

# 広報 いしかり

4  
2012

No.713 平成24年4月1日発行

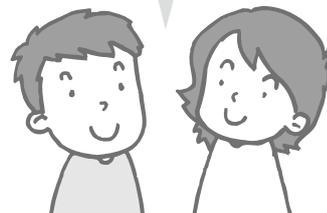
石狩市 代表 ☎0133-72-3111

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

●平成24年2月末の人口/60,673人(-21人)  
●世帯数/26,583 ●男/29,403 ●女/31,270

- 03 いしかり産
- 04 平成24年度  
市政執行方針
- 08 がん検診・健康診査のご案内
- 10 シリーズ まちづくり最前線  
“市民皆スポーツ”
- 13 管理栄養士の  
青ちゃん黒ちゃんに聞いてみよう!
- 14 まちの話題
- 16 まちのイベントカレンダー・  
今月の相談・救急当番病院
- 18 情報ひろば
- 24 平成24年度 市民参加手続の予定
- 25 子育て子育て応援ひろば
- 26 イベントいろいろ
- 29 オープン情報
- 30 市内施設の開放日程のお知らせ
- 32 食改さんの健康レシピ

検診に  
行きましょう!  
→8.9ページ



JAいしかり直売所  
出荷者協議会 会長  
大村喜紀さん

4月14日(土)、「JAいしかり地物市場 とれのさと」(樽川120-3)がスタート。  
石狩の地産地消スポットへ行ってみませんか!

# 広告

# いしかり産



●JAいしかり地物市場  
とれのさと  
〒樽川120-3  
☎73-4500  
営業期間  
4月中旬～11月下旬  
営業時間  
9:30～18:00  
期間中無休

「JAいしかり地物市場 とれのさと」が、今年もいよいよオープンします。地元石狩の生産者が持ち寄った朝採りの新鮮な野菜や果物が並ぶほか、花や畜産品、海産物、地元農産物を使った加工品（ジャムや漬物などさまざま）、またイエスクリーン栽培による石狩産米ななつぼし「加夢加夢」もその場で精米してもらえるとあって、大変人気です。

「ここでは、生産者自身が値段を決めて作物を販売することができます。こういう機会は生産者には少ないので、勉強になりますし、とても張り合いになります」とは、この4月からJAいしかり直売所出荷者協議会の会長を務める大村喜紀さん。

大村さん自身、生振でカーネーションなど花卉栽培を営んでいて、4月下旬には大村さんの育てた花も並

「とれのさと」が  
4月14日(土)  
オープンします！

ぶ予定です。

店内には、参画する生産者85人の顔写真が張られていて、誰が何を作ったのか一目で知ることができます。「自分の名前を明記して販売しますから『いいものを出さなければ!』というプレッシャーはあります。でも『大村さんのところの花は長持ちするからいいね』なんて、消費者の方から声をかけられるとやっぱりうれしいから頑張る。頑張ると周りも負けてられないと思うから、結果的にはみんなでレベルアップし、石狩産のブランド化にもつながると思います」

4月は越冬もののナガイモやゴボウがおすすめで、5月になればグリーンアスパラが登場します。ぜひ皆さんも足を運んで、石狩産食材を存分にお楽しみください。

## ●とれのさと 農産物出荷カレンダー 今年も旬の野菜をおいしく、たくさんいただきましょう！

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
米												
ニンジン												
大根												
サヤエンドウ												
グリーンアスパラ												
ミニトマト												
スイートコーン												
ばれいしょ												
カボチャ												
イチゴ												
メロン												
ブロッコリー												
タマネギ												
ナガイモ												
ゴボウ												

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
ハウレンソウ												
パセリ												
スナップえんどう												
レタス												
カブ・小カブ												
なめこ												
キャベツ												
白菜												
水菜												
シシトウ												
大根菜												
小麦												
小豆												
大豆												
そば												



4月から「石狩市 市民生活便利帖(動画版)」の「もぎたて石狩情報」で、とれのさと情報を毎月配信予定です！市HPからご覧ください。



# 平成24年度 市政執行方針

2月28日(火)に開会した第1回市議会定例会の初日、田岡克介市長は平成24年度市政執行方針を述べ、市民の皆さんと市議会の理解と協力を求めました。新年度の市政に対する基本方針(抜粋)と主な施策について紹介します。

## 財政

私は新年度の予算編成にあたり、先人、諸先輩が現世代に遺していた素晴らしい石狩市をかみしめ、改めて、いま成すべきことは何か、未来への投資を戦略的に進めることの大切さを、自らに問いかけてみました。次代に引き継いでほならない財政的アキレス腱痛の解消と、石狩湾新港地域を基軸とした将来の安定した産業基盤の確立に向けた積極的投資の必要性を強く認識したところです。

## 石狩市土地開発公社

平成20年3月に保有地の処分および欠損金の解消を図り、平成39年度をめどに同公社を解散するスキームの「石狩市土地開発公社経営健全化計画」を策定しています。この計画に沿い平成24・25年度において、最大の懸念要因となっている志美地区の土地を購入することとしました。

## 花川東土地区画整理事業

市の東側玄関口として市街地整備が進められてきましたが、経済不況等の影響により保留地の売却が進みませんでした。小宅地の完売へは道が開かれつつあるものの、大宅地が大きな重荷となっており、

組合事業の完遂に多大な影響を及ぼしています。自力での解決は極めて困難な状況にあると判断し、後年次における市営住宅の移転先として購入することとしました。

## 水道事業会計の健全化

少子高齢化の進展などにより料金収入が減少傾向に転じるなど、水道事業経営は厳しい状況にあります。加えて、間近に迫った当別ダムの供用開始による恒久水源への切り替えや、老朽化が進む施設の計画的な更新を実施していくためには、もはや料金の改定は避けては通れません。現在、料金改定について「石狩市水道事業運営委員会」に諮問し、答申後において、所要の手続きを経て議会に提案したいと考えています。厚田区の特定環境保全公共下水道事業については、地域からの要請もあり、個別排水処理施設整備事業とともに公共下水道使用料体系への統一を検討して、問題の解決を図ります。

## 国民健康保険事業特別会計

近年の急速な高齢化の進行や医療技術の進歩等により医療費が増大する一方、医療費の多くを占める高齢者や低所得者の加入

が多いなど構造的な問題を抱えており、加えて現下の厳しい雇用・経済情勢を背景に保険税収入の確保が一段と厳しさを増しています。市では国保会計の健全化を図るため、一般会計からの法定外繰り入れを行い、累積赤字額を7.5億円まで改善してきましたが、引き続き累積赤字の解消に向けた取り組みが必要です。

これらの問題への対応が遅れると、市政のマイナスイメージをさらに拡大することとなり、ひいては市民生活に不安をもたらし、市民サービスの低下を招くこととなります。

幸い石狩市は、これらの課題を克服し発展する力を有しています。将来への投資を怠ることなく取り進めるならば、道内有数の都市力を持ったまちへと発展するものと確信しています。そのためリーダーシップを発揮し、メリハリの利いた市政の運営を具体的にアクションプランをもって実行します。

**石狩湾新港地域を基軸とした  
将来の安定した産業基盤の確立**

すでに始動した大規模郊外型データセンターは、環境と情報の新分野を結びつけ、北海道の地域価値も高めています。



LNG（液化天然ガス）は新たな時代を支える基幹エネルギーとして、環境負荷の低減に貢献するとともに、気化の過程で生じる冷熱は、地産地消型のエネルギーとして期待されています。洋上風力発電は、すでに国内でも適地として評価され、実現への道が開かれつつあると認識しています。データセンターへの利活用の可能性が膨らんでいる雪氷・冷熱エネルギーや、地域のバイオマス資源を活用したエネルギー開発など、多様なエネルギーソースが賦存しています。さらに北海道の「北海道バックアップ拠点構

想」における食料備蓄基地や、港湾物流機能等が重要な役割を担うとして期待されています。石狩湾新港地域を、これらエネルギーのベストミックスによるスマートエネルギーエリアとして展望し、本道の先導的プロジェクトを育てます。

また、姉妹都市ロシア・ウニノ市に隣接する港湾が極東初の港湾経済特区に指定され、すでに国内大手のシンクタンクの開発提案が採択されています。背後のシベリアの潜在的資源は、日本にとっても高い価値を有するものであり、将来の日本海貿易の核となりうるものです。培った姉妹都市交流を糧に、日本海側拠点港・重点港湾としての役割を担うべく、長期的かつ戦略的に挑戦します。

**防災対策**

東日本大震災を教訓に、子どもたちが1日の大半を過ごす学校の耐震化を二層急がなくてはなりません。さらに、持続可能な地域づくりの観点から、市民が安心・安全に暮らせるまちづくりを進めます。石狩市の防災に関する基本的な計画である「石狩市地域防災計画」と、「石狩市水防計画」を改訂するとともに、各地区の特性に沿った「地区防災計画」の策定や

高齢者・障がい者などの災害時要援護者への対策を市民の皆さんと議論していきます。

**健康都市の推進**

「石狩市健康づくり計画」に基づく各種事業の取り組みが、多くの市民、団体、町内会、高齢者クラブなどの理解と協働の中で拡大をしていることは、市民力の高まりとしても評価すべきことです。「スポーツ・健康都市宣言のまち」としてスポーツを通じた健康づくりに努め、これと併せWHO（世界保健機構）の憲章を尊重した健康都市を目指します。



**子育て支援**

本市においてもここ数年、出生数は減少している現状にはありますが、これまで保育所整備や放課後児童クラブの拡充など就労家庭への支援をはじめ、子育て環境のネットワークづくりなど市民とともにさまざまな施策に取り組んでまいりました。幼稚園の預かり保育の拡充とともに、認定こども園の導入など、本市ではいち早く幼保一体化の取り組みを進めています。今後とも国の動向を見定めながら、積極的に取り組めます。

**英語教育の推進**

小学校への英語指導助手の配置やICT(情報通信技術)を活用し、未来の石狩を支える子どもたちが、幼い頃から英語に慣れ親しみ、英語を使いこなせることにより、将来、就職する際の選択の幅を広めるとともに、自らの進む道を切り開いていく力をぜひ備えてほしいという思いがあります。

**環境政策**

循環型社会の形成を実現するため、北石狩衛生センターの長期包括委託の実施など、さまざまなごみ処理施策を有機的に連動させながら、本市の一般廃棄物処理政策の



**おわりに**

実効性を高めます。さらに、市役所の従来のオフィス活動や公共事業において、市自らがさらなる温室効果ガス排出量の削減に努めます。また市民協働のもとに、海浜の保全のため、沿岸に生息する生きものの多様性を把握し、利用者モラルの啓発を進めます。

私たち地方自治体は、極めて不透明な国政の下にあり、さらに未曾有の災害から、共に手を取り、立ち上がろうとしています。先行きが見えない不安な時代を迎えていることを自覚しつつも、それを恐れることなく将来の糧となる種をまきながら、一歩ずつ歩んでいかなければなりません。市民の皆さんが石狩市を愛し、石狩に住んで良かったと日々感じる事ができるような「まちづくり」を行っていく所存です。

**平成24年度当初予算の概要**

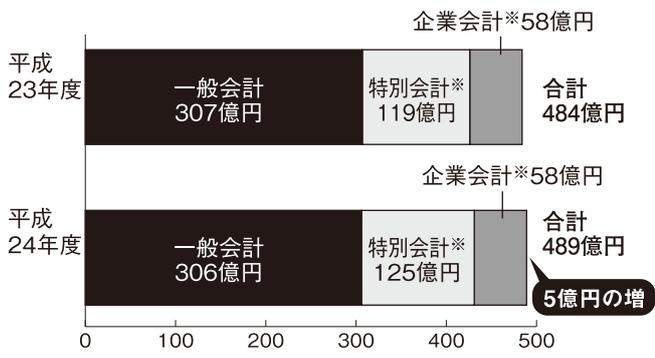
●「市民生活の安全・安心」を最優先とした積極型予算

24年度予算は、東日本大震災を教訓とした「市民生活の安全・安心」のため急がれる整備や、「市民の健康・明るい暮らし」への実現に対応するなど、市民生活を下支えする施策に重点をおいたメリハリのある予算編成となりました。

