のお楽しみ部分であり、気分をリフレッシュしてくれるものと思うからです。そこで〝ほどほど〟に抑えるコツをご紹介します！

まず、おやつは**空腹時に買わないこと**。空腹時に買えば誘惑に負けて、余計に買うことが多くなるからです。余計に買わなければ、おやつを常備しなくなります。おやつは**目につくところに置かない**のが一番です！

また「仏壇に供えた後のお菓子」について、「もったいないのでつい食べてしまう」という、悩める相談をよく受けます。確かに、食べずに捨てるというのはもったいない話。そこで対策として、**冷凍するなどして一個ずつ、お茶などの水分と一緒に、ゆっくり食べる**ことをおすすめします。

ポテトチップスなどの袋菓子類は、食べ過ぎ防止のためにも必ず**器に盛って食べましょう**。袋ごと食べるとついつい食べ過ぎてしまいますよね。その〝ついつい〟が、脂肪の積み重ねになってしまうのです（恐ろしい～）。

さらに、ご飯などの穀類は、糖分とともに食物繊維が多く、それが糖分の吸収を緩やかにしてくれるのですが、おやつの糖分は、ご飯の糖分に比べて吸収しやすく、脂肪になりやすいと言われています。ですから、お昼に菓子パンを食べるというのは、食事の代わりにはなりませんので注意してくださいね！　あと、いろんなおやつのカロリーを知ることも面白いですよ。**「今日は食べ過ぎた」と思ったら明日は控える**、という勇気を持って！

（黒田さとみ）

成人健康相談

生活習慣病、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応相談

日時　11月10日（水）13:30～15:00　**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　11月9日（火）
申込・問合せ　保健推進課 ☎72-3124

青ちゃん黒ちゃんに聞いてみよう！

このコーナーでは、食事や栄養について皆さんからの質問をお待ちしています。併せて、皆さんのメタボ対策や減塩などのアイデアも募集中！　後日、広報いしかりでご紹介しますので、奮ってお寄せください。

申込方法　郵送・ファクス・Eメールのいずれかで「住所・氏名（匿名希望の場合はその旨記載）・年齢・性別・職業」を明記の上、上記内容を自由にお書きください

申込・問合せ　〒061-3292　秘書広報課 ☎72-3145 FAX 74-5581
hisyokoho@city.ishikari.hokkaido.jp

子育て子育ち応援ひろば 11月

10月28日(木)～11月10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(マガジン)(Vol.56)」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

【育児の知恵袋】
「おやつの試食会」※申込不要
日時　11月16日(火) 14:00～
メニュー　きなこマフィン

【子育て講座】
「洋風しめ縄作り」
手作りのしめ飾りでお正月を迎えましょう。
日時　11月30日(火) 10:00～
定員　15組
費用　500円
持ち物　作品持ち帰り用の袋、はさみ
そのほか　託児あり(無料)

1日(月)～5日(金) ★身体測定週
2日(火) ☆身体測定
19日(金) ★落ち葉で製作
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

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

12日(金)　マラカス作り
22日(月)　サーキット遊び
30日(火)　小麦粉粘土遊び

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

【試食会】　※両園で実施
日時　11月25日(木) 12:00～
定員　3組(先着順)
費用　1食200円
メニュー　ビビンバ風ライス、エビフライ、フライドポテト、白菜とハムのサラダ、きのこスープ、柿&みかん

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
※園行事のため、11月22日(月)はお休み

【給食の日】
日時　11月17日(水)
費用　100円
持ち物　スプーン、フォーク、おしぼり、マイカップ
申込方法　11月10日(水)以降に電話で申し込み

【看護師講座】「丈夫な体作り」
日時　11月30日(火) 11:15～(15分程度)

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 ☎FAX64-5640
日時　毎週火～土曜 10:00～16:00
開館日は15:30ころからスタッフによる絵本や紙芝居の読み聞かせがあります!

【からだすっきりストレッチ】
日時　11月11日(木) 11:00～
内容　骨盤矯正ストレッチ

【ママカルチャー】「スイートデコレーション」
日時　11月18日(木) 10:00～
内容　ビンや小物のリメイク　※要予約
定員　5人　費用　600円

あーつまれ！

所 花川北4-3　石狩仲よし保育園　☎74-4475
日時　おおむね月2回(水曜) 10:00～11:15

4日(木)　ホール遊び(トランポリン、巧技台)

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
※11月26日(金)はお休みです
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。

幼児開放ころころ

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。

【リズムにあわせ楽しく遊ぼう！】
日時　11月30日(火) 10:30～
場所　花川北児童館
講師　ピアノスタジオ　リズミー　松平修子 氏

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

16日(火) こぶし座がやってくる

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	13日(土) 14:00～　オセロ大会 参加自由	所 りんくる内 ☎72-7016
花川北児童館	20日(土) 13:00～　児童館まつり 参加自由　※上靴持参	所 花川北3-2 ☎74-2884
おおぞら児童館	1日(月)～5日(金) 14:00～　百人一首週間 参加自由	所 花川南1-1 ☎73-4849
花川南児童館	29日(月) 13:30～　ギネスに挑戦 参加自由	所 花川南8-3 ☎72-7311
緑苑台子ども教室	22日(月) 14:30～　ダブルやまちゃん マジックショー 参加自由	所 緑苑台小学校内 ☎72-1704
紅南子ども教室	13日(土) 13:30～　おもしろサイエンス「シャボン玉であそぼう!」 費用50円　定員30人　申込1日(月)～　※上靴持参	所 紅南小学校内 ☎74-0327
八幡子ども教室	27日(土) 13:30～　大型折り紙 参加自由　※上靴持参	所 八幡小学校内 ☎66-3305
パストラル子ども教室	13日(土) 10:00～　SAQトレーニング 定員30人　申込1日(月)～	所 樽川6-2 ☎72-5640
シップ子ども教室	24日(水) 15:30～　ミニミニバレーボール大会 参加自由	所 厚田区虹が原 ☎66-3331
浜益子ども教室	※11月はお休みです	所 浜益小学校内 ☎79-2114(生涯学習課)

【冬休み放課後児童会一時利用申込】
開設期間　学校冬季休業日(日・祝日・年末・年始を除く)　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) ※別途保険代が必要
申込期間　11月25日(木)～利用日の前日まで ※先着順　申込・問合せ　児童館 ☎72-3192

いしかり博物誌 110

石狩鍋とキャベツ

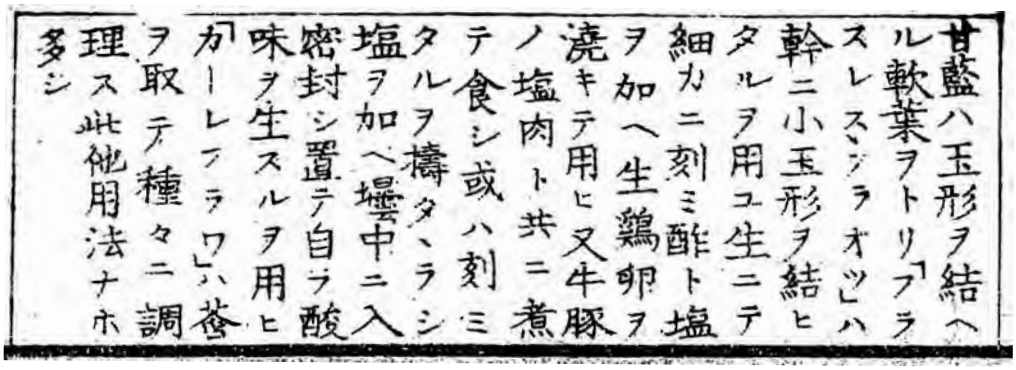
キャベツは、石狩鍋によく用いられるだけでなく、私たちになじみ深い野菜です。明治になって西洋から導入された野菜で、北海道では明治4（1871）年にアメリカから種子を取り寄せ、栽培が始まりました。明治政府もキャベツ栽培に積極的で、明治7（1874）年には、全国に種子を配り試作しています。

ところが試作は成功したにもかかわらず、北海道、東北地方を除きキャベツ栽培は定着しませんでした。実は当時の人々は、キャベツをゆでた際に出るにおいを「悪臭」と感じ、嫌っていました。また、なにより日本食、つまりお米のごはんに合う食べ方が分からなかったのです。

ところが北海道では本州より早く、キャベツを商品ではなく自家で食べるための野菜として栽培が広がったようです。これは、秋に収穫され長期保存ができるキャベツは、冬季に野菜が不足しがちな北海道、東北では越冬用の保存野菜として重宝されたからだと考えられます。現在、ニシン漬けをはじめ、北海道の漬物にキャベツがよく用いられているのもそのためでしょう。

キャベツは漬物や石狩鍋のようなみそ味の料理と愛称が良く、そのことを北海道の人々は、誰から教えられたわけでもなく、経験からつかんでいきました。キャベツによらず、外国から入ってきた新しい食材をどのように日本食に取り入れるかということは、明治以降の日本の食文化が直面した大きな課題でした。石狩鍋とキャベツの取り合わせは、北海道の風土と歴史から道民が導き出した答えのひとつなのです。

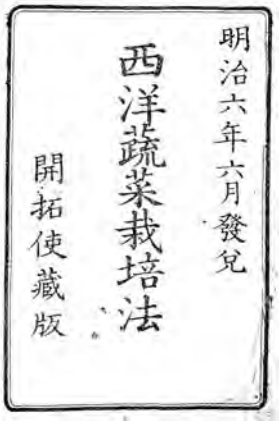
（工藤義衛（ともえ））



甘藍ハ玉形ヲ結ヘル軟葉ヲトリ「フラスレス、フラオツ」ハ幹ニ小玉形ヲ結ヒタルヲ用ユ生ニテ細カニ刻ミ酢ト塩ヲ加ヘ生鶏卵ヲ澆キテ用ヒ又牛豚ノ塩肉ト共ニ煮テ食シ或ハ刻ミタルヲ擣タヽラシ塩ヲ加ヘ壜中ニ入密封シ置テ自ラ酸味ヲ生スルヲ用ヒ「カーレフラワ」ハ蓍ヲ取テ種々ニ調理ス此他用法ナホ多シ

「甘藍ハ玉形ヲ結ヘル軟葉ヲトリ「フラスレス、フラオツ」ハ幹ニ小玉形ヲ結ヒタルヲ用ユ(1)生ニテ細カニ刻ミ酢ト塩ヲ加ヘ生鶏卵ヲ澆キテ用ヒ(2)又牛豚ノ塩肉ト共ニ煮テ食シ(3)或ハ刻ミタルヲ擣タヽラシ塩ヲ加ヘ壜中ニ入密封シ置テ自ラ酸味ヲ生スルヲ用ヒ(4)「カーレフラワ」ハ蓍ヲ取テ種々ニ調理ス(5)此他用法ナホ多シ」