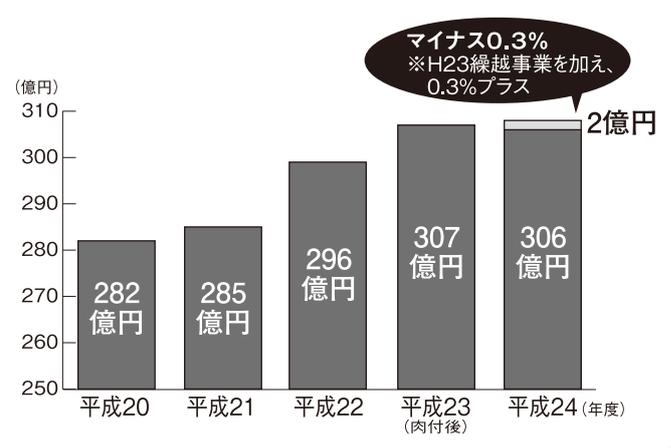
●一般会計の予算額は前年度比マイナス0.3%

一般会計の予算額は約305億9,000万円で、前年度の市長選挙後(肉付後)の予算と比較すると0.3%のマイナスとなりましたが、学校耐震化事業など23年度からの繰越事業を加えると、実質的には0.3%のプラスとなりました。また、特別会計や企業会計を加えた総額では、1.0%のプラスとなりました。

■会計別の予算規模



■一般会計予算規模の推移(当初予算)



※特別会計:国民健康保険事業、国民健康保険診療所、後期高齢者医療、介護保険事業、介護サービス事業、個別排水処理施設整備事業、土地取得、特定環境保全公共下水道事業の8会計  
 ※企業会計:水道事業、公共下水道事業の2会計

※詳しくは市HP「財政資料室(予算・決算)」をご覧ください

## 市政執行方針に基づき取り組む主な施策

### 長期・安定的な地域経済の活性化

- 除雪と道路維持を一体的に実施する複数年委託を新たに実施
- 「花川北11線通」の実施設計、「花畔本通」「花川南6条通」などの整備
- 「花川北三角公園」の拡張、「樽川平和公園」の実施設計
- 厚田区・浜益区の橋梁の補修
- 石狩消防署親船支署を志美地区に移転し、防災の拠点として整備に向け設計
- 市場競争力を持った石狩らしい加工品の開発や「リフォームフェスタ事業」を支援
- グリーンエナジーデータセンターの設置事業者への助成
- 首都圏ビジネスフェアへ札幌市との合同出展、トップセールス
- 石狩市のセールスや国・中央省庁の情報収集のため、東京事務所の体制を強化



### 心も体も健康に暮らせるまちづくり

- 学童保育の待機児童の解消対策として、花川南小学校区に、放課後児童会を増設
- 高校生向けの就業支援事業として、模擬面接の実施や就職未決定者への個人指導を実施
- こども発達支援センター相談支援専門員を増員
- 若者のひきこもりやニートの相談窓口を設置
- 地域ボランティア活動に対するポイント付与制度を導入
- 子宮頸がん・ヒブ・小児用肺炎球菌ワクチン接種費用の全額助成を対象年齢に継続実施
- 40歳をがんの重点周年年齢として、胃がん・肺がんの検診無料クーポンを配布
- 高齢者用肺炎球菌ワクチンの接種費用の一部助成を実施



### 次代を見据えた行財政基盤の構築

- 「第3次行政改革大綱(石狩市行政改革2016)」に沿って、限られた資源で効率的、効果的な行政運営に最大限取り組むとともに、「協働」をさらに推進
- 時代の潮流の変化に迅速に対応できる職員の育成と組織づくりのため、宮城県名取市、山元町などの被災地や、財政再生団体である夕張市へ職員を派遣



### 地域自治区の振興

- 「あつた水彩画展芸術文化振興事業」への支援
- 大雨災害対策として、厚田区の農業被害箇所への立木伐採や、浜益区の群別小川の排水改修を実施
- 「はまます郷土資料館」の収蔵物を新たな場所に展示



市では、石狩市に住民票があり、職場などで検診を受ける機会のない方を対象に検診を実施しています。ご自身の健康管理のためにも検診を受けましょう！

※検診は隠れた病気を見つけるために行うものです。自覚症状があったり、少しでも気になる症状があったりするときは、検診を待たずに専門医の診察を受けましょう  
 ※同一年度と同じ種類の検診を2度受診することはできません

問合せ ■保健推進課 ☎72-3124・☎72-6124

厚田支所市民生活課 ☎78-1033

浜益支所市民生活課 ☎79-2112

国民健康保険課(特定健康診査について) ☎72-3123

国民健康保険課(後期高齢者健康診査について) ☎72-3125

## 検診の種類と料金

種 類	対 象	受診機関	料 金	
			69歳以下	70歳以上
胃がん検診 バリウム検査	40歳以上	医療機関	3,000円	1,000円
		集団検診・委託検診機関	1,500円	500円
肺がん検診 胸部エックス線検査	40歳以上	集団検診・委託検診機関	500円	200円
大腸がん検診 便潜血反応検査	40歳以上	医療機関	1,000円	300円
		集団検診・委託検診機関		
子宮頸がん検診 <sup>けい</sup> 内診・細胞診検査	20歳以上の女性で前年度(H23.4.1～H24.3.31)に子宮頸がん検診を受けていない方	医療機関	1,500円	500円
		集団検診・委託検診機関		
乳がん検診	視触診+マンモグラフィ2方向	医療機関	2,800円	/
	視触診+マンモグラフィ1方向	医療機関		
		集団検診・委託検診機関	2,500円	800円
骨粗しょう症検診 骨密度測定	20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の女性の方(5歳ごとの節目年齢)	集団検診・委託検診機関	500円	
歯周病検診 歯科医師による検診・ブラッシング指導	20歳以上の方(治療中の方を除く)	集団検診	無料	
肝炎ウイルス検診 採血による B型肝炎およびC型肝炎ウイルス	過去にB型もしくはC型肝炎検査を受診したことがない、満40歳以上の方 ◎過去に市の同検診を受診していない40歳以上5歳刻みの年齢の方に無料クーポン券をお送りします(6月上旬予定)。	医療機関	B型のみ	130円
		集団検診・委託検診機関	C型のみ	570円
			両方	700円
39(サンキュー)健康診査	検査項目 問診、身体測定、血圧、血液検査(肝機能・脂質・糖・腎機能)、尿(たんぱく・糖)、診察 ※39健診以外は、心電図検査も実施	18～39歳の方と、18歳以上の生活保護受給の方	集団検診・バス送迎検診	1,000円
特定健康診査	石狩市国民健康保険被保険者で、平成24年度「特定健康診査受診券」をお持ちの40～74歳の方 ※75歳を迎える方は誕生日の前日まで受診可	特定健康診査・後期高齢者健康診査の対象者には5月上旬に受診券と案内を送付します。	受診券に記載している料金	
後期高齢者健康診査	後期高齢者医療制度被保険者(75歳以上の方と、65歳以上で一定の障がいのある方)で、平成24年度「健康診査受診券」をお持ちの方			
結核検診(胸部エックス線検査)	65歳以上	集団検診(7/23、9/25のみ申込制で同時実施)	無料	

※「受診機関」欄の「委託検診機関」は、「北海道対がん協会」「札幌複十字総合健診センター」です。それ以外は「医療機関」となりますので、左側の個別検診欄でご確認ください  
 ※子宮頸がん検診・乳がん検診の受診間隔は、2年に1度となっています

### 検診が無料となる方

①生活保護受給の方 ②市民税非課税世帯の方(4月1日現在) ③市発行の当該年度の無料クーポン券をお持ちの方(対象となる検診のみ)

※①②の方は「検診料金免除証明書」が必要です。検診日の3週間前までに印鑑持参の上、免除申請手続きを保健推進課または各支所窓口で行ってください。

なお、石狩市国民健康保険被保険者で「平成24年度特定健康診査受診券」(自己負担額が600円と表示されているもの)の写しでも証明書として利用できます。

対象となる検診 胃がん・肺がん・大腸がん・子宮頸がん・乳がん・骨粗しょう症・肝炎ウイルス検診・39健康診査

## がん検診推進事業(無料クーポン対象者)

※年齢は平成24年4月1日時点となります

対象者(右表)には、無料クーポン券と検診の案内を個別に送付します(6月上旬予定)。特に40歳の方を対象に、市のがん検診をPRする重点年齢とし、胃がん・肺がん検診についても併せて送付します。

子宮頸がん検診		乳がん検診(女性のみ)・大腸がん検診		胃がん・肺がん検診
20歳	H3年4月2日～H4年4月1日生	40歳	S46年4月2日～S47年4月1日生	
25歳	S61年4月2日～S62年4月1日生	45歳	S41年4月2日～S42年4月1日生	
30歳	S56年4月2日～S57年4月1日生	50歳	S36年4月2日～S37年4月1日生	
35歳	S51年4月2日～S52年4月1日生	55歳	S31年4月2日～S32年4月1日生	
40歳	S46年4月2日～S47年4月1日生	60歳	S26年4月2日～S27年4月1日生	



自覚症状のないとき  
にこそ、受けて安心、  
がん検診

平成24年度  
成人検診

# がん検診・健康診査 (血液検査等)のご案内

## バス送迎検診 実施場所 北海道対がん協会

種類	実施日程	バス送迎集合場所	受付	
胃がん・肺がん 大腸がん・乳がん 子宮頸がん・骨粗しょう症 肝炎ウイルス検診 39健康診査 特定健康診査 後期高齢者健康診査	5月25日(金)	白樺会館 花川北2-5	予約受付開始日 4月11日(水)～ ※定員になり次第キャンセル待ちでの受付 ※予約受付開始日は混み合いますので、 ご了承ください	
	5月29日(火)	花川南第1会館 花川南8-1 ひまわり会館 花川南5-3		
	5月30日(水)	親船会館 親船町60-7 りんくる 花川北6-1		
	5月31日(木)	花川北コミセン 花川北3-2	受付時間 8:45～17:15(土日祝日を除く) 申込方法 電話または窓口で申し込み 申込 保健推進課(りんくる1階)	
	6月1日(金)	花川南コミセン 花川南6-5 南1条会館 花川南1-2		
	9月27日(木)	花川中央会館 花川南1-4 花川南会館 花川南6-1	予約受付開始日 7月11日(水)～	
	10月30日(火)	八幡コミセン 八幡2-332 りんくる 花川北6-1		
	10月31日(水)	高岡ふれあい研修センター 八幡町高岡28-5 りんくる 花川北6-1 緑苑台グリーン会館 緑苑台東2-1 パストラル会館 樽川6-2		
	11月1日(木)	紅葉山会館 花川北2-2		
	H25年2月1日(金)	りんくる 花川北6-1 ニューあかしや会館 花川南1-6		
				予約受付開始日 12月3日(月)～

## 集団検診

厚田区・浜益区  
の皆さんへ

厚田区(7・2月)・浜益区(8・9・11・12・2月)の集団検診については、後日広報いしかりや  
回覧等でお知らせします。 図各支所市民生活課

種類	実施日程	実施場所	委託健診機関	受付
胃がん・肺がん・大腸がん・39健康診査・特定健康診査・後期高齢者健康診査・肝炎ウイルス検診	6月16日(土)・17日(日) 7月9日(月)・9月9日(日) 9月10日(月)・10月6日(土)	りんくる 花川北6-1	(財)北海道対がん協会	予約受付開始日 6月実施分…4月11日(水)～ 7・8月実施分…5月9日(水)～ 9・10月実施分…7月11日(水)～  随時広報いしかりで お知らせします
乳がん・子宮頸がん	7月8日(日)・9月30日(日)			
乳がん	8月26日(日)			
乳がん・骨粗しょう症・歯周病	9月8日(土)			
胃がん・肺がん・大腸がん・39健康診査・特定健康診査・後期高齢者健康診査・肝炎ウイルス検診・結核検診	7月23日(月) 9月25日(火)	南3条会館 花川南3-4 花川南第2会館 花川南10-3	(財)結核予防会	
子宮頸がん・乳がん	7月30日(月)	南3条会館 花川南3-4		

## 個別検診

個別検診は、各医療機関へ直接申し込んでください。石狩市国民健康保険被保険者対象の特定健康診査・後期高齢者医療制度被保険者の健康診査は、受診券がお手元に届いてからの受診可能となります。

受診機関	場所・問合せ	種類および期間								
		4月1日～H25年2月28日							5月1日～H25年2月28日	
		胃	大腸	子宮	乳	肝炎	肺/骨	特定※	後期※	
北海道対がん協会	札幌市東区北26東14 ☎(011)748-5522	○	○	○	○	○	○	○	○	
札幌複十字総合健診センター	札幌市北区北8西3札幌エルプラザ5階 ☎(011)700-1331	○	○	○	○	○	○	○	○	
茨戸病院	花川東128-14 ☎74-3011	○	○	×	×	○	×	○	○	
石狩病院	花川北3-3 ☎74-7575	○	○	×	○	○	×	○	○	
鎌田内科クリニック	花川北2-5-60 ☎74-7121	○	○	×	×	○	×	○	○	
福島医院	花川北2-2 ☎74-3221	×	○	×	×	○	×	○	×	
立石クリニック	花川北6-2 ☎72-4711	×	○	×	×	○	×	×	○	
ふるかわ内科	花川南7-1 ☎73-7776	×	○	×	×	○	×	×	×	
みき内科クリニック	花川南7-3 ☎75-2525	○	○	×	×	○	×	○	○	
上西外科クリニック	花川南2-3 ☎73-2581	○	○	×	×	○	×	○	○	
はまなす医院	花畔4-1 ☎64-6622	○	○	×	×	×	×	○	○	
青木クリニック	花川南1-6 ☎76-6250	×	○	×	×	○	×	○	○	
エナディースクリニック	花川南9-1 ☎72-8688	×	×	○	×	×	×	×	×	
あつた中央クリニック	厚田区別狩17 ☎78-2116	×	○	×	×	○	×	○	○	
浜益国民健康保険診療所	浜益区浜益321 ☎79-3221	○	○	×	×	○	×	×	×	
麻生外科(麻生乳腺・甲状腺)クリニック	札幌市北区北38西8 ☎(011)709-3700	×	×	×	○	×	×	×	×	
手稲あけぼのレディースクリニック	札幌市手稲区曙6-2 ☎(011)695-4103	×	×	○	×	×	×	×	×	
朋佑会札幌産科婦人科	札幌市北区屯田6-2 ☎(011)774-0303	×	×	○	×	×	×	×	×	

※特定＝特定健康診査、後期＝後期高齢者健康診査 ※ここでは「特定」「後期」のみを委託している医療機関は掲載していません



# 市民皆スポーツ。私たちが応援します。

市では今、市民の誰もがスポーツを通じて健康的な生活を送れるよう、さまざまな事業を行っています。今回はスポーツ健康課が事業推進に向けて一緒にタッグを組んでいる団体や人々、12ページでは二押しスポーツ・健康イベントなどもご紹介します！

こんにちは！ スポーツ健康課の佐々木です。皆さんは日ごろ、スポーツや運動をしていますか？

市では平成9年に「スポーツ健康都市宣言」をして以降、スポーツ・健康づくりに関するさまざまな事業を展開しています。組織としては、私たちスポーツ健康課と(財)石狩市体育協会、スポーツ推進委員と呼ばれる地域の人たちが中心となって連携・協力し合いながら健康づくりを推進したり、スポーツ・レクリエーションの普及・振興に取り組んでいます。

石狩市体育協会は、市内にあるスポーツ施設の管理運営や各種スポーツ大会、健康づくりに関する教室などを主催している団体です。毎年9月の

恒例「石狩市民スポーツまつり」も同協会が中心となって開催しています。ほかにスポレク出前講座や、加盟する22のスポーツ団体への育成や支援も行っていて、まさに市民スポーツの最前線を担っています。

一方、スポーツ推進委員(旧体育指導委員)は市が委嘱する非常勤職員です。旧石狩地区・厚田区・浜益区合わせて23人が活動していて、市民のスポーツ振興を図るため、指導やアドバイスをする役割を担っています。

私たちが誰でも気軽にできるレクリエーションスポーツとして今、番力を入れてるのは、冬季オリンピックでおなじみのカーリングを室内用に改良した「カローリング」です。

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シリーズ「まちづくり最前線」。第7回は「スポーツ」について。



特技:柔道 (2段の腕前で国体出場経験あり)

リポーター  
スポーツ健康課  
佐々木 千鶴

1チーム3人で試合を行うカローリングはルールが明快で、体力的にも負担が少ないことから、子どもから高齢者まで楽しめるのが魅力です。4～9月まで月2回、カローリング教室を行うほか(12ページ参照)、10～11月と2～3月にも市内各所で教室を開催しますので、ぜひ皆さんも挑戦してみてください。

競技が苦手という方は、ウォーキングを始めませんか？ 市では毎月9の付く日を「ウォー9の日」として、ウォーキングイベントや講習会を行っています。

また、はりきりウォーキングラリーの開催や、「いしかり、楽しく歩き隊」と協働で「おすすめウォーキングコース」を作成するなどの活動も行っています。

このほか、皆さんももし「やってみたい！」と思うスポーツがありましたら、ぜひ私たちにお気軽に相談ください。2012年は市民皆スポーツで参りましょう。

## 大会に出る前に申請を！ スポーツ大会参加費補助制度

大会区分	小・中学生	一般・高校生
全道大会	1人につき必要経費の2分の1以内(上限5,000円)	補助対象外
全国大会	1人につき必要経費の2分の1以内(上限15,000円)	1人につき必要経費の2分の1以内(上限10,000円)
国際大会	1人につき必要経費の2分の1以内(上限20,000円)	1人につき必要経費の2分の1以内(上限15,000円)

※中学校体育連盟が主催する大会・親善大会など、順位を競うことを目的としない大会は対象外  
※申請は大会の前、年度内1回

市内に在住し、スポーツを職業としない方で、地区の予選大会・選手選考会を経た方、選抜に選ばれた方、参加標準記録を突破した方などが、全国・全道などのスポーツ大会に出場する場合、必要経費の一部を補助します。

●申込・問合せ  
スポーツ健康課  
☎72-6123



## 私たちが市民の皆さんのスポーツを推進します!



写真の「カロリング」は、誰でもその場ですぐに楽しめるニュースポーツです(12ページもご覧ください)。

### Voice スポーツを楽しむ市民の方に聞きました

- ① スポーツを始めたきっかけは?
- ② やっていて良かったことは?
- ③ 続けるコツを教えてください!

スキー歴45年  
ウォーキング歴10年  
パークゴルフ歴20年



スポーツ推進委員  
佐藤 正巳さん

- ① 運動することが好きで、体力の衰えを感じるようになってからはさらに意識的に取り組むようになった。メタボ対策としても。
- ② 多くの仲間ができたこと。体力テストで20歳も若く判定されたこと!
- ③ 無理はしない。ただ時にはハードに楽しく身体を動かす。

- ① 子どもの小学校で知り合ったお母さんたちとサークルを作ったのが始まり。もともと身体を動かすのは好き。
- ② 運動をしていると楽しく、気分もリフレッシュできる。試合などを通していろんな人に会えること。
- ③ 仲間に誘ってもらうことで今まで続けることができたと思う。

ミニバレー歴17年



花川南ミニバレーボールクラブ  
小田桐 純子さん

- ① 剣道は親に薦められて。居合道は演武を見たときカッコいいと思ったから。
- ② 体力や筋肉がついてほかのことにも役立つこと。
- ③ 目標を立てること。



花川わかば剣道スポーツ少年団  
脇 愛美さん 佐々木 陽菜さん

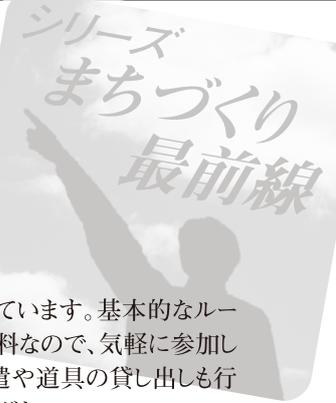
- ① 兄が習っていて自分も興味を持った。
- ② 試合で勝ったとき!
- ③ たくさん勝ちたいと思うこと。

ウォーキング歴4年  
ノルディックウォーキング歴3年



いしかり・楽しく歩き隊隊長  
安藤 勝秋さん

- ① 足・腰が弱くなり外出が困難になるのを防ぐため。花川北や南のどこにどんな桜があるのか見てみたいという思いもあって…。
- ② 顔見知りが増えた。生活のリズムができた。ひと汗かいた後の一杯は最高!
- ③ 日・月間・年間ごとに目標を立てる。1週間記録できる万歩計を使って記録をとる。



# ウォーキング

競技スポーツは苦手という方にはウォーキングがおすすめです。日常生活で習慣化してもらえよう、今年も講習会やイベントを開催しますので、気軽に参加してください。

## ■ウォー9(ク)の日イベント

毎月9の付く日を市民自らが健康づくりを意識して実践していただく日として平成23年度から取り組んでいます。月1、2回程度ウォーキングイベントも行っています。日程等は広報いしかり、市HP、メール配信サービスなどで随時お知らせします。



### ①いしかり・楽しく歩き隊「花畔コース」を歩こう!

日時 4月19日(木) 10:00~11:30  
 集合 りんくる1階ロビー  
 コース りんくる~花畔地区約6kmコース

### ②桜ウォーク!

日時 5月9日(水) 10:00~11:30  
 集合 石狩ふれあいの杜公園(樽川4-1)  
 コース 桜を見ながら歩く約5.8kmコース



- 費用無料・申込不要。直接会場にお集まりください。
  - 荒天時は中止 ○ウォーキングボールの無料貸出あり
- 問合せ スポーツ健康課 ☎72-6123

## NEW ■はりきりウォーキングラリー Part2

日々のウォーキング歩数を記録帳に記録して累計し、日本列島縦断にチャレンジ! 第2弾となる今回は、北海道を抜け出し、石狩~九州までの380万歩達成を目指します。完歩した方には、認定証を発行します。

実施期間 5月1日~平成26年3月31日 費用 500円  
 申込方法 4月16日(月)からスポーツ健康課、厚田保健センター、浜益支所市民生活課、石狩市体育協会で申込受付。



参加者にはコースマップ・記録帳・参加記念品をお渡します

## NEW ■「いしかり・楽しく歩き隊」考案! いしかり市内ウォーキングマップが完成



市内全9コースが掲載されています。マップを手に全コース完歩を目指してみませんか?

### 配布先

市役所、りんくる、公民館、市民図書館、各コミセン、B&G海洋センター、学びの交流センター、厚田・浜益支所。市HPからもダウンロードできます。



# 家族、友人と体験してみませんか? カローリング

スポーツ推進委員が講師となり教室を開催しています。基本的なルールや投球練習の後、試合を行います。教室は無料なので、気軽に参加してください。また、団体などの求めに応じ講師派遣や道具の貸し出しもを行います。ご希望の際はスポーツ健康課へご連絡ください。

11月には市民大会を予定しています。教室でレベルアップした後は、大会で優勝を目指しましょう!

## NEW ■初心者スポーツ教室「カローリング教室」

4月~9月までの間、B&G海洋センターで月2回(第2・第4金曜)、カローリング教室を行います。興味がある方はぜひ参加してください。参加は無料です。※高校生以上は個人利用料として1回100円かかります



日時 下記日程の全て金曜日18:30~20:30

4月	5月	6月	7月	8月	9月
13・27日	11・25日	8・22日	13・27日	10・24日	14・28日

場所 B&G海洋センターアリーナ 対象 小学生以上の市民  
 講師 石狩市スポーツ推進委員協議会

# バラエティー溢れる2日間を企画! わんぱくスポーツスクール

スポーツを通じて触れ合い、あいさつやルールを守ることの大切さを学びます。また、地元食材を生かした料理体験等を通じて「食」への感謝の気持ちを育てます。浜益区と厚田区で交互に開催しています。



日程 8月1日(水)・2日(木)に浜益区で開催予定  
 対象 小学5・6年生  
 内容 登山などの野外スポーツや、カローリング・サッカー・ソフトボール・バドミントンなどの体験、地区婦人団体等の協力で料理体験も行います。近年は熱気球体験などのスカイスportsも取り入れています。

# 学校開放事業

市内小中学校の体育館、グラウンドを使用可能な時間帯に開放して、地域の方々に気軽にスポーツを楽しんでもらう事業です。

4月から学校開放事業の一部(定期使用申請書の受付、使用中の連絡先)を石狩市体育協会が担当することになりました。

問合せ (財)石狩市体育協会 ☎64-1220

# NEW ウォーキング・スポーツイベント情報メール配信スタート!

市が行っているメール配信サービスに、4月からウォーキング・スポーツイベント情報が新たに加わります。パソコンまたは携帯電話から利用登録すると、ウォー9の日イベントやカローリング教室・大会など、スポーツ健康課が行うイベント情報が配信されます。ぜひご活用ください。

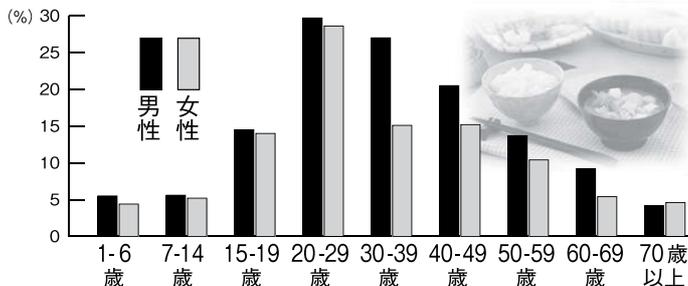
問合せ スポーツ健康課 ☎72-6123





## 朝食の欠食率

—平成22年度国民健康・栄養調査より—



欠食とは、①食事をしなかった場合 ②錠剤などによる栄養素の補給・栄養ドリンクのみの場合 ③菓子・果物・乳製品・嗜好飲料などの食品のみを食べた場合の合計で、男女とも20代に多くなっています。