『西洋蔬菜栽培法』にあるキャベツの調理例。（1）芽キャベツのこと （2）マヨネーズをかけたサラダ? （3）塩漬け肉の煮込み （4）ザワークラウト? （5）カリフラワー。いずれも西洋料理で日本風の調理例はない。



明治六年六月發兌
西洋蔬菜栽培法
開拓使藏版

明治6年北海道開拓使発行『西洋蔬菜栽培法』。キャベツは「甘藍（かんらん）」として栽培法が記されている。

■文化財課・いしかり砂丘の風資料館
☎62-3711 ✉bunkazaih@city.ishikari.hokkaido.jp

ERIS「いしかり博物誌」は、えりすいしかりネットテレビ（http://www.i-eris.tv/）でもご覧いただけます。

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/

▼実りの秋に感謝

9月28日(火)、厚田小学校3・4年生の児童14人が6月の田植え体験（詳細は本紙7月号13ページ掲載）に続き、稲刈りを体験しました。今回の田んぼは8月24日の豪雨による被害を受けた場所の一つでしたが、苗は立派な稲穂に成長し、子どもたちは「こんなに大きく成長してうれしい」「早くご飯にして食べてみたい」と笑顔いっぱいで、かまの使い方を教わりながら一株一株丁寧に刈り取っていきました。

▼石狩・秋の三大祭り ERIS

9月第3・第4週の土日祝日に、恒例となっている秋のお祭りが市内3地区で開催され、市内外から48,200人※の来場がありました。今年はサケの水揚げが少なく、地元で捕れたサケが並ばなかった会場もあり、残念な声も聞かれましたが、訪れた人たちはステージイベントに参加したり、地場産品を買い求めたりと、思い思いに秋の一日を楽しんでいました。

※浜益ふるさと祭り4,500人、厚田ふるさとあきあじ祭り12,000人、石狩さけまつり31,700人

9月19日（日）の浜益ふるさと祭りで行われたコーラ早飲み大会。

▶音楽に合わせて健康リズム

9月22日（水）、「花川健康リズム会」(中野和枝代表)の創立25周年を祝う記念式と祝賀パーティーが開催されました。当日は、功労者への表彰のほか、グループごとにダンスや歌を披露するなど、健康にふさわしく、楽しく心地よい汗を流していました。同会では随時会員を募集しています。興味のある方は下記までお問い合わせください。

活動日時　毎週水曜12:30～14:30
会　　費　1回200円　　**問**中野さん ☎73-2136

▼2010浜益「いっぺ、かだれや」林道ウォーク ERIS

9月19日（日）、浜益の林道（林道竜神沢線～浜益線）約9kmをウオーキングするイベントが開催され、今年は123人が参加。野鳥のさえずりも響く雄大な自然の中を、中学生以上クラス、小学生クラス、いしかり森林ボランティア「クマゲラ」メンバーと歩く森林環境学習クラス、ノルディックウォーキングクラスに分かれて、心地よい汗を流しました。

▼秋の夜空を灯す提灯（ちょうちん）とキャンドル ERIS

9月25日（土）、石狩さけまつり会場の弁天歴史公園で、第1回「石狩OMOIYARIのあかり」が開催されました。「思いやりにあふれるまち石狩」の創造を目指し、石狩青年会議所が「キャンドルナイト2010inいしかり」と共催。市内の子どもたち等が「大切なもの」を描き制作した500個の提灯とキャンドルが点灯された会場で、本市出身のアーティスト田野崎文（たのさきあや）さんによるミニライブが行われ、参加者は心温まる時間を過ごしていました。

まちの話題

●まちの主な出来事を写真で振り返ります。

▼10周年の友誼（ゆうぎ）

9月23日（木）から3日間、姉妹都市提携10周年を記念して、彭州（ほうしゅう）市（中国・四川省）から16人の訪問団が石狩市にやって来ました。一行は記念式典やさけまつりに参加したほか、石狩湾新港地域を視察するなど、本市での滞在を大いに楽しんでいました。中でも24日（金）の夜に行われた祝賀会では、再会を喜び合うたくさんの両市民の姿が見られ、これまでの友好交流により築かれたきずなの強さを感じさせるものでした。

石狩さけまつり会場で茶会に出席。抹茶をおかわりするなど好評でした。

24日（金）の記念式典では、さらなる友好を深めることを確認し、姉妹都市交流協議書に調印しました。

▶ほわっと、ぽわ～っと、ママが元気になれるカフェ

10月6日（水）、花畔にあるレンガ造りの文化施設「アートウォーム」内に、子育て中のママたちが企画・運営するカフェ「ほわぽわ」がオープンしました。子ども連れでも気兼ねなくお茶が飲めたり、アートを楽しめるとあって、たくさんの利用者でにぎわっています。

※本年度は11月28日(日)までの営業で、いろいろなイベントが予定されています。詳しくは23ページをご覧ください

オープニングセレモニーで披露されたアートなおもちゃ。親子連れに限らず、誰でも気軽に利用できるカフェです。

◀世界の舞台で結果を出した池崎選手

市内在住の池崎大輔さんが、本年9月にカナダで開催されたウィルチェアー（車いす）ラグビーの世界選手権に日本代表として出場し、チームは見事銅メダルに。同大会で池崎選手はクラス別のベストプレーヤーに選ばれ、日本の銅メダル獲得に大きく貢献しました。10月12日（火）、大会結果報告のため市役所を訪れた池崎選手は、出発前に市民有志から贈られた支援金に対し感謝するとともに、「皆さんの応援が力になりました」と話していました。

カレンダー

	場　所	申込・問合せ	TEL	掲載号
	市役所1階ロビー	社会教育課	72-3173	今月P22
	花川北コミセン	瀬野さん	74-0229	今月P23
	市民図書館	環境課	72-3240	今月P22
)	花川北コミセン	いしかり市民カレッジ事務局	74-2249	10月P22
」	リサイクルプラザ	リサイクルプラザ	64-3196	今月P23
	花川北コミセン	地域包括支援センター	75-6677	10月P21
	花川北コミセン	学校教育課	72-3171	10月P21
状	市民図書館	いしかり砂丘の風資料館	62-3711	10月P20
	石狩市民プール	石狩市民プール	74-6611	10月P21
)	アートウォームカフェ ほわぽわ	三浦さん	080-4043-4606	今月P23
	花川南コミセン	議会事務局	72-3181	今月P24
	花川北コミセンほか	スポーツ健康課	72-6123	10月P22
	市公民館	伝承遊びボランティアおてだま 武川さん	73-6928	今月P22
	京王プラザホテル札幌	市季節労通年雇用促進協議会	72-3166	今月P20
	紅南小学校体育館	教育支援協会北海道 安田さん	74-6198	今月P25
	市民図書館	いしかり砂丘の風資料館	62-3711	10月P20
	アートウォーム	子育て支援課	72-3631	今月P25
	市民図書館	市民図書館	72-2000	今月P22
	市公民館	いしかり手打ちそば同好会 佐藤さん	73-6245	今月P22
)	アートウォームカフェ ほわぽわ	三浦さん	080-4043-4606	今月P23
	第2学校給食センター	堀さん	080-1862-5793	今月P25
	浜益スポーツセンター	スポーツ健康課	72-6123	今月P24
	花川北コミセン	市民活動情報センター	77-7070	今月P23
	市民図書館	いしかり市民カレッジ事務局	74-2249	今月P24
	花川南コミセン	齋木さん	74-0463	9月P29
	藤女子大学花川キャンパス	石狩市手をつなぐ育成会 今西さん	73-2097	今月P24
	りんくる	地域包括支援センター	72-7017	今月P23
	石狩南高校	いしかり市民カレッジ事務局	74-2249	今月P24
	花川北コミセン	保健推進課	72-6124	今月P23
	地域食堂きずな	ひとまちつなぎ石狩	60-2722	今月P24
	りんくる	日赤石狩市地区事務局	72-8181	今月P19
	市民図書館	市民図書館	72-2000	今月P22
	花川南コミセン	スポーツ健康課	72-6123	今月P24
	市民図書館	市民図書館	72-2000	今月P22
	花川北コミセン	石狩国際交流協会事務局	64-5931	今月P23
	石狩商工会館	市季節労通年雇用促進協議会	72-3166	今月P21

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。

11月の納期限

○固定資産・都市計画税（第４期）…… 納期限：30日㈫
○国民健康保険税（第６期）…… 納期限：30日㈫
○上下水道使用料（10月分）…… 納期限：10日㈬

11月の時間外納付・相談窓口

【開設日時】 25日㈭ 17:15～20:00　28日㈰ 10:00～15:00
【開設窓口】
市税・国民健康保険税……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）

市税等の納期限内納付にご協力ください

相　談

人権相談
11月16日㈫ りんくる　13:30～16:00
市民生活課　☎72-3191

行政相談
11月18日㈭ 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
11月2日㈫・9日㈫　10:00～15:00
11月30日㈫　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
11月13日㈯　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
11月30日㈫ 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**
11月19日㈮ 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
11月5日㈮ 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　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
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
	石狩	幸愛会	石狩 石狩	幸愛会	石狩	幸愛会
	夜間協力病院					
7	8	9	10	11	12	13
石狩 幸愛会	石狩	幸愛会	石狩	幸愛会	石狩	幸愛会
	夜間協力病院					
14	15	16	17	18	19	20
石狩 幸愛会	石狩	幸愛会	石狩	幸愛会	石狩	幸愛会
	夜間協力病院					
21	22	23	24	25	26	27
立石 幸愛会	石狩	幸愛会 幸愛会	石狩	幸愛会	石狩	幸愛会
	夜間協力病院					
28	29	30				
福島 幸愛会	石狩	幸愛会				
	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)	
祝日 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）。
手稲渓仁会病院
☎**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）

11月	3(水・祝)	はまなす	20（土）	幸愛会
	6（土）	幸愛会	21（日）	幸愛会
	7（日）	幸愛会	23(火・祝)	はまなす
	13（土）	佐々木整形	27（土）	いしかり脳外
	14（日）	幸愛会	28（日）	上西外科

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)
石狩幸愛会病院	☎**71-2855**	(花川北7-2)
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)
はまなす医院	☎**64-6622**	(花畔4-1)
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)
上西外科クリニック	☎**73-2581**	(花川南2-3)

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

11月 まちのイベント

日時	行事
11/1(月)	ロビー展「パッチワークキルト“魔女”作品展『秋の魔女』」（5日まで）
9:30～17:00	第23回いしかり菊花展（3日まで）
2(火)	暑寒別天売焼尻国定公園指定20周年記念パネル展（10日まで）
4(木) 10:30～12:00	いしかり市民カレッジ「いしかり歴史大百科Ⅲ　語り継ごう石狩空襲①」（25日も
5(金) 9:30～	リサイクルプラザ講座「包丁とぎ講座」「布ぞうり作り講座」「愛犬のウエア作り講座
6(土) 10:00～12:00	市民講演会「今日からできる認知症予防！」
10:00～14:00	親子料理教室「親子 De Cooking」
13:00～15:00	連続講座「石狩大学博物学部」石狩歴史学／悪徳官吏富田信定の行状
7(日) 10:00～12:00	救急法講習会
8(月) 11:30～	マタニティフードアドバイザー熊谷しのぶ栄養士のランチの日（12:40～も
18:30～20:30	議会報告会（9・10・11・12日別会場も）
9(火) 10:00～11:30	お家でできる「膝・腰らくらく教室」（16・30日、12月7・14日も）
10(水) 13:00～15:00	昔遊び公開講座
12(金) 10:00～15:00	建設業ビジネスマッチング in 札幌
13(土) 9:30～15:30	おもしろサイエンス「シャボン玉で遊ぼう」
13:00～15:00	連続講座「石狩大学博物学部」石狩地球科学／石狩の海・石狩の沼
13:00～16:00	ヤングフォーラム2010
13:30～15:00	サイエンスプラザ石狩「ふしぎな粉と人工ナメクジ」
14(日) 10:00～	手打ちそば講習会（13:00～も）
15(月) 10:30～	小樽のおもちゃ屋さん・キンダーリープ号がやってくる！（11:30～も
17(水) 10:00～	給食センター見学・給食試食会
18(木) 18:30～20:30	2010石狩市民カローリング大会in浜益
19(金) 18:30～	まちづくりラウンドテーブル「ちっちゃな仕事がまちを救う！」
20(土) 10:30～12:00	いしかり市民カレッジ「減災とくらし」（12月4・18日も）
21(日)	第14回石狩市民体育大会秋季大会　【柔道】
23(火) 14:00～	映画「ぼくはうみがみたくなりました」上映会（17:00～も）
24(水) 10:00～15:30	介護予防実践講座
26(金) 13:30～16:00	いしかり市民カレッジ「パソコン応用実践講座」（29日も）
27(土) 10:00～13:00	親子料理教室
10:00～13:00	お正月リース作り～地元を楽しもう～
13:00～17:00	AED救急法講習会
13:30～15:30	手づくり年賀状教室
28(日) 9:30～13:00	第5回石狩市民カローリング大会
11:00～12:00	講座・絵本を楽しむ「クリスマスのうたとクリスマスグッズの工作」
13:30～16:30	ワールドフェスティバル2010
29(月) 14:00～16:00	労務管理・各種助成金セミナー

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) 9:45～12:00	転倒事後教室（22日も）	厚田保健センター
2(火) 13:30～14:30	健康相談	厚田保健センター
4(木) 13:30～15:30	脳の健康教室（11・18・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
9(火) 10:00～11:00	乳幼児歯科検診	虹が原会館
13:30～14:30		厚田保健センター
10(水) 10:00～15:00	いきいきリハビリ望の会	望来コミセン（みなくる）
17(水) 10:00～15:00	いきいきリハビリ虹の会	虹が原会館
24(水) 10:00～15:00	いきいきリハビリ厚田	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（16日も）	浜益支所
6(土) 6:30～ 9:00	住民検診	浜益コミセン（きらり）
10(水) 13:30～15:30	いきいき楽習（17・24日も）	浜益支所
11(木) 10:00～11:15	わんぱく遊び教室	はまます保育園
13:00～16:00	悠々サロン（25日も）	浜益支所
12(金) 10:00～14:00	健康づくり講座	浜益コミセン（きらり）
14(日) 9:00～	第12回浜益小学校学芸会	浜益小学校体育館
19(金) 10:00～15:00	生きがいづくり学園「卒園式」	浜益コミセン（きらり）
21(日) 9:00～	はまます保育園発表会	浜益コミセン（きらり）
24(水) 9:45～11:15	乳幼児歯科検診	浜益コミセン（きらり）

●ごみ対策課　gomi@city.ishikari.hokkaido.jp　●税務課　zeimu@city.ishikari.hokkaido.jp
●市民課　shimin@city.ishikari.hokkaido.jp

暮らし

11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)・15日(月)

※みどりのリサイクルは11月15日(月)で終了します。期間終了後は公園利用者や近隣の方の迷惑になりますので、絶対に出さないでください。また、終了後は有料収集となりますので、燃やせるごみの日に指定ごみ袋に入れて玄関前に出してください

問合せ　ごみ対策課　☎72・3126

ごみ出し時間を守りましょう

収集時間は、ごみの量・道路状況などにより、通常の収集時間より早くなったり、遅くなったりすることがあります。地区ごとに決まっているごみ出し時間（遅い地区でも8時30分まで）を守ってごみ出しをお願いします。

問合せ　ごみ対策課　☎72・3126

市民税・固定資産税に関する届出をお忘れなく

○市外へ転出するとき→「住所変更の届出」
○納税義務者が亡くなったとき→「相続人代表者指定届」
○固定資産税の納税管理人を指定、または廃止するとき→「納税管理人設定（異動・廃止）申告書」
○家屋を取り壊すとき→「家屋の取り壊し届」

問合せ　税務課☎72・6120

家屋調査にご協力を

今年、家屋（車庫・物置を含む）の新築・増築などをされた方を対象に、家屋の実地調査を行います。

この調査は、固定資産税の評価額を算出するためのもので、間取りや使用部材などを見せていただくものです。調査資料の作成のため、実地調査前に図面等の書類をお借りすることもありますので、ご協力願います。

問合せ　税務課☎72・6120

住民票等自動交付機停止のお知らせ

法定電気点検のため、次の日時に市内4カ所の自動交付機がすべて停止します。ご迷惑をおかけしますがご了承ください。

日時　11月12日(金)17時～21時、11月13日(土)9時～21時
問合せ　市民課☎72・3165

11月25日～12月1日は犯罪被害者週間です

【主な相談窓口】
○北海道警察相談センター専用電話#9110、または☎011・241・9110、聴力障がい者用ファクス FAX 011・241・1110
○性犯罪被害110番

除雪が始まります

除雪開始日 11月10日(水)

除雪センターでは朝6時30分までに除雪を終了できるようにしていますが、降雪状況によっては時間までに終了しないこともありますのでご了承ください。また、作業中は騒音・振動でご迷惑をおかけすることもありますのでご理解をお願いします。

※除雪センターや雪堆積(たいせき)場は市HPや広報いしかり12月号でお知らせします

置き雪にご理解を！

除雪作業は、バス路線、主要幹線、生活道路の確保を優先しています。さらに広範囲を短時間に処理する必要があるため、各家庭の玄関先に置き雪を残してしまうのが現状です。地域全体の道路確保のため、皆さんのご協力をお願いします。

通行や除排雪を妨げる車両の駐車はやめましょう

除雪の際、路上に1台でも車両が放置されていると、その道路の除雪をやむを得ず中断する場合もあります。迷惑な路上駐車の苦情も多数寄せられています。「路上駐車はしない、させない」を合言葉に快適な道路にしましょう。

冬期迷惑駐車等とは？

★積雪時の道路上に、通行や除排雪の妨げとなるような車両の駐車や、物を放置すること
★道路に伸び出た庭木の枝や車両の乗り入れ用の台、除雪器具を放置すること

問合せ　都市整備課　☎72-3138
✉ toshis@city.ishikari.hokkaido.jp

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18・1	☎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・1	☎72・8343
●花川北コミセン	花川北3・2・198	☎74・6525
●花川南コミセン	花川南6・5・27	☎73・5300
●八幡コミセン	八幡2・332	☎66・4261
●市公民館	花川北6・1・42	☎74・2249
●市民プール	花川北3・2・198	☎74・6611
●市民図書館	花川北7・1・26	☎72・2000
●B&G海洋センター	花畔337・4	☎64・6010

とまって！まって！よーくみて！

市内の交通事故
1月1日～9月30日（前年比）

発生	137件	(-15)
死者	3人	(0)
傷者	208人	(+25)

市内の火災・救急
1月1日～9月30日（前年比）

火災	26件	(+1)
救急	1,679件	(+66)

●建築課　kenchiku@city.ishikari.hokkaido.jp　●市民生活課　seikatsu@city.ishikari.hokkaido.jp
●社会教育課　manabee@city.ishikari.hokkaido.jp

○少年相談110番
0120・756・310
0120・677・110
※携帯電話・PHSからは代表☎011・251・0110におかけの上、「少年サポートセンター」をご指定ください
○暴力団に関する相談電話
☎011・222・0200
○(社)北海道家庭生活総合カウンセリングセンター
☎011・232・8740

【犯罪被害者給付制度】
故意の犯罪行為により亡くなった被害者の遺族や、障がいや重い傷病を負った被害者等に対し、国が給付金を支給する制度です。
問合せ　札幌方面北警察署
☎011・727・0110

石狩市電話帳

石狩商工会議所青年部が「石狩市電話帳」を作成します。冊子の前半に企業、後半に個人宅の電話番号を記載しており、市内在住者をほぼ網羅しています。来年4月中旬までに市民に配布する予定です。
企業の広告掲載新規申し込みや、個人の電話番号・住所などの掲載に関するお問い合わせ(変更や電話番号を掲載したくないなどのご希望)については、12月1日(水)までに「石狩市電話帳変更届」でお知らせください。
※変更届は、石狩商工会議所、市役所(協働推進・市民の声を聴く課)、各支所、各コミセンにあります
申込・問合せ　石狩市電話帳作成事務局(石狩商工会議所内)
☎72・2111　FAX 72・2577

募集

市営住宅入居者

募集団地　市営住宅　石狩地区(親船町)1戸、厚田地区1戸
案内書配布期間　11月1日(月)～10日(水)
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　11月8日(月)～10日(水)
申込・問合せ　建築課
☎72・3144

生活安全推進協議会委員

会議の内容や任期など、詳しい内容はお問い合わせください。
応募資格　市内在住の満20歳以上の方
募集人数　1人
報酬等　謝礼(交通費含む)を支給
申込方法　所定の申込書に必要事項と「応募の理由(400字程度)」を記入し提出(郵送・ファクス・Eメール可)
※申込書は市民生活課、あい・ボード、市HPから入手でき、希望者には郵送
申込締切　11月26日(金)
そのほか　託児先の紹介あり(費用は自己負担)
問合せ　市民生活課
☎72・3191　FAX 75・2275

教育・文化

平成23年成人式

対象者には12月上旬に案内状を発送しますが、市外に転居された方で出席を希望される方はご連絡ください。
対象　原則、市内在住の平成2年4月2日～平成3年4月1日生まれの方
日時　平成23年1月10日(月・祝)14時～
場所　花川北コミセン
問合せ　社会教育課
☎72・3173

ごみ減量のげん太くん⑪　「燃えないごみの出し方」

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

消費生活相談

貸金業苦情相談専用フリーダイヤルのお知らせ

本年6月から、個人が貸金業者から借りられる額が年収の3分の1までに制限されるなど、貸金業法のルールが大きく変わりました。容易に借りられるなどの広告を出したり、ダイレクトメールを送ったりする業者の中には、違法なヤミ金業者も多いことから、北海道では、フリーダイヤルを設置し、貸金業者を利用している方からの苦情相談を受け付けています。