## Q 1人暮らしを始めた息子の食生活が心配…。(50代女性)

**A** 私の周りにも1人暮らしの男性が結構いるので、早速ちょっとリサーチしてみました。すると—

- ①朝食は食べない。
- ②食事は外食かコンビニ弁当が中心。
- ③夜10時以降、

おなかいっぱい食べて、寝る。

—という回答が特に気になりました。きっと、ご質問者のお母様もこうしたことを気にされているのではないのでしょうか？

そこで今回は、上記①～③についてアドバイスさせていただきますので、ぜひ参考にいただければと思います。

### ① 朝食は食べない→×

朝食は、体温を上げるほか、脳へのエネルギー補給にもなり、1日の活動に大きな影響を与えるものです。大切なことは分かっているけどなかなか…という方は、食パン1枚、バナナ1本から始めてみてください。朝何かを食べることを習慣にしましょう。そして、徐々に品数を増やし、主食・主菜・副菜をしっかり食べる習慣を身につけてほしいです。定期的に「今日は朝ご飯、食べた?」とさりげなく聞いてあげるのもいいと思いますよ。

### ② 食事は外食かコンビニ弁当→△

今回、私がリサーチした中で最も気になった食事は“丼もの&カップ麺”の組み合わせでした。

ボリューム満点だからとか、味が濃いからというのももちろん気になるところですが、一番気になったのが、野菜の少なさです。カツ丼を食べたいと思ったなら、プラスするのはカップ麺ではなく野菜にしてほしいのです。野菜はコンビニやスーパーで売っているサラダや煮物で構いません。また、外食のときもファストフードや洋食ものばかりではなく、定食や和食も取り入れてほしい! とにかく意識して野菜を食べてもらいたいです。今は大丈夫と思っていても高カロリー&野菜不足の食生活をずっと続けていけば、生活習慣病になりかねません。

### ③ 夜10時以降たくさん食べる→×

夕食は時間にもゆとりがあるから、たくさん食べたいという方は多いと思います。しかし、夜10時以降に食べる食事は夕食ではなく夜食です。夜10時以降に食事をしたら、あとは寝るだけですから、食べ物を燃焼しきれず、身体にため込み、肥満の原因になってしまいます。

理想は、本来の夕食時間になったら仕事の合間でもおにぎりやパンなどを食べ、家に帰ったら少し控え目の食事をとること。遅い時間の食事を控えれば、朝はおなかすいて自然に目が覚め、体が本来持っているリズムも生まれてきます。まずは朝しっかり食べる基礎づくりから始めましょう。

\* \* \*

いずれにしても、お母様の心配は尽きるところがないと思いますが、まずは上記3点に関してアドバイスしてあげるといいのではないのでしょうか。



## 黒ちゃんレシピ

### 簡単ビビンバ風丼

620kcal

野菜は冷蔵庫にある野菜でOK!  
お好みで温泉卵を乗せてもおいしいです。

#### 【材料】(1人分)

- ・ご飯……丼茶わん1膳分
- ・たれ……市販の焼肉のたれ小さじ2、酢小さじ1
- ・ホウレン草……1茎
- ・ごま油……小さじ1
- ・もやし……1/4袋
- ・塩、こしょう……少々
- ・牛肉……50g
- ・キムチ……30g

#### 【作り方】

- ①器にご飯を盛り、焼肉のたれに酢を合わせておく。
- ②ホウレン草は5cmほどの長さに切る。
- ③フライパンにごま油小さじ1/2を熱し、もやしと②を炒めて、塩・こしょうで味付けをしたらご飯の上に乗せる。
- ④牛肉は千切りにして、フライパンに残りのごま油を熱して炒める。色が変わったら①のたれを加えて混ぜ、③の上に乗せる。
- ⑤④にキムチをのせたら出来上がり!



マークの付いた行事は「石狩市 市民生活便利帖(動画版)」でもご紹介しています。 <http://benri.i-eris.tv/>



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。 <http://www.i-eris.tv/>

## ■3月2日(金)

### 望来小学校6年生を送る会

卒業する6年生に感謝の気持ちを含めて、各学級からの出し物などが和やかに行われました。キャンドルサービスでは、校長先生から6年生へ、6年生から在校生へとキャンドルに火がともされ、いつまでも絶えることのない「友情の火」が会場を琥珀色に染めていました。

#### Voice



すごく楽しい会でした。みんなとは離れ離れになるけど、望来小での思い出を忘れないで、中学校に行っても頑張りたいです。  
(望来小学校6年 片井春花さん)



## ■3月4日(日)

### 増毛山道パネル展・ミニ講座

NPO法人増毛山道の会により復元が進められている、浜益と増毛を結ぶ「増毛山道」のパネル展。会場の市民図書館では航空写真や地図を熱心に眺める人も多く、同会会長の伊達東さんの解説で安政年間の史料をたどるミニ講座も開かれました。

#### Voice



まだ一般開放はしていませんが、増毛町別荘～岩尾間は復元作業が進んでいます。今後、体験トレッキングを予定していますので、ぜひご参加ください。(伊達東さん)



## ■3月8日(木)

### カスベの水揚げ

浜益漁港でたくさんのカスベが捕れました。これから5月の連休にかけて旬を迎えます。竜田揚げや煮付け、特に「煮ごごり」はたまらない一品。「むきカスベ」の名でスーパーの鮮魚コーナーに並んだり、4月からオープンする朝市にも出るかもしれませんので、見かけたらぜひお求めください!

#### Voice



「むきカスベ」は料理しやすいですよ。そのまま煮たり焼いたり揚げたりだから。でも「煮ごごり」は皮つきで煮付けにしないとうまく固まらないからね。(門脇漁業部 門脇和子さん)



## ■3月13日(火)

### 浜益中学校卒業式



卒業式に合わせ、道興加茂様から「浜益中のあゆみ」のパネル寄贈を、聖太産業様には排雪の協力をいただきました。パネルには閉校した旧浜益、黄金(柏木)、幌、千代志別、実田、浜東(御料地)、尻苗(送毛)、濃昼の各校舎の写真があり、訪れた保護者たちも懐かしく見入っていました。

#### Voice



道興加茂様からパネル製作のお手伝いがしたいと、そして聖太産業様から「雪で駐車スペースが足りないでしょう」と協力をいただき、校舎移転後初めての卒業式を終えることができました。ありがとうございました。(菅原校長)



# まちの話題

まちの主な出来事を写真で振り返ります。

■2月18日(土)・19日(日)

## 第5回 寒中石狩屋台村

ERIS 便利帖 動画版

市役所前広場で開かれた今年の寒中石狩屋台村には約5,000人が足を運び、いしかりバーガーや石狩おでん、望来豚串、いしかり丼、石狩鍋などの屋台の前で行列を作っていました。消防はしご車や巨大すべり台も人気で、親子で遊ぶ姿も。

Voice



実は毎年やっているのを知りませんでした。焼きそばや串たこがおいしかったですよ。子どもととても楽しく過ごせて、家族連れにもってこいのイベントですね!(緑苑台の及川弘幸さんと玲子さん)



■2月18日(土)

## いしかり地産地消フェスタ2012

「石狩産小麦の可能性を考える」をテーマに、りんくろで開催されたシンポジウム。生産者・製造者・消費者・学識経験者が集まったパネルディスカッションでは熱心に意見が交わされ、「今後は消費者が地元産のおいしさを証明する必要がある」という声もありました。

Voice



JAIいしかり地物市場とれのさとで石狩産の小麦粉が購入できるのはとてもうれしい。あとは閉店時どこかで買えるといいですね。(パネルディスカッションに参加した石狩手づくり食品の会の後呂壽重さん)

地産地消シンポジウム  
いしかりを食べよう～市民の輪から生まれる食の豊かさ



■2月23日(木)

## 厚田みよし園にテレビなどを寄贈

(社)札幌北法人会厚田支部から特別養護老人ホーム厚田みよし園へテレビ1台、プロジェクター1台、車いす3台が寄贈されました。地域社会貢献活動の一環として実施されたもので、厚田みよし園での各事業で活用されます。

Voice



寄贈いただき、毎週の映画会など、利用者80人の楽しみがまた増えます。ありがとうございました。(厚田みよし園 施設長 渡邊教門さん)



■2月25日(土)

## 平和の灯<sup>あかり</sup>2012

市役所1階ロビーにある「祈りの灯」に火がともされ、今年は、東日本大震災で被災した宮城県名取市立閑上小学校の平山和紀校長が講演。市内小中学生による平和作品コンクールの表彰式と、戦時中に代用食としていた「だいこん汁」の提供もありました。

Voice



絵の表彰状をもらうときは緊張しました。だいこん汁はおいしかったです。地震で大変だった閑上小学校の校長先生の話聞いて、大きくなったら人のためになる仕事をしたいと思いました。(八幡小学校2年 富木善君)





場所	申込・問合せ	TEL	掲載号
厚田漁港内	石狩湾漁協厚田本所	78-2006	今月P 29
石狩湾新港東ふ頭	石狩湾漁協石狩支所	62-3331	今月P 29
B&G海洋センター	(財)石狩市体育協会	64-1220	今月P 26
市内各小中学校	市内各小中学校		—
リサイクルプラザ	リサイクルプラザ	64-3196	今月P 27
B&G海洋センター	スポーツ健康課	72-6123	今月P 27
シーサイドみなくるパークゴルフ場	シーサイドみなくるパークゴルフ場	77-2833	今月P 29
緑苑台パークゴルフ場	緑苑台パークゴルフ場	72-5610	今月P 29
JAlいしかり地物市場 とれのさと	JAlいしかり地物市場 とれのさと	73-4500	今月P 3
あいロード夕日の丘	あいロード夕日の丘	78-2000	今月P 29
市民図書館	市民図書館	72-2000	今月P 26
りんくる	あつかりフォーム倶楽部	090-5983-8555	今月P 27
花川北コミセン	石狩病院	74-8611	今月P 26
市公民館	石狩ユネスコ協会事務局 漆さん	090-5981-4993	今月P 27
石狩消防署	石狩消防署警備課	74-7024	今月P 22
いしかり砂丘の風資料館	いしかり砂丘の風資料館	62-3711	今月P 26
リサイクルプラザ	リサイクルプラザ	64-3196	今月P 27
りんくるほか	スポーツ健康課	72-6123	今月P 12
石狩灯台周辺	石狩浜海浜植物保護センター	72-3240	今月P 27
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P 26
市役所1階ロビー	社会教育課	72-3173	今月P 26
花川北コミセン	いしかり市民カレッジ運営委員会	74-2249	今月P 26
リサイクルプラザ	リサイクルプラザ	64-3196	今月P 27
ヴィンターセンター	ヴィンターセンター	62-3540	今月P 29
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P 29
浜益漁港内	石狩湾漁協浜益支所	79-3225	今月P 29
石狩河口パークゴルフ場	管理課	72-6122	今月P 29

### 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。

#### 4月の納期限

○上下水道使用料(3月分)……………納期限:10日(火)

#### 4月の時間外納付・相談窓口

【開設日時】 22日(日)10:00～15:00

26日(木)17:15～20:00

【開設窓口】 市税・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

### 人権相談

4月17日(火) りんくる 13:30～16:00  
市民生活課 ☎72-3191

### 行政相談

4月19日(木) 市役所1階 13:30～16:00  
市民生活課 ☎72-3191

### 家庭生活相談と女性相談

4月3日(火)・10日(火) 10:00～15:00  
4月24日(火) 13:00～16:00

市役所1階

北海道家庭生活カウンセラークラブ石狩地区

協働推進・市民の声を聴く課 ☎72-3227

### 行政書士無料相談

4月4日(水) りんくる 13:00～15:00  
池田法務事務所 ☎72-3558

4月14日(土) 13:00～15:00  
コープさっぽろいしかり店2階西側

行政書士浅井秀樹事務所 ☎74-2799

### 司法書士無料相談(裁判・登記・債務整理など)※要予約

4月20日(金) りんくる 17:30～20:30  
はまなす司法書士事務所 ☎76-6190

### 身障相談

4月6日(金) りんくる 13:30～15:00  
石狩市身体障害者福祉協会 ☎72-8184

### 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)  
こども相談センター(市役所2階) ☎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101会議室 ☎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

りとりきつず(土曜も) ☎64-5640

# 品救急当番病院

## 日曜・祝日・夜間急病診療(内科)

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

4月	1(日)	幸愜会	21(土)	幸愜会
	7(土)	幸愜会	22(日)	佐々木整形
	8(日)	幸愜会	28(土)	幸愜会
	14(土)	いしかり脳外	29(日祝)	幸愜会
	15(日)	幸愜会	30(月祝)	はまなす
土曜		13:00～17:00		
日曜・祝日		9:00～17:00		