電話1本　ナヤミナニ
0120-1-78372
受付日時　毎週月曜・金曜(祝日、年末年始を除く)
10:00～12:00／13:00～16:00

この専用フリーダイヤルのほか、借りられない、返せないなど困ったときは、下記の相談窓口までご相談ください。

●**石狩市消費生活相談窓口**　☎75-2282
毎週月・水・金曜　10:00～15:00
所 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
所 石狩商工会館(花川北6-1)

子育て

こども発達相談

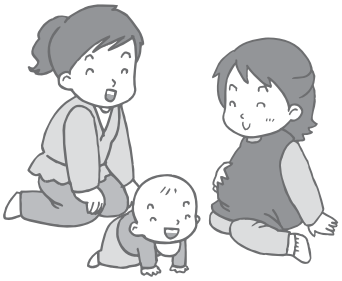
就学前のお子さんの育児について、発達相談員・保健師がお子さんと一緒に遊びながら相談・アドバイス。

日時　11月25日(木)10時～15時
場所　りんくる
申込・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　11月5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



父子家庭の方のための児童扶養手当

受給するためには、市へ申請が必要です。次の対象児童を監護し、生計を同じくする父親の方は早めに申請をお済ませください。11月30日(火)までに申請すると、8月分(または支給要件に該当した翌月分)から支給されます。期限を過ぎると、申請した日の翌月分からの支給となりますので、ご注意ください。

※本人や同居している扶養義務者の所得制限があります。申請前に面談を行い、手当額・必要書類等についてご説明します

対象児童　18歳に達する日以降の最初の3月31日までの子ども、または中度以上の障がいを有する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)

問合せ　こども家庭課
☎72・3128、各支所

11月は児童虐待防止推進月間

児童虐待は、子どもの人権を侵害するだけでなく、時には子どもの生命をも奪うなど、子どもの心身の発達や人格の形成に重大な影響を与える場合が少なくありません。児童虐待は社会全体で解決すべき課題であり、児童虐待の早期発見・早期対応が極めて重要になってきます。

【児童虐待を防止するために】

児童に直接的にかかわる関係機関はもちろんのこと、地域においても、児童虐待かなと思ったら、迷わず連絡してください。また、子どもの養育や育児など子育てに悩んでいるときは、1人で抱えこまないで、気軽にご相談ください。

【地域での連携支援】

市では、石狩市こども見守りネットワーク協議会を設置し、関係機関と連携を図りながら、要保護児童などに対する支援を行っています。

相談・問合せ　こども相談センター　☎72・3195

マスコット
めみちゃん

オレンジリボンは、児童虐待防止運動のシンボルです

健康・福祉

パーキンソン病学習会

家庭でできるリハビリテーション

はりきりウオーキングラリー

毎日歩いた歩数を記録し、北海道1周を目指します。本年6月にスタートしてから、各目標点に達した方をご紹介します。
※ラリーは随時申し込みを受け付けています

累計100万歩(石狩～斜里町)

佐藤 誠策さん、菊池 邦夫さん、山形 六三郎さん、平田 忠夫さん、松本 義夫さん、寺内 啓二さん、横井 延由さん、宮岸 茂さん、宮森 正人さん、岡田 康照さん、村山 耀一さん、阿部 靖さん、山口 勝さん、岡田 昇さん、筒井 幸三さん、神谷 明治さん、吉原 光恵さん、藤村 信雄さん、田畑 幸江さん、今野 眞由美さん、佐々木 千香子さん、遠藤 豊吉さん、堀 功さん、吉原 盛次さん、蝦名 みつ子さん、長谷川 レツ子さん、岡島 敏子さん、藤田 隆さん、竹原 秀一さん、田中 宗勝さん、伊林 国夫さん、斉藤 ワキさん、佐藤 高子さん、飯島 貞さん、高橋 昭一さん

累計200万歩(石狩～日高町)

松崎 栄一さん、深浦 俊才さん、平田 正勝さん、渡辺 哲也さん、村田 貞子さん、加藤 信夫さん、伏見 禎祥さん、榎本 カツ子さん、渡部 晋さん、坂本 光昭さん、宮森 明美さん、井家 誠さん、安藤 勝秋さん、不藤 武さん

累計330万歩(北海道一周)

大間 弘さん
10月12日(火)、田岡市長から賞状と記念品が授与されました。

1日1万歩 歩くと良い理由！

運動によって1週間に2,000kcal以上消費している人は、そうでない人に比べて死亡率が低く、心筋梗塞(こうそく)などの心臓発作を起こす危険性も低いという研究結果が出されています。

1週間に2,000kcalということは、1日約300kcal消費する必要があり、歩いて300kcal消費する目安が1万歩となります。それ以上運動量を増やしても効果はあまり変わりませんので、自分に合った適度な運動を心がけましょう。

まずは、歩数計を付け、自分の1日の歩数を確認しましょう。これまであまり歩いていなかった人が急に1万歩を目指すと長続きしません。ひざなどを痛めたりすることもありますので、徐々に歩数を増やしましょう。

問合せ　スポーツ健康課
☎72-6123　sportsk@city.ishikari.hokkaido.jp

●保健推進課　hokens@city.ishikari.hokkaido.jp　●高齢者支援課　koureisyas@city.ishikari.hokkaido.jp

について学びます。

対象　パーキンソン病の方とご家族
日時　11月19日(金)14時～16時
場所　りんくる
講師　理学療法士　山内 克泰氏
申込・問合せ　江別保健所子ども・保健推進課
☎011・383・2111

AED救急法講習会

家庭や地域およびレジャー先での思いがけない事故や病気から自分自身を守り、急病人やケガ人を正しく救助して救急隊員などに引き渡すまでの応急の手当ができるよう、知識と技術を習得します。

対象　15歳以上の市民
日時　11月27日(土)13時～17時
場所　りんくる
講師　日本赤十字社救急法指導員
定員　10人(申込多数時抽選)
費用　無料
申込締切　11月15日(月)
申込・問合せ　日赤石狩市地区事務局(市社会福祉協議会内)
☎72・8181
FAX74・2008

北海道障害者職業能力開発校入校生募集

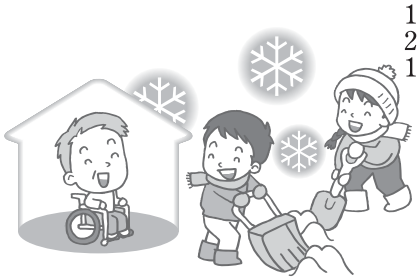
求職中(新規学卒者含む)の障がい者の平成23年度入校生を募集します。訓練期間は1年または2年間です。詳しくは、左記または最寄りのハローワークへお問い合わせください。

願書受付期間　11月1日(月)～20日(土)
問合せ　国立北海道障害者職業能力開発校(砂川市焼山60)
☎0125・52・2774
FAX0125・52・9177

ふれあい雪かき運動交付金交付制度

高齢または体が不自由で除雪できない方の住宅等の除雪をボランティアで行う町内会等に交付金を交付しています。詳しくはお問い合わせください。

申込・問合せ　高齢者支援課
☎72・6121



除雪サービス

冬期間、玄関先から公道までの除雪を行います。利用希望の場合は申請が必要です(前年度利用者も申請が必要)。

対象　自力での除雪が困難な70歳以上の方、身体障害者手帳1・2級に該当する方のみで構成される世帯
申込・問合せ　高齢者支援課
☎72・6121

保険・年金

社会保険料(国民年金保険料)控除証明書

本年1月1日～9月30日に国民年金保険料を納付された方へ日本年金機構から11月上旬に送付されます。本人および家族の国民年金保険料は、所得税や住民税の申告において全額が社会保険料控除の対象となります。

年末調整や確定申告の際、この証明書か領収書が必要になりますので、大切に保管してください。

なお、10月1日～12月31日に今年初めて国民年金保険料を納付された方へは、翌年の2月上旬に送付されます。

問合せ　控除証明書専用ダイヤル☎0570・070・117
※IP電話などの方は☎03・6700・1130へ

平成23年度　放課後児童会の利用申請

仕事などで保護者が日中家庭にいない小学3年生以下の児童を、お預かりします。

実施期間　平成23年4月1日～平成24年3月31日
開設時間　平日(月～金曜)　下校時～18:30
学校休・土曜8:00～18:30
(日曜・祝日・年末年始除く)
提出書類　利用申請書・就労証明書等
費　用　通年利用3,500円(月額)　※減免制度あり
申込期間　11月15日(月)～12月17日(金)
※期間終了後はご相談ください
申込・問合せ　児童館、または各放課後児童会(クラブ)
☎72-3192　jidoukan@city.ishikari.hokkaido.jp

	放課後児童会(クラブ)名	住　所	電話番号	通年利用定員数(人)	主な対象小学校区
1	なかよしクラブ	花川南8-3　花川南児童館内	☎72-7311	50	花川南小
2	おおぞらクラブ	花川南1-1　おおぞら児童館内	☎73-4849	40	南線小
3	パストラルクラブ	樽川6-2　パストラル会館内	☎72-5640	25	
4	にこにこクラブ	花川南3-1　南線小学校内	☎73-4400	25	
5	ピノキオクラブ	花川北3-2　花川北児童館内	☎74-2884	50	双葉小
6	げんきっ子クラブ	花川北1-6　紅南小学校内	☎74-0327	30	紅南小
7	キラキラクラブ	緑苑台中央3-603　緑苑台小学校内	☎72-1704	25	緑苑台小
8	どんぐりクラブ	花川東671-7　緑苑台子どもの家保育園内	☎77-6600	20	
9	花っ子クラブ	花川北7-1　こども未来館内	未　定	40	花川小
10	つくしクラブ	親船町45-2　つくしクラブ専用施設	☎62-3247	25	石狩小
11	ファイトキッズクラブ	八幡4-167　八幡小学校内	☎66-3305	25	八幡小、聚富小

※定員を超えた場合、ほかの児童会(クラブ)に変更か待機となります　※生振小は全児童会(クラブ)が対象校区です　※10 11は小学6年生までが対象です

●管財課　kanzai@city.ishikari.hokkaido.jp
●市教委施策推進担当　sesaku-s@city.ishikari.hokkaido.jp
●企画課　kikaku@city.ishikari.hokkaido.jp
●商工労働観光課　syoukour@city.ishikari.hokkaido.jp

防災

定期普通救命講習会

心肺蘇生法や異物除去、訓練用AEDを用いた講習会です。受講者には「普通救命講習修了証」をお渡しします。

対象　中学生以上の市民または市内勤務者
日時　11月21日(日)9時～12時
持ち物　筆記用具
費用　無料
申込方法　前日までに電話申込
場所・申込・問合せ　石狩消防署警備課(花川北1・1)
☎74・7024