石狩病院 ☎74-8611 (花川北3-3)

石狩幸愜会病院 ☎71-2855 (花川北7-2)

ふるかわ内科 ☎73-7776 (花川南7-1)

立石クリニック ☎72-4711 (花川北6-2)

福島医院 ☎74-3221 (花川北2-2)

いしかり脳神経外科クリニック ☎71-2333 (花川北6-1)

佐々木整形外科医院 ☎73-1233 (花川南8-3)

はまなす医院 ☎64-6622 (花畔4-1)

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 プッシュ回線 #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

# 4月

# まちのイベント

日	時	行事
1(日)	6:30～	あつた港朝市オープン(10月下旬までの毎日)
2(月)	6:30～	いしかり湾漁協「朝市」オープン(7月中旬までの毎日)
5(木)	9:30～	フレッシュスポーツ教室「簡単ピラティス」(平成25年3月21日までの毎週木曜)
6(金)		市内小中学校入学式
12(木)	9:30～11:00	包丁とき講座(13・14日も)
13(金)	18:30～20:30	初心者スポーツ教室 カローリング(9月28日までの毎月第2・第4金曜)
14(土)	8:00～	シーサイドみなくるパークゴルフ場オープン(11月11日まで)
	9:00～	緑苑台パークゴルフ場オープン(11月4日まで)
	9:30～	JAいしかり地物市場 とれのさと オープン
	10:00～	「あいロード夕日の丘」観光案内所オープン(10月28日まで)
	13:30～15:00	サイエンスプラザ石狩「しらべよう～水にとけたもの～」
	13:20～16:30	あつたかりフォーム市民セミナー
	14:00～15:00	石狩病院 市民公開講座
14:00～16:00	石狩ユネスコ協会総会	
15(日)	9:00～12:00	定期普通救命講習会
	9:00～13:00	野外講座 石狩ビーチコーマーズ/春の漂着物
19(木)	9:30～12:00	廃材木工講座(20・21・26・27・28日も)
	10:00～11:30	ウオー9(ク)の日イベント「いしかり・楽しく歩き隊 花畔コースを歩こう」
21(土)	10:00～12:00	はまなすの丘景観保全作業ボランティア
	13:30～	第37回石狩の古老に話を聞く会
23(月)	9:00～17:00	ロビー展 花の水彩画サークル「ななかまど」展(27日16:00まで)
25(水)	10:30～12:00	いしかり市民カレッジ講座1 田中實さんが語る石狩歴史秘話①
27(金)	9:30～12:00	布ぞうり作り講座(28日も)
28(土)	9:00～	はまなすの丘公園ヴィジターセンターオープン(11月3日まで)
	9:00～	石狩浜海浜植物保護センターオープン(11月3日まで)
29(日)	7:00～	浜益ふるさと市場(朝市)オープン(6月10日までの毎週日曜)
	9:00～	石狩河口パークゴルフ場オープン(10月31日まで)

## 厚田区の行事予定

厚田支所 地域振興課 ☎78-1012

日	時	行事	場所
6(金)	10:30～	厚田小学校入学式	厚田小学校
	10:00～	望来小学校入学式	望来小学校
	10:30～	聚富小中学校入学式	聚富小中学校
	13:00～	厚田中学校入学式	厚田中学校
9(月)	18:30～20:30	断酒会	厚田保健センター
11(水)	10:00～14:00	いきいきリハビリ望の会	望来コミセン(みなくる)
18(水)	10:30～14:30	いきいきリハビリ虹の会	虹が原会館
19(木)	13:30～14:30	乳幼児健診・3歳児健診	厚田保健センター
23(月)	9:45～11:45	転倒予防教室	厚田保健センター
25(水)	10:00～14:00	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(月)	10:00～	はまなす保育園入園式	はまなす保育園
5(木)	13:00～16:00	悠々サロン	浜益支所
6(金)	10:00～	浜益小学校入学式	浜益小学校
	13:00～	浜益中学校入学式	浜益中学校
10(火)	10:30～14:00	リハビリ教室(24日も)	浜益支所
17(火)	9:30～16:30	畜犬の登録と狂犬病予防接種(18日も)	各地区を巡回
18(水)	14:30～15:50	放課後子ども教室	浜益小学校
20(金)	10:00～13:30	浜益男塾	浜益コミセン(きらり)
26(木)	15:00～16:00	ポリオ接種	浜益国保診療所



# 情報ひろば

●市役所 花川北6-1-30 ☎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 ☎72-8343

●花川北コミセン 花川北3-2-198  
 ●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3-2-198  
 ●市民図書館 花川北7-1-26  
 ●B&G海洋センター 花畔3-3-4

☎64-6010  
 ☎72-0010  
 ☎74-0010  
 ☎74-0011  
 ☎66-0011  
 ☎73-0011  
 ☎74-0011

## 雪とけて

自転車乗る前 まず点検

### 市内の交通事故

平成24年1月1日～2月29日(前年比)

発生 44件 (+12)  
 死者 0人 (0)  
 傷者 47人 (+8)

### 市内の火災・救急

平成24年1月1日～2月29日(前年比)

火災 4件 (-4)  
 救急 366件 (-13)

## 暮らし

### 4月のごみ収集日

燃えないごみの日 11日(水)

問合せ ごみ対策課

☎72-3126



ごみは収集日の朝の決められた時間に出しましょう!

### 粗大ごみの出し方

粗大ごみを出すときは粗大ごみコールセンター(☎62-5353)に申し込みをしてください。申込時にごみ処理券の金額、収集日、受付番号をお知らせし、指定した収集日に回収します。自転車や木製家具などでリサイクルを希望される方は、申込時に「リサイクル」とお申し出ください(収集方

法・金額は粗大ごみと同じ)。集められたリサイクル品は、リサイクルプラザで状態を確認し、数十点集まったときに抽選販売を実施します。抽選販売が実施可能になったときは、本紙でお知らせします。

問合せ ごみ対策課  
 ☎72-3126

### 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 4月18日(水) 15時～17時

申込・問合せ 協働推進・市民の声を聴く課 ☎72-3153

お気軽にお越しください

総務大臣から委嘱された行政相談委員が、年金・医療保険・登

行政相談

記・道路・窓口サービスなど、行政全般について苦情・要望・意見をお聞きして改善を図ります。相談は無料、秘密は厳守します。

日時 毎月第3木曜 13時30分～16時

場所 市役所1階ロビー

石狩市内には3人の行政相談委員がいます。

○長太義雄(花川北)  
 ○砂子タケ子(花川北)  
 ○井畑定孝(浜益区)

## 募集

### 市営住宅・単身者住宅入居者

○市営住宅 親船町3戸、厚田1戸、浜益1戸

○単身者住宅 厚田3戸

案内書配布期間 4月2日(月)～10日(火)

配布場所 建築課・各支所・各コミセン・本町簡易郵便局

## 住宅リフォーム・太陽光発電システムの設置補助

制度の詳しい内容、条件、申請方法については、各担当課へお問い合わせください。

### ①木造住宅耐震改修費等補助金

対象 ⑦市内に所有する木造の一戸建て住宅で、昭和56年5月31日以前に建築または着工されたもので、原則として増築をしていないもの ①耐震診断技術者が行った耐震診断で上部構造評点が1.0未満と診断されたもの など  
 要件 上記①と診断された木造住宅を改修し、上部構造評点が1.0以上となる工事、また木造住宅を解体し、建築基準法等に適合する木造住宅を新築する工事  
 補助金額 対象経費の10%以内(上限30万円、1,000円未満切り捨て)  
 問合せ 建築課 ☎72-3141

### ②高齢者等住宅改修費補助金(バリアフリー)

### ③住宅省エネルギー改修費補助金

対象 市内に所有する一戸建ておよび二戸の長屋建ての新築以外の住宅の省エネルギー改修工事、またはバリアフリー改修工事で市内事業者が施工するもの など  
 要件 ②租税特別措置法に規定する改修工事

(原則30万円以上) ③国の住宅エコポイント制度対象の改修(窓、外壁、屋根、天井、床の断熱改修)

補助金額 対象経費の10%以内(上限20万円、1,000円未満切り捨て)  
 問合せ ②福祉総務課 ☎72-3127  
 ③環境課 ☎72-3240

### ④太陽光発電システム設置費補助金

対象 市内に所有する住宅で、太陽光発電システムを設置または建売住宅供給者等から太陽光発電システム付きの住宅(新築に限る)を購入する方 など  
 要件(中古品を除く) ⑦低圧配電線と逆潮流ありで連系し、電力会社と電灯契約を締結できること  
 ①発電出力が1.5kW以上10kW未満の設備であること  
 補助金額 太陽光発電の最大出力の値に4万円を乗じた額(上限12万円、1,000円未満切り捨て)  
 問合せ 環境課 ☎72-3240

※平成24年度着工分から対象となります(②は平成24年12月31日までに工事が完成、③は平成24年12月31日までに工事が着工していること)  
 ※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  
 ※補助金は全て、工事等の着手前の申請が必要です

市役所2階にある「ジョブガイドいしかり」は、石狩市とハローワーク札幌北が共同で設置する職業紹介サービス施設です。仕事をお探しの方はぜひご利用ください。なお、雇用保険の手続きは最寄りのハローワークでの取り扱いとなります。(商工労働観光課)

**申込期間** 4月6日(金)～10日(火)  
**申込・問合せ** 建築課  
 ☎72・3144

**浜益区民間アパート  
 建設・運営支援事業者**

浜益区において賃貸の共同住宅を建設し、管理運営を行う事業者を公募します。選定事業者には、市は助成金を支出します。  
**建設地** 事業者が自ら用地確保すること。ただし、確保が困難な場合、市有地(浜益区群別596・13)を売却します。  
**選定方法** 公募型プロポーザル方式(応募者の企画提案書に基づき選定します)  
**事業説明会** 4月4日(水)10時～  
 市役所4階401会議室  
**参加表明締切** 4月11日(水)  
**企画提案書提出期間** 4月11日(水)～25日(水)  
**申込・問合せ** 建築課  
 ☎72・3144

**「北の海」厚田アクアレル  
 ボランティアスタッフ**

7月22日(日)から開催する水彩画展の審査会で、作品運搬などを行います。  
**応募資格** 市内在住の中学生以上の方  
**日時** 5月26日(土)9時～16時

**募集人数** 10人程度  
**申込締切** 5月11日(金)  
**申込・問合せ** 厚田アクアレル実行委員会事務局(厚田支所地域振興課内) ☎78・2012

**いしかり地産地消の店**

現在、市内飲食店・食品加工事業所など34店舗が登録しています。登録店になると、看板、のぼりなどが活用でき、ガイドマップ(6月発行予定)や市HPなどに掲載、PRできるなどの特典があります。  
**登録料** 3千円  
**申込締切** 4月27日(金)  
 ※締切後も随時受付しますが、本年度発行のガイドマップには掲載できません

**環境活動員**

**対象** 市内在住または在勤・在学、もしくは市内で活動する団体に属する方で、環境に関する調査・活動意欲のある方  
**内容** 市が行う調査、自然観察会、

環境教育・学習などの事業協力  
**登録区分** 調査員・指導員・協力員  
**登録期間** 2年間  
**申込・問合せ** 環境課  
 ☎72・3240

**合併処理浄化槽設置希望者**

**対象** 厚田区・浜益区の定住目的の住宅(下水道処理区域を除く)  
**条件** ①設置スペースがあり、処理水の放流先が確保できること ②受益者分担金を負担できること ③設置工事費等の1割)  
**申込期間** 4月9日(月)～5月11日(金) ※申込多数時抽選  
**申込・問合せ** 下水道課  
 ☎72・3175

**青年海外協力隊・シニア海外ボランティア**

**募集期間** 4月1日(日)～5月14日(月)

**【体験談&説明会】**  
**日程** ①4月7日(土) ②4月15日(日) ③4月19日(木)  
**時間** ①②10時～12時(シニア)、14時～16時(青年) ③19時～21時  
**場所** ①②かでの2・7(札幌市中央区北2西7) ③札幌エルプラザ(札幌市北区北8西3)  
**問合せ** JICA札幌  
 ☎011・866・8333

**利子・信用保証料補助金の申請時期です！**

**中小企業特別融資貸付金 利子補助金**

支払った利子の最大0.5%(平成19年4月までに融資を受けた方は2%)が補助されます。  
**対象** 平成23年10月1日～平成24年3月31日までに同制度融資利用による利子を支払った方  
**申請期間** 4月2日(月)～27日(金) ※期限までに必ず申請してください  
**申請方法** 指定の用紙を提出(郵送可)  
 ※申込用紙は、商工労働観光課、商工会議所、市内金融機関、市HPから入手できます  
**申込・問合せ** 商工労働観光課 ☎72-3166