危険物取扱者・消防設備士試験

試験日　平成23年1月30日(日)
場所　札幌市ほか
種類　危険物取扱者試験　甲種、乙種(1～6類)、丙種／消防設備士試験　甲種(1～5類)、乙種(1～7類)
申込方法　12月8日(水)～16日(木)に消防署・各支署にある願書を提出
問合せ　石狩消防署予防課
☎74・7165

ストーブからの火災に注意しましょう

火災を未然に防ぐため、特に次のことに注意してください。

①ストーブの点検整備を行う。
②ポータブルストーブ等の給油は、消火されているか確認してから行う。
③給油時に灯油をこぼしてしまった場合は、すぐにふき取り、時間を置いてから点火する。
④ストーブの上や煙突の近くに洗濯物などを干さない。
⑤ストーブの周りに燃えやすいものやスプレー缶を置かない。

問合せ　石狩消防署予防課
☎74・7165

そのほか

11月は労働保険適用促進月間

労働保険とは、労災保険と雇用保険の総称で、労働者の生活の安定、福祉の推進等を図ることを目的に、政府が直接管理運営している保険です。

農林水産業の一部を除き、労働者を一人でも雇用する事業については、法人・個人を問わず加入が義務付けられています。労働者が安心して働ける職場となるよう、まだ加入していない事業主の方は速やかにご相談ください。

問合せ　北海道労働局
☎011・709・2311

ジョブガイドいしかり

10月12日(火)に求人検索パソコンが5台設置されました。求職活動にご活用ください。

場所・問合せ　ジョブガイドいしかり(市役所2階)
☎75・8609(月～金曜　8時45分～17時)

市有地を売却します

売却方法　一般競争入札により売却
募集期間　11月24日(水)まで
※土日祝日除く
入札予定日　12月10日(金)
申込・問合せ　管財課
☎72・3646

番号	区分	所在		面積(㎡)	地目	最低売却額
1	土地	花川北7条3丁目14-1		225.54	宅地	4,202,000円
2	土地	花川北7条3丁目14-2		226.32	宅地	4,216,000円
3	土地	花川北7条3丁目14-3		226.81	宅地	4,225,000円
4	土地	花川南1条4丁目51		179.09	宅地	3,724,000円
5	土地	花川南1条4丁目52		222.26	宅地	4,401,000円
6	土地	浜益区浜益1-119		235.62	宅地	695,200円
	建物	用途	建築年	延床面積(㎡)	構造	
		住宅	S41年	76.14	木造平屋	

パブリックコメント結果

結果の詳細は、市HP、市役所1階情報公開コーナーでご覧いただけます。

【石狩市過疎地域自立促進市町村計画の策定】
意見の募集期間　7月5日(月)～8月4日(水)
意見の提出状況　意見提出者1人、意見等の件数6件
意見の検討結果　採用3件、不採用1件、その他2件
問合せ　企画課　☎72・3161

【平成22年度教育委員会の点検・評価】
意見の募集期間　8月2日(月)～9月10日(金)
意見の提出状況　意見提出者0人、意見等の件数0件
問合せ　市教委施策推進担当
☎72・3172

建設業ビジネスマッチングin札幌

冬期の仕事を確保したい建設業者を対象に開かれる商談会の参加企業を募集します。首都圏など本州の約15社と個別商談ができます。

日時　11月12日(金)10時～15時
場所　京王プラザホテル札幌(札幌市中央区北5西7)
申込・問合せ　市季節労働者通年雇用促進協議会(商工労働観光課内)☎72・3166

建設業退職金共済制度

建設現場で働く方のために設立された退職金制度です。建設業を営む事業主の方が加入できます。

掛金　日額310円

○国の制度なので安全、確実、申し込み手続きは簡単です。
○経営事項審査で加点評価の対象となります。
○掛金の一部を国が助成します。
○掛金は事業主負担となりますが、法人は損金、個人では必要経費として扱われ、税法上全額非課税となります。
○事業主が変わっても退職金は企業間を通算して計算します。

問合せ　建退共北海道支部
☎011・261・6186
HP http://www.kentaikyo.taisyokukin.go.jp/

自衛官募集説明会

【陸上自衛隊　高等工科学校生徒説明会】
日時　11月26日(金)16時～18時
※入退場自由
場所　花川北コミセン
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）

労務管理・各種助成金セミナー

対象　市内に事業所がある事業主、または人事労務担当者の方
日時　11月29日(月)14時～16時
場所　石狩商工会館（花川北6・1）
内容　通年雇用奨励金・中小企業緊急雇用安定助成金などの積極活用、助成金支給要件の中核をなす労務管理の説明、個別相談
講師　村上労働行政事務所所長　村上三基夫氏、チーフアドバイザー　西尾　譲氏
定員　30社
費用　無料
申込・問合せ　市季節労働者通年雇用促進協議会（商工労働観光課内）☎72・3166

北海道最低賃金

北海道内で事業を営む使用者やその事業場で働くすべての労働者（臨時、パートタイマー、アルバイト等を含む）に適用される北海道（地域別）最低賃金が次のとおり改正されます。
最低賃金額　時間額691円
効力発生年月日　10月15日(金)
問合せ　北海道労働局
☎011・709・2311

北のめぐみ愛食応援団募集

登録後は、活動内容が北海道のHPなどで広く紹介されます。
対象　地産地消や食育などの「愛食運動」に取り組む道内の企業・団体、または3人以上のグループ
問合せ　北海道農政部食の安全推進局食品政策課
☎011・204・5429

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。
【市税納付に使えます】
満貼台紙を利用して市税（市道民税、法人市民税、固定資産税、軽自動車税、国民健康保険税）が市役所1階の収納窓口で納付できます。
【石狩ハイスタンプ会商品券】
贈答品等にご利用ください（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　11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）
☎FAX72・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

公開される審議会の開催予定は、石狩市掲示板「あい・ボード」・市役所情報公開コーナー・市HPなどで、その都度お知らせしています。また審議会の議事録は、市HPと市役所1階情報公開コーナーで閲覧できます。

●9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
13	男女共同参画推進委員会（協働推進・市民の声を聴く課）	第2次男女共同参画計画の策定について	公開	0
14	環境審議会（環境課）	①石狩市環境基本計画の改定について ②平成21年度石狩市廃棄物処理実績について	公開	1
16	石狩浜海浜植物保護センター運営委員会（石狩浜海浜植物保護センター）	①石狩浜海浜地視察と今後の保全の進め方について ②ふるさと海辺フォーラム報告について	公開	0
24	北石狩衛生センター運営検討会議（低炭素社会推進担当）	北石狩衛生センターの今後の運営方式のあり方について	公開	3
29	表彰審査委員会（総務課）	平成22年度石狩市表彰被表彰者の選考について（諮問）	非公開	—
	教育委員会外部評価委員会（施策推進担当）	教育委員会の点検・評価報告書（平成21年度分）案について	公開	0
	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	0
	浜益区地域協議会（浜益支所地域振興課）	地域協議会第3期における検討事項について	公開	0
30	行政改革懇話会（総務課）	①組織改革等の取組状況について ②市の当面の課題について	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（9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

市民の皆さんからのまちづくりの提案です！

あなたの声を活かすしくみ パブリックコメント

【テーマ】
平成22年度協働事業提案制度の事業検討結果
【市の原案の概要】協働事業提案制度は、市民活動団体などから、市との協働でまちを良くしようとするためのアイデアを募集する制度です。本年度は6件の応募があり、提案者と担当課が提案の実現に向けて協議してきました。その結果について、「まちづくりのためにぜひ行ってほしい」「もう少し工夫する必要がある」など、皆さんのご意見をお伺いするものです。
※詳しくは市HP、あい・ボード、市役所1階情報公開コーナー、協働推進・市民の声を聴く課、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】11月24日（水）
【意見の検討結果】平成23年3月中に公表予定
【問合せ】〒061-3292　協働推進・市民の声を聴く課
☎72-3153　FAX72-3199
✉kyoudou@city.ishikari.hokkaido.jp

市民図書館
花川北7-1-26　☎72-2000

11月の休館日
月曜休館　1日、8日、15日、22日、29日
祝日振替休館　4日(木)、24日(水)

本の特集コーナー
本館　「世界のむかしばなし」10月30日(土)～11月14日(日)
「女性に対する暴力をなくす未来を考える」11月16日(火)～28日(日)
「将来の夢」11月30日(火)～12月12日(日)
分館　11月2日(火)～23日(火・祝)
花川南　「雑誌で旅する」
八幡　「あなたの疑問にお答えします　よりみちパンセ＆14歳の世渡り術シリーズ特集」
厚田　「おりがみ・切り絵の世界」
浜益　「赤ちゃん絵本」

暑寒別天売焼尻国定公園指定20周年記念パネル展
黄金山などを含む、全国で2番目に新しい国定公園の素晴らしい自然を紹介します。
日程　11月2日(火)～10日(水)
主催　暑寒別天売焼尻国定公園管理運営協議会
問合せ　環境課　☎72-3240

本館おはなし会
11月6日(土)、20日(土)、21日(日)、28日(日)
13:30～14:00

名作を楽しむ会「はじめてのお遍路」
第2巻「人々とのふれあいを求めて～上手な歩き方を学ぶ～」
日時　11月11日(木)13:00～14:15

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。11月のテーマは「ふしぎな粉と人工ナメクジ」。
対象　小学1年生以上
日時　11月13日(土)13:30～15:00
※子ども科学実験室は13:30～14:15
HP http://www.geocities.jp/science_iii/

日本ユーラシア協会ロシア映画会
1987年カンヌ国際映画祭審査員特別大賞の「懺悔(ざんげ)」を上映します。
日時　11月21日(日)13:30～
問合せ　日本ユーラシア協会石狩支部事務局　三上さん　☎74-4104

手づくり年賀状教室
日時　11月27日(土)13:30～15:30
定員　親子10組(先着順)　**費用**　無料

講座・絵本を楽しむ
「クリスマスのうたとクリスマスグッズの工作」
日時　11月28日(日)11:00～12:00

市公民館
花川北6-1-42　☎74-2249

昔遊び公開講座
日時　11月10日(水)13:00～15:00
内容　クリスマスを彩る折り紙
※折り紙は持参、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

石狩市市民協働提案事業「鮭の大根はさみ漬け講習会」
日時　説明会11月11日(木)10:00～12:00／仕込み11月15日(月)13:00～15:00
内容　石狩産のダイコンと秋サケでこうじ漬けを作る
講師　石狩手づくり食品の会
定員　15人(先着順)
費用　1,500円(予定)
主催　いしかり農産物加工グループ連絡協議会
申込締切　11月8日(月)
申込・問合せ　石狩手づくり食品の会　村上さん　☎FAX74-0837

手打ちそば講習会
日時　11月14日(日)午前の部10:00～、午後の部13:00～
持ち物　三角きんなど髪を覆うもの、エプロン、手ぬぐい、そば持ち帰り用の容器
定員　各回10人(先着順)
費用　1,500円(材料費込み)
申込期間　11月1日(月)～10日(水)
申込・問合せ　いしかり手打ちそば同好会　佐藤さん　☎73-6245

市民プール
花川北3-2-198　☎74-6611

大人の水泳教室(12月～平成23年1月実施分)
日程　①平泳ぎコース(毎週水曜)　②バタフライコース(毎週月曜・木曜)　③初心者コース(毎週土曜)　④ナイト初心者コース(毎週月曜)
時間　①～③12:30～13:30　④19:30～20:30
費用　①③6,400円(全8回)　②5,600円(全7回)　④6,400円(全7回)
申込期間　11月1日(月)～20日(土)

パパとスイミング
対象　6カ月～3歳のお子さんとその父親
日時　12月4日(土)・11日(土)・18日(土)9:40～10:30
定員　10人　※最低開講人数5人
費用　各回1,000円
申込期間　11月1日(月)～20日(土)

冬休み短期教室
対象　5歳～小学生の水泳初心者
日時　12月25日(土)～28日(火)9:30～10:30　※4日間
定員　50人(先着順)
費用　3,600円(スクール生は3,200円)
申込期間　11月1日(月)～12月10日(金)

市役所
花川北6-1-30-2　代表☎72-3111

ロビー展
パッチワークキルト"魔女"作品展「秋の魔女」
ベッドカバーからバッグ、クッションなど、アメリカ発祥の「パッチワークキルト」の作品の数々をご覧ください。
日時　11月1日(月)～5日(金)10:00～16:00　※11月3日休み。初日13:00～、最終日15:00まで
問合せ　社会教育課　☎72-3173

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　11月10日(水)15:00～17:00
10月来訪者からの話題　男女平等に関するセミナー開催の案内
申込・問合せ　協働推進・市民の声を聴く課　☎72-3153

B&G海洋センター
花畔337-4　☎64-6010

平成22年度やさしい筋力トレーニング教室
対象　原則60歳以上の市民　※健康状態によっては参加できないこともあります
日時　12月2日～平成23年1月31日の毎週月曜・木曜　13:00～15:00
※全14回、祝日と年末年始は休み
内容　筋力トレーニング・体力測定など
定員　50人
費用　2,000円
申込方法　電話で申し込みの後、参加申込書兼誓約書を提出
申込締切　11月26日(金)
※12月～平成23年1月も随時受付
申込・問合せ　(財)石狩市体育協会　☎64-1220

花川北コミセン
花川北3-2-198　☎74-6525

西野博之さん講演会「居場所のちから」
日時　12月5日(日)10:30～12:30
講師　川崎市子ども夢パーク所長 西野 博之氏　**費用**　800円(18歳以下無料)
申込・問合せ　石狩不登校と教育を考える会「かめの会」　井口さん　☎FAX62-3885

りんくる
花川北6-1-41-1　☎72-8343

離乳食教室
対象　5～7カ月の子どもと保護者
日時　11月15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、子ども用スプーン
定員　20組(先着順)
申込締切　11月10日(水)
申込・問合せ　保健推進課　☎72-3124

介護予防実践講座
対象　地域団体のボランティアや役員等、介護予防の活動に興味がある方
日時　11月24日(水)10:00～15:30
内容　介護予防に関する講話、高齢者の集い等で活用できる体操・レクリエーションなどの紹介
定員　20人　**申込締切**　11月17日(水)
申込・問合せ　地域包括支援センター　☎72-7017

両親教室
日時　11月28日(日)13:00～15:00
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　11月24日(水)
申込・問合せ　保健推進課　☎72-3124

「女性の健康づくり」セミナー
未来につなぐ女性のからだとこころ
日時　12月4日(土)13:30～15:30
内容　子宮頸(けい)がんと今話題の子宮頸がんワクチンについて、市内の産婦人科医が感じている、今の思春期を中心とした子どもの現状について、女性の年齢に応じた疾患と予防法、更年期について
講師　医療法人社団エナレディースクリニック　宿田 孝弘氏
そのほか　骨密度測定・血管年齢測定コーナー(要申込、先着各20人)、託児コーナーあり(先着20人)
申込期間　11月1日(月)～26日(金)
申込・問合せ　保健推進課　☎72-3124
「女性の健康づくり」パネル展
日程　11月15日(月)～25日(木)
※11月26日(金)～12月3日(金)は市民図書館でも行います

花川北コミセン
花川北3-2-198　☎74-6525

第23回いしかり菊花展
日時　11月1日(月)～3日(水・祝)9:30～17:00
内容　大菊・小菊の展示
そのほか　各日10:00～15:00にお茶席あり(1日:裏千家、2日:表千家、3日:遠州流)
※本紙10月号折り込みチラシ掲載の流派が変更になりましたのでご注意ください
問合せ　瀬野さん　☎74-0229

いしかりふれあいフェスタ
日時　11月14日(日)10:00～17:30
内容　まちづくりシンポジウム(講師:日本政策投資銀行参事役　藻谷　浩介氏)、企業ＰＲブース、地元名産品・飲食ブース、サーモンファイタールイベショー、大ビンゴ大会ほか
主催・問合せ　石狩商工会議所青年部　☎72-2111

親子料理教室
米粉でモチモチうどんを作ってみよう！
対象　小学生とその保護者
日時　11月27日(土)10:00～13:00
持ち物　エプロン、三角きん、ふきん、はし、筆記用具
講師　食生活改善推進員
定員　18組(先着順)
費用　1組500円
申込締切　11月19日(金)
申込・問合せ　保健推進課　☎72-6124

ワールドフェスティバル2010
No Borders, No Boundaries 世界のこと、もっともっと知ろう
日時　11月28日(日)13:30～16:30
内容　海外の楽器・歌のステージ、各国のお菓子と飲み物の提供ブース、フェアトレードのクリスマスオーナメント展示販売、海外の子どもたちへのメッセージカード作りほか
費用　中学生以上200円、小学生100円
※就学前のお子さんは無料
ボランティア募集中
準備・運営にご協力いただけるボランティアを募集しています。人種や文化のさまざまな違いを超えて、子どもから大人まで楽しめる国際交流と異文化理解を目指しましょう。
問合せ　NPO法人石狩国際交流協会事務局　☎64-5931

おせち料理講習会
日時　12月2日(木)10:00～12:00
内容　北海道米の消費拡大も兼ねて、お米をおいしく食べる
持ち物　三角きん、エプロン
定員　30人
費用　300円
申込締切　11月25日(木)
問合せ　石狩消費者協会(月～金曜10:00～15:00)　☎72-2432

リサイクルプラザ
新港南1-22-63　☎64-3196

リサイクルプラザ講座
包丁とぎ講座
日時　11月5日(金)・6日(土)・13日(土)9:30～11:00
持ち物　家庭で切れなくなった包丁(3丁まで)、タオル
定員　各日5人(先着順)　**費用**　500円
布ぞうり作り講座
日時　11月5日(金)・6日(土)・13日(土)9:30～12:00
持ち物　古着(浴衣・バスタオル等)
※古着がなくても参加可
定員　各日5人(先着順)　**費用**　300円
愛犬のウエア作り講座
日時　11月5日(金)9:30～12:00
持ち物　古着(トレーナー・Ｔシャツ等)
※古着がなくても参加可。愛犬の首回り・胴の長さ・胴回りを測ってきてください
定員　5人(先着順)　**費用**　500円
共通事項
申込期間　11月2日(火)9:00～
※月曜・祝日休館

アートウォームカフェ ほわぽわ
花畔1-1　☎080-4043-4606(三浦さん)

営業日
月・水・金曜　10:00～15:00
※本年度の営業は11月28日(日)まで。平成23年は5月から営業

マタニティフードアドバイザー熊谷しのぶ栄養士のランチの日
日時　11月8日(月)①11:30～　②12:40～
定員　各10食(要予約)
費用　600円(飲み物付き)
※子ども用メニューは別料金

小樽のおもちゃ屋さん キンダーリープ号がやってくる！
日時　11月15日(月)①10:30～　②11:30～
※おもちゃ販売もあります

えるむの森保育園・こども絵画展
日時　11月26日(金)・27日(土)・28日(日)10:00～15:00　※カフェも特別営業します

花川北コミセン
花川北3-2-198　☎74-6525

まちづくりラウンドテーブル「ちっちゃな仕事がまちを救う！」
日時　11月19日(金)18:30～
内容　「小さな商い」で堅実に経営しているコミュニティビジネス・ソーシャルビジネスの事例を学びながら、地域での可能性と具現化を探る
講師　太田 明子ビジネス工房代表・札幌ビズカフェ理事　太田 明子氏、地域食堂きずな代表　立浪 ゆかり氏
主催・問合せ　市民活動情報センター(ぽぽらーと)　☎77-7070

石狩スキースクール

5日間コース

日程　①12月25日(土)～29日(水)　②平成23年1月4日(火)～8日(土)　③平成23年1月9日(日)～13日(木)　④平成23年3月20日(日)・21日(月・祝)・26日(土)～28日(月)

費用　小中学生27,800円、高校生以上32,050円

一般男女コース

日程　平成23年1月18日～3月1日の火曜または金曜(全13回)

費用　週1回コース27,900円、週2回コース51,300円

キッズコース

対象　4歳～就学前のお子さん(保護者同伴)

日程　①平成23年1月22日(土)・23日(日)・29日(土)、2月5日(土)　②2月6日(日)・12日(土)・13日(日)・19日(土)

費用　23,000円　※4回分

土日コース

日程　平成23年1月22日～3月19日の土曜・日曜(全16回)

費用　小中学生52,350円、高校生以上63,350円

春の3日間コース

日程　平成23年3月19日(土)～21日(月・祝)

費用　小中学生18,100円

シーズン会員

日程　上記5日間コース、土日コースと同じ(全36回)

費用　小中学生67,000円、高校生以上78,000円

共通事項

場所　朝里川温泉スキー場

申込締切　11月6日(土)

申込・問合せ　NPO法人石狩スポーツクラブ事務局　☎090-9084-3941

議会報告会

議会の運営状況や市政の取り組みについて報告するほか、皆さんから広く意見や要望をお聞きします。お気軽にお越しください。

日程・場所　①11月8日(月)花川南コミセン　②11月9日(火)花川北コミセン　③11月10日(水)八幡コミセン　④11月11日(木)厚田保健センター　⑤11月12日(金)浜益コミセン

時間　18:30～20:30

問合せ　議会事務局　☎72-3181

お正月リース作り ～地元を楽しもう～

北生振産「ななつぼし」の稲穂であなただけの作品を。地元食材のこだわりランチ付き。

日時　11月27日(土)10:00～13:00

場所　地域食堂きずな(花川南4-4)

講師　サークルスタデイ

定員　15人(先着順)

費用　2,500円(材料・昼食代込み)