**東日本大震災等関連 信用保証料補助金**

**対象融資** 北海道中小企業総合振興資金のうち、東日本大震災等関連特別貸付、セーフティネット貸付・セーフティネット災害貸付  
**要件** ①平成23年4月1日～平成24年3月31日までに対象融資が実行されていること ②平成24年3月31日までに北海道信用保証協会に信用保証料を一括で支払っていること(平成23年4月1日～6月30日までに分割で支払った場合を含む) ③石狩商工会議所または石狩北商工会からあっせん書の交付を受けていること ④市税を完納していること(分納誓約中は完納にはなりません)  
**申請期限** 4月27日(金)  
**申込・問合せ** 商工労働観光課 ☎72-3166

**各種手当の支給額が変わります**

平成23年全国消費者物価指数の下落(前年比△0.3%)により、本年4月1日から、次の手当の月額が改定となります。

名称	3月分まで	4月分から
児童扶養手当(全部支給)	41,550円	41,430円
児童扶養手当(一部支給)	9,810円～41,540円	9,780円～41,420円
特別児童扶養手当(1級)	50,550円	50,400円
特別児童扶養手当(2級)	33,670円	33,570円
特別障害者手当	26,340円	26,260円
障害児福祉手当	14,330円	14,280円
福祉手当(経過措置分)	14,330円	14,280円

**問合せ**  
 ●児童扶養手当について  
 こども家庭課 ☎72-3128  
 ●その他の手当について  
 障がい支援課 ☎72-3194



## 子育て

### 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 4月6日(金) 10時～11時

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

### 児童扶養手当

定時支払予定日 4月11日(水)

※金融機関から引き出すまでに1～2日要することあり

問合せ こども家庭課

☎72・3128・各支所

### 歯科検診・フッ素塗布

対象 おおむね0歳～4歳児

※フッ素塗布は前回から6カ月経過後

日程 0・1・3歳代 4月18日(水)

2・4歳代 4月24日(火)

時間 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

### 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・アドバイスを。

日時 4月25日(水) 10時～15時

場所 りんくる

申込・問合せ 保健推進課

☎72・3124

### 巡回児童相談(予約制)

療育手帳の申請、児童の発達や言葉の遅れなど、18歳未満の児童に関する相談を児童相談所の職員(児童福祉司・心理判定員)がお受けします。

日程 5月24日(木)、7月23日(月)

9月27日(木)、11月28日(水)、平成25年2月12日(火)

場所 りんくる

定員 各日7人程度(先着順)

主催 北海道中央児童相談所

申込・問合せ こども相談センター

☎72・3195

### 低体重児の届け出

出生時の体重が2500g未満で生まれた赤ちゃんの育児には、生活環境・病気の予防などに十分な配慮が必要です。赤ちゃんが低体重で生まれたら「低体重児出生届」を提出してください



## 健康・福祉

提出先・問合せ 保健推進課  
☎72・3124・各支所

### 街頭献血

日時・場所 ①4月3日(火) 9時30分～17時 イオンスーパーセンター石狩緑苑台店(緑苑台中央1) ②4月12日(木) 9時～14時 石狩新港機械金属工業協同組合(新港西3) ③4月19日(木) 11時～12時 厚田支所/14時～15時30分 浜益支所

問合せ 市献血推進協議会(福祉総務課内) ☎72・3127

### 心の健康相談(予約制)

不眠、気持ちの落ち込みなど、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(精神科受診歴がある方は要相談)。

日時 4月10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

### 「ふれあいベンチ」設置者募集

市社会福祉協議会では、地域住民同士のふれあいの場づくり

## 後期高齢者医療制度

**対象** 75歳以上の方と一定の障がいのある65歳以上の方

### 保険料率が変わります

加入者の方にお支払いいただく保険料は、2年ごとに保険料率を決めることとなっています。この保険料率に基づく平成24・25年度の保険料額は、7月中旬に「保険料額決定通知書」により個別に通知します。

#### 均等割(加入者が等しく負担)

平成22・23年度	平成24・25年度
年間44,192円	年間 <b>47,709円</b>

#### 所得割(加入者の所得に応じて負担)

平成22・23年度	平成24・25年度
10.28%	<b>10.61%</b>

#### 賦課限度額

平成22・23年度	平成24・25年度
50万円	<b>55万円</b>

※保険料は「均等割」と「所得割」の合計額です  
※世帯主や加入者の所得に応じて、保険料の軽減があります

### 平成24年度 特別徴収の納期

保険料の所得割算定の基礎になる平成23年中の総所得金額は、平成24年4月時点では把握できません。そのため、4月～8月分までは前年度の保険料額を基として、仮算定した金額を年金から差し引きます。

仮徴収	4月6月8月	①すでに特別徴収となっている方 2月に特別徴収された額と同額をそれぞれ年金の支給月に仮徴収します。 ②4月から新たに特別徴収となる方 平成23年度の保険料額(年額)の約6分の1の額をそれぞれ年金支給月に仮徴収します。
	10月12月2月	7月に新保険料率を基に決定する平成24年度保険料額から仮徴収分を差し引き、残額を3回に分けて徴収します。

### 納付方法を選択できます

保険料が特別徴収となっている方は、申し出により、口座振替(普通徴収)に変更できます。特別徴収の中止時期については、申し出いただく時期により異なりますのでお問い合わせください。

問合せ 国民健康保険課 ☎72-3125

これまで北海道が行ってきた騒音・振動・悪臭を規制する地域を定める事務などが、平成24年4月1日から石狩市の事務となりました。なお、これまでの規制地域や規制基準については、現在のところ変更がありませんので、北海道が定めた告示の内容を適用することとしています。(環境課)

を目的に木製ベンチを製作して  
おり、その設置にご協力いただ  
ける町内会・自治会や商店など  
を募集しています。

問合せ 市社会福祉協議会  
☎72・8184



**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応相談  
日時 4月10日(火) 13時30分～15時  
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 4月9日(月)

問合せ 保健推進課  
☎72・3124

**スプロレク出前講座**

講師を派遣し、市民の皆さん

の健康体力づくりや交流を深め  
るお手伝いをします。

対象 市内在住、または在勤・在  
学のおおむね10人以上で構成さ  
れた団体

日時 原則月曜～金曜の10時～  
17時 ※祝日除く。1回の指導  
時間は2時間以内

内容 スポーツ・レクリエーショ  
ン、体育実技、アウトドア、フィッ  
トネスなど

費用 1時間千円  
※会場使用料など、講座開催に  
必要な費用は利用者が負担

申込方法 所定の申込書を希望  
日の20日前までに提出(ファク  
ス・メール可)

申込・問合せ (財)石狩市体育協  
会 ☎64・1220 64・1222  
✉i-sports@crocus.ocn.ne.jp



**保険・年金**

**国民年金**

**【保険料が改定】**

平成24年度の保険料は月額1  
万4980円(23年度は1万  
5020円)です。日本年金機構  
から4月に送付される納付書で、  
期限までに納めましょう。

**【保険料の前納割引制度】**

平成24年度の1年度分の保険  
料を前納用の納付書を添えて現

金で5月1日(火)までに前納する  
場合は17万6570円になり、  
年間3190円の割引になりま  
す。また、納付書払いから口座振  
替にすることもできます。月々  
の保険料を「当月末振替による  
早割」を選択して1カ月早めて  
納付すると、月額保険料が50円  
割引になります。口座振替の申  
し込みの際は、金融機関へ基礎  
年金番号の分かるもの、通帳、届  
出印をお持ちください。

問合せ 札幌北年金事務所  
☎011・717・4115

**協会けんぽの保険料率が  
変わります**

協会けんぽ(全国健康保険協  
会)の北海道における健康保険料  
率が、本年3月分(4月納付分)よ  
り10・12%(現行9・60%)に変わ  
ります。協会けんぽの財政は、高  
齢化による医療費の増加と、現下  
の経済状況を反映して保険料収  
入の基礎となる標準報酬月額が  
落ち込んでいることなどから、大  
変厳しい状況となっております。医  
療・健康・生活を支えるため、ご理  
解をお願いします。

問合せ 全国健康保険協会北海  
道支部  
☎011・726・0352  
http://www.kyokaikenpo.or.jp/

**予防接種**

**BCG**

対象 生後3カ月～6カ月未満  
日時 4月19日、5月17日、6月14日、7月19日、8月23日、9月20日(全て木曜)12:30～13:30 ※4カ月児健診と同日実施

**ポリオ(小児まひ生ワクチン)**

対象 生後3カ月～90カ月未満(望ましい時期は18カ月まで)  
日時 5月8日(火)・11日(金)・15日(火)・23日(水)・31日(木)12:30～13:00 ※2回目の接種は6週間以上空けること

**成人追加接種(ポリオ)**

対象 昭和50年～52年に生まれた方  
日時 上記と同じ。お子さんがポリオワクチンを接種するときは、感染防止のため一緒に受けることをお勧めします  
費用 2,000円

**3種混合(ジフテリア・破傷風・百日咳)**

対象 生後3カ月～12カ月(20日～56日の間隔を空けて3回接種。以後12カ月～18カ月後に1回接種)

**2種混合(ジフテリア・破傷風)**

対象 11歳以上13歳未満

**麻しん(はしか)・風疹/MRワクチン**

対象 第1期 生後12カ月～24カ月未満 第2期 小学校就学前1年間 第3期 中学1年生相当年齢 第4期 高校3年生相当年齢

**○実施機関と実施内容**

茨戸病院	花川東128-14	☎74-3011	MR(3・4期)、子宮頸(けい)がん
石狩幸榎会病院	花川北7-2	☎71-2855	MR(3・4期)
鎌田内科クリニック	花川北2-5	☎74-7121	MR(3・4期)、子宮頸がん
福島医院	花川北2-2	☎74-3221	2種混合(11・12歳のみ)、MR(2・3・4期のみ)
みき内科クリニック	花川南7-3	☎75-2525	MR(3・4期)、子宮頸がん
青木クリニック	花川南1-6	☎76-6250	子宮頸がん
エナディースクリニック	花川南9-1	☎72-8688	子宮頸がん
立石内科クリニック	花川北6-2	☎72-4711	子宮頸がん
くわじま小児科	花川南1-6	☎74-8465	3種混合、2種混合、MR、ヒブ、小児用肺炎球菌
わがつま小児科	花川南2-2	☎73-8282	3種混合、2種混合、MR、子宮頸がん、ヒブ、小児用肺炎球菌
みやのした小児科	花川南9-1	☎74-0415	3種混合、2種混合、MR、ヒブ、小児用肺炎球菌
厚田中央クリニック	厚田区別狩17	☎78-2116	BCG、ポリオ、3種混合、2種混合、MR、子宮頸がん、ヒブ、小児用肺炎球菌
浜益国保診療所	浜益区浜益321	☎79-3221	BCG、ポリオ、3種混合、2種混合、MR、子宮頸がん、ヒブ、小児用肺炎球菌

※子宮頸がん、ヒブ、小児用肺炎球菌ワクチンについての詳細は、本紙3月号21ページをご覧ください

問合せ 保健推進課 ☎72-3124 / ☎72-6124  
厚田保健センター ☎78-2886  
浜益支所市民生活課 ☎79-2112

## 防災

（株）北海道丸和ロジスティクス  
と災害時支援協定

災害時のさらなる対応に備え、「災害時等における物資輸送の協力、支援物資の供給及び支援助物の一時保管場所の使用等に関する協定」を同社と市が2月23日(木)に締結しました。

問合せ 総務課危機管理担当  
☎72・3190



物資輸送の協力、支援物資の供給及び保管場所の使用等に関する協定」締結式  
丸和ロジスティクス・北海道石狩市

### 定期普通救命講習会

心肺蘇生法や異物除去、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 4月15日(日)9時～12時  
持ち物 筆記用具

費用 無料  
申込方法 事前に電話申込

※当日受付不可  
場所・申込・問合せ 石狩消防署  
警備課(花川北1-1)  
☎74・7024

### 危険物取扱者・消防設備士試験

日時 6月3日(日)  
場所 札幌市ほか

試験種類 危険物取扱者試験  
甲種・乙種(第1～6類)、丙種

消防設備士試験 甲種(第1～5類)、乙種(第1～7類)

申込期間 4月18日(水)～26日(木)  
※インターネット申請は4月15日(日)～23日(月)

問合せ 石狩消防署予防課  
☎74・7165

### そのほか

#### 固定資産の縦覧・閲覧

市内に土地や家屋を所有している方は、土地・家屋価格等縦覧帳簿を縦覧できます。また、お持ちの固定資産の課税台帳を、期間内に限り無料で閲覧できます。

※借地借家人は有料  
日時 4月2日(月)～5月31日(木)

8時45分～17時15分 ※土日祝日を除く

場所 市役所1階15番窓口・各支所市民生活課

	縦覧(資産の税額を確認できる)	縦覧(ほかの資産の評価額との比較ができる)	
	固定資産課税台帳	土地価格等縦覧帳簿	家屋価格等縦覧帳簿
記載事項	土地・家屋価格等縦覧帳簿と同じ	所在、地番、地目、地積、評価額	所在、家屋番号、種類、構造、床面積、評価額
対象	納税義務者、借地借家人など	納税義務者、納税管理人など	

#### 縦覧・閲覧に必要なもの

○納税者本人であることを確認できるもの(運転免許証、健康保険証など)

○納税者以外の方が来庁される場合は、納税者本人からの委任状(納税者が法人の場合は、代表者印が押印されているもの)と委任された方を確認できるもの(運転免許証、健康保険証など)

○借地借家人の方は、賃貸借契約書と来庁者の身分を確認できるもの(運転免許証など)

問合せ 税務課 ☎72・3120  
(土地担当) ☎72・6120(家屋・償却資産担当)

#### 年金受給者の税申告

平成23年分の所得税から、公的年金等の収入金額が400万円以下で、公的年金等以外の所

## より良いまちづくりのために、あなたの知恵を貸してください

### 応募希望者登録制度

まちづくりについて各テーマごとに話し合う審議会では、市民の皆さんの意見が反映されるよう、委員を随時公募しています。登録者にはご希望の審議会の公募案内などをお送りします。この機会にぜひご登録ください。  
※登録された方を優先して委員に選任する制度ではありません。登録してなくても委員に応募することができます

登録期間 4月1日(日)～平成25年3月31日(日)  
登録方法 氏名・住所・連絡先(電話・ファクス・メールアドレスなど)・応募希望審議会名を明記  
申込・問合せ 協働推進・市民の声を聴く課  
☎72-3153 ☎72-3199  
✉ kyoudou@city.ishikari.hokkaido.jp

### 委員を募集します

会議の内容など詳しい内容は市HPをご覧ください。か、お問い合わせください。

#### 福祉有償運送運営協議会

応募資格 市内在住の20歳以上の方 募集人数 1人  
申込・問合せ 〒061-3292(住所不要) 福祉総務課 ☎72-3127  
☎72-3189 ✉ fsoumu@city.ishikari.hokkaido.jp

#### 国民健康保険運営協議会

応募資格 石狩市国民健康保険に加入している20歳以上の方  
募集人数 2人  
申込・問合せ 〒061-3292(住所不要) 国民健康保険課  
☎72-3123 ☎75-2271  
✉ kokuho@city.ishikari.hokkaido.jp

#### 学校給食センター運営委員会

応募資格 市内在住の20歳以上の方 募集人数 4人  
申込・問合せ 〒061-3218 花畔183-14 学校給食センター  
☎64-0876 ☎64-1614  
✉ kyuusyoku@city.ishikari.hokkaido.jp

#### 社会教育委員の会議

応募資格 市内在住または在勤・在学の20歳以上の方  
募集人数 1人  
申込・問合せ 〒061-3216 花川北6-1-42 市民館内  
社会教育課 ☎72-3173 ☎74-2249  
✉ manabee@city.ishikari.hokkaido.jp

#### 共通事項

任期 6月1日～平成26年5月31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 5月1日(火)  
その他 託児先の紹介あり(費用は自己負担)

## 市民の声を活かす条例 審議会のうごき

### ●2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	開催回数
2	第3期農業振興計画策定委員会(農林水産課)	石狩農業成長プラン(素案)について	公開	0
8	介護保険事業計画等作成委員会(高齢者支援課)	高齢者保健福祉計画・第5期介護保険事業計画(案)について ほか	公開	1
14	行政改革懇話会(行政改革担当)	次期行政改革大綱「石狩市行政改革2016」の「実施計画」(案)について	公開	0
15	健康づくり推進協議会(保健推進課)	任意予防接種の公費助成について ほか	公開	0
21	都市計画審議会(建築課)	①札幌圏都市計画公園の変更(諮問) ②札幌圏都市計画地区計画の変更(花川北地区)(諮問)	公開	0
22	行政改革懇話会(行政改革担当)	懇話会意見書について	公開	0
23	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	—
23	過疎地有償運送運営協議会(企画課)	厚田区の過疎地有償運送の必要性について ほか	公開	0
23	市民図書館協議会(市民図書館)	平成23年度事業報告について ほか	公開	0
24	環境審議会(環境課)	一般廃棄物処理基本計画の策定について ほか	公開	0
28	厚田区地域協議会(厚田支所地域振興課)	(仮)特産品直売分科会について ほか	公開	7
	介護認定審査会(高齢者支援課)	要介護認定の審査、判定(2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

## 消費生活相談

### 賃貸住宅をめぐるトラブル

賃貸住宅を退去する際、借主は通常の使用に伴って生じた損耗などを除き、原状回復をしなければなりません。「原状回復」についての考え方を明確にしておくことが大切です。



原状回復とはその住宅を入居時の状態に完全に戻すまでの必要はなく、借主の故意・過失によって生じた、住宅の汚損、破損もしくは無断で原状を変更した時に負う責任を言います。原状回復の一般的な費用負担のあり方については、国土交通省より「原状回復をめぐるトラブルとガイドライン」が公表されています。

退去時の一般的な手順は、①退去通知 ②引っ越し日の連絡 ③鍵の返還・立ち会い確認 ④原状回復費用の連絡 ⑤敷金の精算 と進みます。転居を計画する時は賃貸契約書を確認し、退去予告期間を事前確認しておきましょう。家主の請求に納得できない場合は、自分が適切と思う負担額とその理由を明細書に書き、家主と話し合いを行いましょ。もし、費用負担について家主と合意できない場合は、裁判所における民事調停や少額訴訟手続きを利用する方法もあります。手続きのご相談など、詳しくは下記へお問い合わせください。

- 石狩市消費生活相談窓口 ☎75-2282  
毎週月・水・木・金曜 10:00~15:00  
市役所1階ロビー ※4月より週3回から週4回に増設
- 石狩消費者協会相談窓口 ☎72-2432  
毎週火曜 10:00~15:00  
市役所商工会館(花川北6-1)

得金額が20万円以下の場合、所得税の確定申告は不要になりました。ただし、昨年まで確定申告で扶養や生命保険料、障がい者、医療費などの各種控除を申告していた方は、市道民税の申告が必要となります。市道民税の申告がない場合、各種控除が適用されず、結果として市道民税が高くなってしまう場合があります。4月下旬までに市役所で申告をしてください。なお、所得税の確定申告がお済みの方や、市役所に問い合わせた方は、市道民税の申告は必要ありません。詳しくは1月号28・29ページをご覧ください。

**有害鳥獣駆除**  
農作物等への被害を防ぐために実施します。安全対策には万全を期していますが、事故防止のためご注意ください。  
日程 3月下旬~11月上旬  
対象鳥獣 ドバト、キジバト、ハシブトガラス、ハシブトガラス、キツネ、シカなど  
駆除方法 法定銃器(空気銃、散弾銃など)  
実施地域 五の沢・美登位・生振・北生振・八幡・大曲・志美・高岡・樽川地区、厚田区、浜益区ほか  
そのほか 駆除員は白の腕章とオレンジ色のジャケット、ま

たは目立つ服装で、車には有害鳥獣駆除を示す大きなシールなどが貼られています。駆除員は、求めに応じて従事者証を提示します  
問合せ 農林水産課 ☎72-3164  
**都市計画区域外での建築行為**  
建築物の種類によっては確認申請が必要になる場合があります。また、確認申請が不要の場合であっても、原則、個別建物の構造等に関する規定は適用になりますのでご注意ください。  
【確認申請が必要な建築物】  
○建築基準法第6条第1項第1

号第3号建築物  
○土砂災害特別警戒区域内における居室を有する建築物  
問合せ 建築課 ☎72-3141  
**エコ・パワー(株) 石狩湾新港 ウインドファーム(仮称)事業**  
【環境影響評価方法書の縦覧】  
期間 3月30日(金)~5月1日(火)  
※土日祝日を除く  
時間 9時~17時  
縦覧場所 環境課(市役所3階)  
問合せ エコ・パワー(株)事業開発部 ☎03-5487-8560  
**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。

【10周年特別企画】  
満貼台紙を1人20冊ためて韓国旅行へ。先着6人。  
【大盤振る舞い】  
盛りだくさんの賞品(1147本)を用意しています。詳しくは4月1日(日)朝刊(道新、読売、朝日、毎日)折込チラシをご覧ください。  
【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)を事務所で交換。先着8人、1人1枚  
受付 4月2日(月)10時~  
問合せ 石狩ハイスタンプ会事務所(花川南2-2)  
☎72-4575

# 平成24年度 市民参加手続の予定



あなたの気になるテーマは？

より良いまちにするための、皆様のご意見をお待ちしています

平成24年度は以下のテーマについて市民参加手続を行う予定です。詳しくは市HP、または市役所1階情報公開コーナーをご覧ください。

なお、パブリックコメント手続の実施については随時、広報いしかり、市HP、あい・ボード、情報公開コーナー、市民図書館などでお知らせします。

実施状況や手続内容など、市民参加手続についてお気づきの点がありましたら、協働推進・市民の声を聴く課までお気軽にご意見をお寄せください。

※手続は追加や中止になる場合があります

## キーワード 市民参加手続

市役所が皆様のご意見を聴いて、その検討結果をお知らせする手続のこと。

市民参加手続を予定しているテーマ	審議会	PC 縦覧	その他	備考（審議会の名称や、 その他の手続方法など）	担当課
平成24年度石狩市表彰被表彰者の選考	●			表彰審査委員会	総務課
地域防災計画・水防計画の改訂	●	●		地域防災計画・ 水防計画改訂検討委員会	危機管理担当
各地区防災計画の策定		●			危機管理担当
行政評価について	●	●		行政評価委員会	企画課
自治基本条例の検証		●			協働推進・市民の声を聴く課
市民参加手続の実施運用状況などについて	●			市民参加制度調査審議会	協働推進・市民の声を聴く課
道路占用料徴収条例の改定	●			使用料、手数料等審議会	財政課
国民健康保険特定健康診査等実施計画の改定	●	●		国民健康保険運営協議会	国民健康保険課
指定地域密着型サービス等の従業員数に関する 基準について		●			高齢者支援課
指定地域密着型サービス等の設備および 運営に関する基準について		●			高齢者支援課
要介護認定・要支援認定の審査判定	●			介護認定審査会	高齢者支援課
都市マスタープランの中間見直し	●	●		都市計画審議会	建設水道部計画担当
水とみどりの基本計画の中間見直し	●	●		都市計画審議会	建設水道部計画担当
水道料金の改定		●	●	意見交換会	業務課
水道事業中期経営計画の改定	●			水道事業運営委員会	業務課
公共下水道、特定環境保全公共下水道および 個別排水処理施設の使用料改定	●	●		下水道事業運営委員会	下水道課
公共下水道事業計画の変更【縦覧・意見書提出】		●			下水道課
平成24年度教育委員会の点検・評価		●			総務企画課
平成24年度奨学生の選考	●			奨学審議委員会	学校教育課
厚田小学校図書館の地域開放に伴う 市民図書館厚田分館の廃止	●		●	市民図書館協議会、意見交換会	市民図書館

**審議会** メンバー固定の会議。会議で発言するためには委員に応募する必要があります。

**PC** パブリックコメント(書面等による意見募集)。どなたでも意見が出せます。縦覧・意見書提出手続を含みます。

**その他** 原則としてどなたでも参加可能で、共同で作業をしながら意見をまとめるワークショップや市民会議、意見交換会、アンケートなど。

## パブリック コメント 結果

### ■一般廃棄物(ごみ)処理基本計画の策定

意見の募集期間/12月28日(水)~1月31日(火)

意見の提出状況/意見提出者1人、意見等の件数3件

意見の検討結果/不採用1件、参考2件

問合せ/低炭素社会推進担当 ☎72-3698

### ■第3期障がい福祉計画の策定

意見の募集期間/12月28日(水)~1月31日(火)

意見の提出状況/意見提出者1人、意見等の件数4件

意見の検討結果/不採用3件、参考1件

問合せ/障がい支援課 ☎72-3194

## TOPICS

### 【子育てのわらべうたあそび】

日時 4月19日(木) 10:00~11:00  
 場所 りんくる  
 問合せ 石狩市わらべうた研究会  
 (北海道音楽の会会員)  
 岩本さん ☎011-764-1453

### 【出前「こっこひろば」】

日時 4月17日(火) 10:00~12:00  
 場所 パストラル会館(樽川6-2)  
 内容 木のおもちゃ、おままごと、  
 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)

### 【いしかりファミリー・サポート・センター サポート会員養成講習会】

活動は有償(1時間600円~)で、  
 子どもを預かるサポート会員は原則、  
 この講習会を受講していただきます  
 (託児実習あり)。

対象 18歳以上の健康で子どもの好きな方  
 日時 5月23・30日、6月6・13・20・27日  
 (全て水曜)9:00~12:30(全6回)  
 ※6月20日は13:00~15:30

場所 りんくる ほか 定員 20人  
 費用 2,500円(テキスト代)  
 申込締切 5月8日(火)  
 そのほか 託児あり(無料)  
 申込・問合せ いしかりファミリー・サポート・  
 センター(花川北7-2 市長公宅内)  
 ☎72-5552(月~金曜9:00~17:00)

### ＜会員登録していますか？＞

こんなときにご利用ください。まずは登録を。  
 ○親の仕事やリフレッシュによる託児  
 ○保育園・幼稚園・習い事などの送迎  
 ○病児・病後児の預かり  
 ○産後の子どものお世話など

### 【NPプログラム】

NP(ノーバディーズ・パーフェクト)プ  
 ログラムとは、「完璧な親も子どもも  
 いない」という理念のもと、子育て中  
 の親を支援する、カナダ生まれのプ  
 ログラムです。子育ての経験やアイ  
 デアをお互いに分かちあきましょう。

対象 0歳~就学前のお子さんの親  
 日時 5月29日~7月3日の毎週火曜  
 (全6回) 10:00~12:00

場所 花川南コミセン  
 定員 10人(先着順) ※新規の方  
 費用 600円  
 主催 いしかり子育てネット会議  
 そのほか 講座中お子さんは別室に  
 て保育します  
 申込・問合せ 子育て支援課 ☎72-3631

### イクメン ワンポイント

子どもと一緒にいるのも自分  
 の時間。その時間を楽しもう!