主催・問合せ　NPO法人ひとまちつなぎ石狩　☎60-2722

いしかり市民カレッジ

まちの先生企画講座2　減災とくらし「いま、あなたとあなたのまちがあぶない！」

日程・内容　①11月20日(土)「中国四川地震のすさまじさとその復興への想い」　②12月4日(土)「いま、日本の国土が危ない～もし、札幌圏で活断層型地震が起きたら～」　③12月18日(土)「いま、あなたが危ない～急速に進む少子・高齢化と地域防災力とは～」

時間　10:30～12:00

場所　市民図書館　**講師**　松井 義孝氏

定員　20人(申込多数時抽選)

費用　1,500円(カレッジ生は1,200円)　※3回分。1回ごとの受講も可

申込締切　11月12日(金)

まちの先生企画講座3　「波乱万丈の人生を語る」～中国にたった一人残されて：紆余(うよ)曲折の人生から得た生きる力～

日程・内容　①12月7日(火)「中国にたった一人残されて…」　②12月21日(火)「ようやく、石狩に落ち着いて…」　③平成23年1月18日(火)「病気を乗り越え、今が青春…」

時間　13:30～15:00　**場所**　市公民館

定員　20人(申込多数時抽選)

講師　渡辺 みつ氏

聞き手　高橋 美恵子氏(市民カレッジ運営スタッフ)

費用　1,500円(カレッジ生は1,200円)　※3回分。1回ごとの受講も可

申込締切　11月22日(月)

講座9・パソコン応用実践講座 ～あなたの技能アップにチャレンジ

対象　文字入力とマウス操作がスムーズにできる方

日時　11月26日(金)・29日(月)13:30～16:00

場所　石狩南高校(花川南8-5)

内容　①私だけのオリジナル名刺を作ろう　②ワードを使った簡単年賀状作成　③楽しく見やすい案内チラシ作成　④エクセルを使った予算・決算書づくり　⑤タックシール・差し込み印刷と名簿作成　※①～⑤から2つを選択

定員　25人(申込多数時抽選)

費用　1,000円(カレッジ生800円)　※2回分　**申込締切**　11月12日(金)

共通事項

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

映画「ぼくはうみがみたくなりました」上映会

自閉症の青年が教えてくれた、心が少し優しくなれる感動のストーリー。

日時　11月23日(火・祝)　①14:00～　②17:00～

場所　藤女子大学花川キャンパス(花川南4-5)

費用　チケット代600円

申込方法　氏名、連絡先、希望時間(①または②のいずれか)、チケットの枚数を明記の上、ファクスまたはEメールで申し込み

申込・問合せ　NPO法人石狩市手をつなぐ育成会　今西さん　☎FAX73-2097　✉try0214hiroko@yahoo.co.jp

そのほか

カローリング教室

子どもから大人までカーリングを室内でも楽しめるよう改良した、スリリングかつ奥深いニュースポーツです。

対象　小学生以上の市民

日時・場所　①11月7日(日)9:30～11:30　八幡コミセン／13:00～15:00　高岡ふれあい研修センター　②11月11日(木)18:30～20:30　浜益スポーツセンター　③11月14日(日)9:30～11:30　厚田スポーツセンター　④11月20日(土)9:30～11:30　花川北コミセン

講師　石狩市体育指導委員協議会

持ち物　上靴、運動しやすい服装

定員　各回30人(申込多数時抽選)

申込締切　各開催日の2日前まで

申込・問合せ　スポーツ健康課　☎72-6123

カローリング大会

2010石狩市民カローリング大会in浜益

日時　11月18日(木)18:30～20:30

場所　浜益スポーツセンター

申込方法　スポーツ健康課または佐藤さん(☎FAX79-2433)へ連絡の上、所定の申込用紙を提出(郵送・ファクス可)

申込締切　11月12日(金)

第5回石狩市民カローリング大会

日時　11月28日(日)9:30～13:00

場所　花川南コミセン

申込方法　市内公共施設(市役所、りんくる、市民図書館、花川北・花川南・八幡コミセン)にある参加申込書を提出(郵送、ファクス可)

申込締切　11月22日(月)

共通事項

対象　小学生以上の市民で、1チーム3～5人

持ち物　上靴、運動しやすい服装

定員　12チーム(先着順)

費用　1チーム1,000円

そのほか　1位～3位を表彰します(28日は4位まで表彰)。すべてのチームに参加賞あり

申込・問合せ　スポーツ健康課　☎72-6123　FAX75-2270

家計簿をつけてみませんか

日時・場所　A「家事家計講習会」①11月12日(金)花川南4-2　②11月12日(金)花川南9-4　③11月18日(木)緑苑台東3-1　④11月19日(金)花川北5-1

B「予算立ての講習会」11月25日(木)手稲区民センター／11月26日(金)花川北コミセン

※Aから1回、Bから1回を選択

費用　450円　(A・B2回共通)

そのほか　託児あり(要予約)

主催・申込・問合せ　札幌第三友の会　岡部さん　☎011-682-8805

花川中央商店街振興組合 第4回飲食ハシゴ大会まつり

安価に5店のはしごを楽しめます。これを機に地元商店街の魅力を発見しませんか？

日時　11月27日(土)18:00～20:00
参加店　串や勝、サボテン・ブラザーズ、リッチハウス、くいどころてつぞう、スナック花瑞樹、スナックピアニシモ、すなっく円香、スナックメリーアン、カラオケ＆ダンスラ・ララ、ニューリング8
費用　チケット代3,000円　※参加店・下記振興組合で11月1日(月)から販売します
そのほか　主催者設定の来店時間に近い順から10人に豪華賞品が当たるほか、もれなく参加賞あり
問合せ　花川中央商店街振興組合(月～金曜10:00～16:00)　☎72-4575

おもしろサイエンス「シャボン玉で遊ぼう」

子どもたちにいろいろな遊びの指導を手伝ってくれる方を募集しています。

対象　高校生以上
日時　11月13日(土)9:30～15:30
※午後のみの参加も可
場所　紅南小学校体育館(花川北1-6)
持ち物　上靴、筆記用具、軍手、はさみ、カッター、懐中電灯、ぞうきん、昼食
申込締切　11月11日(木)
申込・問合せ　NPO教育支援協会北海道 安田さん　☎FAX74-6198

ふいーるず洋裁教室作品展

日時　11月24日(水)～26日(金)10:00～16:00
場所・問合せ　ふいーるず(花川南2-6)
☎74-8424

ヤングフォーラム2010

日時　11月13日(土)13:00～16:00
場所　アートウォーム(花畔1-1)
内容　中高生しゃべり場(石狩ヤングプロジェクトによる市施策などについての検討結果発表)、チャレンジステージ(音楽・ダンス・演劇などによるパフォーマンス発表)
問合せ　子育て支援課　☎72-3631

給食センター見学・給食試食会

見学後、給食を食べながら石狩の給食を考えてみませんか。

日時　11月17日(水)10:00～
集合場所　第2学校給食センター(花川北3-4)
定員　15人(先着順)
費用　450円
申込・問合せ　石狩学校給食を考える会 堀さん　☎080-1862-5793

「サイエンスアイ」結成5周年記念コラム③

「サイエンスプラザ石狩」にも行ってみよう！(P22参照)

Dr.徳田の 電子レンジのサイエンス

鈴木先生は有機合成化学でノーベル化学賞を取りました！

徳田 昌生さん
北海道大学名誉教授。
工学博士。
専門は有機合成化学。

電子レンジは食品を温めるのによく使われます。しかし、チンすると何でも温まるのでしょうか。見たところ水と全く変わらないヘキサンという液体は電子レンジに入れてチンしてもほとんど温かくなりません。食用油もあまり温まりません。

電子レンジはマイクロ波という電磁波を当てる電気器具です。マイクロ波は電界の向きが1秒間に24億5000万回もプラス ⊕ やマイナス ⊖ に反転しますが、電子レンジの中に電気的に ⊕ や ⊖ の片寄りのあるもの(分子)を入れるとマイクロ波を吸収し、⊕ 同士と ⊖ 同士は反発、⊕ と ⊖ は引き合います。水の分子は２個の水素原子と１個の酸素原子からできていますが、水素は ⊕ 、酸素は ⊖ になりやすい性質をもっています。そのため水分子はマイクロ波を吸収して電気的な反発と引き合いを繰り返して非常に激しく動き、分子同士の摩擦が起こって発熱します。一方、ヘキサンはガスコンロに使われているプロパンを大きくした分子ですが、電気的な ⊕ や ⊖ の片寄りがなくマイクロ波を吸収せず、発熱も起こりません。食用油もヘキサンに似た分子の形を持っているのでマイクロ波の吸収が起こりません。

電子レンジをうまく使えば医薬品の原料も合成することができます。

句歌歳時記

●俳句

つかみ取り追いつ追われつ鮭まつり　三浦(みうら) 利子(としこ)
緑陰に双子の寝顔乳母車　曳地(ひきち) 理子(みちこ)

●短歌

親よりも大きく見ゆる仔鴉(こがらす)の餌ねだる口赤く大きし　上西(うえにし) 時代(ときよ)
病葉(わくらば)をとらむとすれば指を刺す薔薇(そうび)は其の身を棘にて守るか　竹内(たけうち) 節代(せつよ)

市内のサークル・団体 会員募集

問 秘書広報課　☎72-3145

広報いしかり1月号の会員募集記事掲載申込書の受付期間は11月20日(土)～30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に持参(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(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。
HP http://www.city.ishikari.hokkaido.jp/citizen/education/PR00319.html

新婦人の歩く水泳

対象　女性
日時　毎週木曜9:30～10:30
場所　市民プール(花川北3-2)
費用　月900円・入会金100円
※運営費として月500円・スポーツ保険年1,500円
問合せ　新婦人石狩支部
☎FAX73-1015

太極拳健身会

日時　毎週金曜10:00～11:30
場所　花川北コミセン
費用　月4,000円
問合せ　川村さん
☎090-2875-0107
✉ymkkawamura1127@ybb.ne.jp

市内施設の

開放日程のお知らせ

みんなの施設です。マナーを守って、大切に使いましょう。

B&G海洋センター　11月～平成23年4月

所花畔337-4　☎64-6010

区分	アリーナ				トレーニングルーム			
時間	午前 9:00～12:00	午後1 12:00～15:00	午後2 15:00～18:00	夜間 18:00～21:00	午前 9:00～12:00	午後1 12:00～15:00	午後2 15:00～18:00	夜間 18:00～21:00
月	スポンジテニス バドミントン	ラージボール バドミントン	バレーボール教室	バドミントン教室	卓球	フォークダンス	軽スポーツ	剣道教室
火	ミニバレー	ラージボール バドミントン	バスケットボール	卓球教室 バレーボール(1面)	卓球	卓球	軽スポーツ	柔道教室
水	スポンジテニス	バウンドテニス	バドミントン教室 (小学生)	バスケットボール deナイトリーグ※	卓球	ラージボール	軽スポーツ	エアロビクス
木	ラージボール バドミントン	ラージボール ミニバレー	サッカー教室 (小学校低学年)	剣道教室	ピラティス教室	卓球	軽スポーツ	ピラティス教室
金	ミニバレー	スポンジテニス バドミントン	バスケットボール	スポンジテニス テニポン	ソフトエアロビクス	ラージボール	軽スポーツ	柔道教室
土	バドミントン・卓球 スポンジテニス ラージボール	バドミントン・卓球 スポンジテニス ラージボール	バドミントン・卓球 スポンジテニス ラージボール	バドミントン・卓球 スポンジテニス ラージボール	軽スポーツ	軽スポーツ	軽スポーツ	居合道
日	バドミントン・卓球 スポンジテニス ラージボール	バドミントン・卓球 スポンジテニス ラージボール	バドミントン・卓球 スポンジテニス ラージボール	バドミントン・卓球 スポンジテニス ラージボール	軽スポーツ	軽スポーツ	軽スポーツ	軽スポーツ

※22:00まで

サン・ビレッジいしかり　11月～平成23年4月

所新港中央1-701-1　☎64-1006

区分	アリーナ ※土足厳禁			
時間	午前 9:30～12:30	午後 13:00～17:00	夜間① 17:30～19:30	夜間② 19:30～21:30
月	ソフトテニス	テニス	専用利用	専用利用
火	パークゴルフ ※4月テニス	パークゴルフ ※4月ソフトテニス	専用利用	弓道 アーチェリー
水	ゲートボール	ゲートボール	専用利用	専用利用
木	テニス	ソフトテニス	専用利用	専用利用
金	パークゴルフ ※4月ソフトテニス	パークゴルフ ※4月テニス	専用利用	専用利用
土	専用利用(全面)	専用利用(全面)	専用利用(全面)	専用利用(全面)
日	専用利用(全面)	専用利用(全面)	専用利用(全面)	専用利用(全面)

申込方法

■**大会などの場合…利用日の6カ月前以降に申し込み(アリーナ全面を使用する場合に限る)**

■**練習などの場合…下記日程で抽選会を行いますのでご参加ください。抽選により申し込み順を決め、1件のみ申請できます。**

【平成23年2月～4月の利用申込】
12月5日(日)　場所:B&G海洋センター

※9:00～9:30に整理券を配布します

※土日祝日は大会等で申し込みできない場合がありますのでご了承ください

■は一般開放です。アリーナ内(1周150m)を無料で歩くことができます。

※7日前までに専用利用の申請がない場合は一般開放としますので、掲示板または電話でご確認ください

休館日 第1・第3火曜(祝日の場合は翌日)、12月29日～翌年1月3日
※11月～3月は15:00から開放

コミュニティセンター　11月～平成23年3月

問市民生活課　☎72-3191
✉seikatsu@city.ishikari.hokkaido.jp

中学生以下・障がいのある方は、生徒手帳・身体障害者手帳等を提示することで利用料が免除となりますので、必ず持参してください。
●各コミュニティセンターの券売機で利用券を購入してください。●無料開放は、利用前に受付にある名簿へ氏名等を記入してください。●17時以降の利用は、小中学生は保護者等の同伴、高校生は生徒手帳の提示が必要です。●開放は行事などで中止となる場合があります（特に土日祝日に多くなります）。中止の場合は2週間前からロビー内日程表の横に掲示しますが、利用前に各コミセンにお問い合わせください。●利用状況により、開放内容の変更もあります。
●休館日が祝日等に当たる場合は、翌平日が休館日となります。●厚田総合センター、望来・浜益・柏木・川下コミセンでは開放は行っていません。

花川北コミュニティセンター　所花川北3-2-198-1　☎74-6525　休館日：第2・4月曜

一般開放（1人1枠100円）　※回数券（11枚つづり）あり

区分	ホール				ホール内ステージ			
時間	10:00～12:00	12:30～14:30	15:00～17:00	18:30～20:45	10:00～12:00	12:30～14:30	15:00～17:00	18:30～20:45
月	卓球	バウンドテニス	スポンジテニス	バドミントン	○	○	○	○
火	バウンドテニス	卓球	バドミントン	スポンジテニス	○	○	○	○
水	卓球	フィットネス	スポンジテニス	卓球	○	×	○	○
木	バウンドテニス	フィットネス	卓球	スポンジテニス	○	×	○	○
金	太極拳	卓球	スポンジテニス	卓球	○	○	○	○
土	バウンドテニス	卓球	バドミントン	ミニバレー	○	○	○	○
日	卓球	バドミントン	バウンドテニス	バドミントン	○	○	○	○

摘要
- 用具と上履きを持参してください
- 利用者が多い場合は、交代でお願いします
- フィットネス開放はフォークダンス・リズム体操などです

- 開放用途は舞踊、コーラス、演劇等
  ※申し込み前にご相談ください
- 利用申し込み受け付けは1週間前から
- 週2回以上の利用は原則不可
- 定期的な利用は不可

高齢者開放（100円）

区分	1階和室
期間	1年中
時間	10:00～17:00

注意事項
- 開放用途は囲碁、将棋、談話、テレビ観覧
- 60歳以上の方が対象です

※回数券（11枚つづり）あり

花川南コミュニティセンター　所花川南6-5-27-2　☎73-5300　休館日：第1・3月曜

一般開放（1人1枠100円）　※回数券（11枚つづり）あり

区分	アリーナ			
時間	10:00～12:00	12:30～14:30	15:00～17:00	18:30～20:45
月	バウンドテニス	卓球	スポンジテニス	ミニバレー
火	スポンジテニス	ソフトテニス	バウンドテニス	剣道
水	卓球	リズムダンス	バスケットボール	バドミントン
木	フィットネス	スポンジテニス	バウンドテニス	卓球
金	卓球	バウンドテニス	バスケットボール	ミニバレー
土	ミニバレー	バドミントン	卓球	バレーボール
日	バウンドテニス	卓球	バドミントン	ミニバレー

多目的ホール		
火	健康づくり開放	①10:00～12:00 ②12:30～14:30 ③15:00～17:00
火	剣道	18:30～20:45
木	柔道	18:30～20:45
金	少林寺拳法	①15:00～17:00 ②18:30～20:45
土	合気道	13:30～15:30

摘要
- 用具と上履きを持参してください
- 利用者が多い場合は、交代でお願いします
- フィットネス開放はエアロビクスとジャズダンスです

- 健康づくり開放の内容については、コミセンへ確認してください

無料開放

区分	トレーニングルーム
期間	1年中
時間	10:00～20:30

注意事項
- 上履きを持参してください
- 小中学生は保護者同伴で利用できます

浴室・談話室（100円）

※回数券（11枚つづり）あり
※100円で浴室、談話室を利用できます

区分	浴室	談話室
期間	月～金（土日・祝日休）	月～金（土日・祝日休）
時間	11:00～15:00	9:30～17:00

注意事項
- 市内在住で60歳以上の方が対象
- 初めての方は、事務所にて登録カードを作成しますので身分証を持参してください

八幡コミュニティセンター　所八幡2-332-12　☎66-4261　休館日：第2・4月曜

一般開放（1人1枠100円）　※回数券（11枚つづり）あり

区分	アリーナ			
時間	10:00～12:00	12:30～14:30	15:00～17:00	18:30～20:45
月	バドミントン	卓球	バウンドテニス	卓球
火	卓球	バドミントン	バウンドテニス	ミニバレー
水	卓球	バドミントン	卓球	バドミントン
木	健康づくり	バウンドテニス	卓球	少林寺拳法
金	バウンドテニス	卓球	バウンドテニス	バドミントン
土	卓球	バウンドテニス	バドミントン	ミニバレー
日	バウンドテニス	卓球	バウンドテニス	バドミントン

区分	会議室A				和室A
時間	10:00～12:00	12:30～14:30	15:00～17:00	18:30～20:45	18:30～20:45

摘要
- 用具と上履きを持参してください
- 利用者が多い場合は、交代でお願いします

- 上記時間枠で利用できます
- 開放用途は舞踊、カラオケ、民謡、三味線等
  ※申し込み前にご相談ください
- 利用申し込み受け付けは1週間前から
- 週2回以上の利用は原則不可
- 定期的な利用は原則不可

高齢者開放（100円）

区分	和室A・B
期間	1年中
時間	10:00～17:00

注意事項
- 開放用途は囲碁、将棋、談話、テレビ観覧
- 60歳以上の方が対象です

※回数券（11枚つづり）あり

広告

いきいき健康料理コンテスト 受賞レシピ

昨日のおかずが大変身!? 万能クリームコロッケ

今回から「いきいき健康料理コンテスト」で受賞した料理レシピをご紹介します。1回目は最優秀賞を受賞した木村弓子さんのレシピ。木村さん流ベシャメルソースの作り方は、要チェックです!

作り方

① 焼いたサケを細かくほぐす
② ブロッコリーは小房と皮をむいた軸をゆで、軸は5ミリ角に切る
③ とうもろこしはゆでて半分はほぐし、半分は輪切りにする
④ 牛乳に、振るった小麦粉を入れて混ぜる
⑤ 熱したフライパンにバターを入れて溶かし、④を入れ素早くゴムベラで混ぜる
⑥ ⑤に①と②の軸部分とほぐした③を加えて混ぜ、塩・コショウで味を調える
⑦ ⑥をバットに流し、粗熱をとったら適当な大きさに分ける
⑧ ⑦に小麦粉→溶き卵を2回繰り返したらパン粉をつけ、180度の揚げ油で色よく揚げる
⑨ トマトは湯むきし、丸ごとすりおろす
⑩ みじん切りした玉ネギをいため、しんなりしたら⑨を入れ煮詰める
⑪ ⑩の色が濃くなったらコンソメ・砂糖・塩・コショウで味を調える
⑫ ②の小房と③の輪切りを添え、⑪を敷いた上に⑧を盛り付ける

材料（4人分）

残り物の塩ザケ	2切れ
ブロッコリー	1個
とうもろこし	1本
〔ベシャメルソース〕牛乳	400cc
小麦粉	60g
バター	30g
塩・コショウ	少々
〔衣〕小麦粉・溶き卵・パン粉	各適宜
揚げ油	適宜
〔トマトソース〕トマト	3個
玉ネギ	1/4個
コンソメ・砂糖	各小さじ1/2
塩・コショウ	少々

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!
えりす いしかりネットテレビ http://www.i-eris.tv/
81.3MHz ていぼろ村ラジオ 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17:15〜17:45 ←放送時間が変わりました!

■編集・発行／石狩市企画経済部市長政策室秘書広報課 〒061-3292 北海道石狩市花川北6条1丁目30番地2 Tel.0133-72-3145 Fax.0133-74-5581 ■制作／株式会社キューブコーポレーション
【ホームページ】http://www.city.ishikari.hokkaido.jp/ 【携帯電話用HP】http://www.city.ishikari.hokkaido.jp/k/ 【Eメール】hisyokoho@city.ishikari.hokkaido.jp ■印刷・製本／株式会社アイワード
この広報紙は再生紙を使用しています。印刷インキは、大豆を利用した植物油インキを使用しています。