## 就学前のお子さんと保護者向け

施設名	日時・内容
<b>えるむ</b> えるむの森保育園 〒花川東93-5 ☎71-2013	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 ①9日(月)~13日(金) 身体測定週 ②16日(月) こいのぼり製作 ③18日(水) 12:00~ 給食試食会(肉みそスパゲティ ほか) 定員3組 費用1人200円 ④20日(金) お誕生日お祝い会 ⑤27日(金) こどもの日お祝い会
<b>りとるきっず</b> こども未来館「あいぼーと」内 〒花川北7-1 ☎76-6688	毎週月曜~土曜(祝日除く) 10:00~16:00 ①7日(土) 10:00~15:30 歯のブラッシングチェック 費用10円(チェック液代) ※歯ブラシ、スタイ(よだれかけ)持参 ②19日(木) 11:00~11:30 折り紙でこいのぼりを作ろう! ③24日(火) 11:30~12:00 お誕生会 ④26日(木) 10:30~11:30 子どもの前髪カットに挑戦 定員5人 申込2日(月)~ ※はさみ、すきはさみ、髪留め、 タオル、ケープ(大きいごみ袋でも可)持参 ※見学可
<b>くるみの木広場</b> 南線光の子保育園 〒花川南4-3 ☎73-0773 ※2・3・4日は休み	毎週月・火・水曜 10:00~12:00
<b>もくぼ</b> 花川南保育園 〒花川南9-4 ☎73-8900	毎週月・水・金曜 10:00~12:00 ①6日(金) こんにちは人形作り ②18日(水) シール貼り遊び ③27日(金) こいのぼり作り
<b>こあらくらぶ</b> くるみ保育園 〒八幡1-433-14 ☎66-4500	毎週火・水・木曜 10:00~12:00 ①3日(火)・4日(水) ふわふわバルーンあそび、園内探検 ②10日(火)~12日(木) 壁面づくり ③17日(火)~19日(木) こいのぼりづくり ④24日(火) かぶとづくり ⑤25日(水) お誕生会 ⑥26日(木) こどもの日会(八幡コミセン)
<b>このゆびとまれ</b> えるむ保育園 〒花川北2-5 ☎74-0696	毎週金曜 10:00~11:30 27日(金) ①10:00~ こいのぼり製作 ②10:20~ こどもの日お祝い会
<b>べんぎんくらぶ</b> 厚田保育園 〒厚田区厚田2-4 ☎78-2440	毎月第1・第3木曜 10:00~11:15
<b>ありんこくらぶ</b> はまます保育園 〒浜益区川下 ☎79-2264	毎週木曜 10:00~11:15
<b>幼児開放こころ</b>	毎週月曜~金曜 9:30~11:30 ①花川北児童館(花川北3-2 ☎74-2884) ②おおぞら児童館(花川南1-1 ☎73-4849) ③花川南児童館(花川南8-3 ☎72-7311)



## 小学生向け

児童館名	日時・内容
<b>花川北児童館</b> 〒花川北3-2 ☎74-2884	21日(土) 13:00~ DVD観賞会 参加自由 ※上靴持参
<b>おおぞら児童館</b> 〒花川南1-1 ☎73-4849	21日(土) 10:00~ スライム作り 定員40人 申込16日(月)~
<b>花川南児童館</b> 〒花川南8-3 ☎72-7311	25日(水) 15:30~ 1年生を迎える会 参加自由 ※上靴持参
<b>緑苑台子ども教室</b> 〒緑苑台小学校内 ☎72-1704	18日(水) 14:30~ 新1年生を迎える会 参加自由
<b>紅南子ども教室</b> 〒紅南小学校内 ☎74-0327	※都合により平成24年度中お休みすることになりました。 一般のお子さんは利用することができませんのでご了承ください
<b>八幡子ども教室</b> 〒八幡小学校内 ☎66-3305	25日(水) 15:00~ 1年生と遊ぶ 参加自由 ※上靴持参
<b>パストラル子ども教室</b> 〒樽川6-2 ☎72-5640	13日(金) 15:20~ 入学・進級お楽しみ会 参加自由
<b>シップ子ども教室</b> 〒厚田区虹が原 ☎66-3331	16日(月) 13:30~ 1年生歓迎会 参加自由
<b>浜益子ども教室</b> 〒浜益小学校内 ☎79-2114(生涯学習課)	18日(水) 14:30~ 軽スポーツを楽しもう 参加自由

## 市民図書館

花川北7-1-26 ☎72-2000

### 4月の休館日

月曜休館 2日・9日・16日・23日・30日

### 本の特集コーナー

**本館** 「啄木とその時代の歌人たち」1日(日)～15日(日)

「たべものがたり(こどもの読書週間関連)」

17日(火)～5月13日(日)

**分館** 3日(火)～25日(水)

花川南「がんと向き合う」

八幡「今日から役立つ健康法」

厚田「お弁当で元気！」

浜益「パソコン、スマートフォンってなに？」

### 本館おはなし会

**日時** 4月7日(土)・14日(土)・15日(日)・21日(土)・22日(日)・29日(日)

**時間** 11:00～11:30

### えい・あい館映画上映会

#### 鉄道映画名作集

**日時** 4月1日(日)14:00～15:50

**内容** 「ある機関助士」ほか3本

### 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科学実験室。4月のテーマは「しらべよう～水にとけたもの～」。

**対象** 小学1年生以上

**日時** 4月14日(土)13:30～15:00

※科学実験室は13:30～14:15

☎ [http://www.geocities.jp/science\\_iii/](http://www.geocities.jp/science_iii/)

### 名作を楽しむ会「日本の名峰」

**日時** 4月12日(木)13:00～14:20

### 第37回石狩の古老に話を聞く会

**日時** 4月21日(土)13:30～

**内容** 厚田区在住の上山 稔彦さんに「厚田の漁業」の話を聞く

**費用** 200円

**申込・問合せ** いしかりまちづくり協議会 三島さん ☎74-2039

### いしかり砂丘の風資料館

弁天町30-4 ☎62-3711

### 野外講座 石狩ビーチコーマーズ／春の漂着物

雪が解けて顔を出す浜辺の漂着物を観察・採集し、その正体や起源を皆で考えます。

**対象** 小学4年生以上(小学生は保護者同伴)

**日時** 4月15日(日)9:00～13:00

**場所** 石狩浜周辺(砂浜を約3km歩きます)

**持ち物** 長靴、防寒着、手袋、帽子等、ビニール袋など

**定員** 20人(先着順)

**申込方法** 4月1日(日)～13日(金)に電話で申し込み

## 花川北コミセン

花川北3-2-198 ☎74-6525

### 石狩病院 市民公開講座

**日時** 4月14日(土)14:00～15:00

※申込不要

**内容** ①胸焼け・呑酸(どんさん)ありませんか?～意外と多い逆流性食道炎～

②鼻からの内視鏡検査について

**申込・問合せ** 石狩病院 ☎74-8611

### ガーデニング講習会



ガーデニングを始める前の「お花と土壌の基礎知識」

**対象** ガーデニング初心者

**日時** 4月21日(土)13:30～15:30(受付13:00～)

**講師** 英国王立園芸協会日本支部 コンテナガーデニングマスター 元井 弘美氏

**定員** 30人(先着順)

**費用** 1,000円(テキスト代込み)

**申込方法** 氏名・住所・電話番号をファクス(☎72-8397)または留守番電話で連絡

**申込・問合せ** 元井さん

☎090-6213-3170

### いしかり市民カレッジ



講座1 田中實さんが語る石狩歴史秘話～石狩市(町)で計画され実現されなかった構想

**日程・内容** ①4月25日(水)石狩に鉄道ほか

②5月9日(水)カール・レイモンハム工場ほか

**時間** 10:30～12:00

**講師** 田中 實氏(石狩市郷土研究会顧問)

**申込期間** 4月2日(月)～11日(水)

講座2 アジア人はるかなる旅～人類の移動史～

**日程・内容** ①5月19日(土)人類誕生とその大移動 ②6月2日(土)日本列島に住む人々の源流

**時間** 13:00～14:30

**講師** ①松村 博文氏(札幌医科大学医学部准教授) ②深瀬 均氏(北海道大学医学部特任講師)

**申込期間** 4月2日(月)～5月7日(月)

#### 共通事項

**定員** 30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・問合せ** いしかり市民カレッジ運営委員会(市公民館内) ☎74-2249

### 石狩市シニアプラザ「はまなす学園」

**対象** 60歳以上の市民

**期間** 5月7日(月)～平成25年2月18日(月)

※おおむね2回(第1・第3月曜)、年17回

**内容** 午前(健康、教養、医療などの講座)、午後(クラブ活動)

**定員** 70人(申込多数時抽選、新規の方優先)

**費用** 前期分2,600円 ※後期は8月徴収、3,000円程度

**申込締切** 4月13日(金)

**申込・問合せ** 市公民館 ☎74-2249

行ってみよう!

# イベント



原稿締切のお知らせ

6月号は**4/30**日まで

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。



小学生対象



就学前児童対象



いしかり市民カレッジ

## 市役所

花川北6-1-30-2 代表☎72-3111

### ロビー展

#### 花の水彩画サークル「ななかまど」展

植物の生命力に魅せられながら描いた、四季折々の花の絵画をご覧ください。

**日時** 4月23日(月)～27日(金)9:00～17:00(初日は10:00から、最終日は16:00まで)

**問合せ** 社会教育課 ☎72-3173

## 学び交流センター

花川北3-3(旧紅葉山小学校) ☎74-8889

### ハーモニカ無料体験教室

**日時** 4月9日(月)・23日(月)11:00～15:00

※ハーモニカをお持ちの方は持参

**問合せ** 佐藤さん ☎74-1026

### ふまねっと健康教室

**日時** 4月12日(木)・26日(木)10:30～12:00

※申込不要

**内容** 床に敷いた50cm四方のマス目できた大きな網を、踏まないようにゆっくり歩く

**持ち物** 底の平らな上靴

**費用** 2回で500円(1回のみ参加可)

**問合せ** ふまねっとはまなす 永山さん ☎74-7160

## B&G海洋センター

花畔337-4 ☎64-6010

### フレッシュスポーツ教室

#### 簡単ピラティス

**対象** 市内在住・在勤者

**日時** 4月5日～平成25年3月21日の毎週木曜 ①9:30～10:30 ②10:45～11:45

③19:00～20:00

**定員** 30人 ※③は20人

**費用** 月500円(別途入館料1回100円)

**申込・問合せ** (財)石狩市体育協会 ☎64-1220

そのほか

観察写真展  
「石狩浜の花ごよみ 2011」

昨年4月～10月に、はまなすの丘公園の自然観察で出会った花や生き物の写真を展示します。

日時 4月23日(月)～5月10日(木)9:00～22:00 ※5月5日・6日は休館

場所 札幌エルプラザ2階交流広場(札幌市北区北8西3)

主催 石狩浜定期観察の会

協力 石狩浜海浜植物保護センター・札幌市環境プラザ

問合せ 安田さん ☎74-6198

初心者スポーツ教室

カローリング

対象 小学生以上の市民

日時 4月13日～9月28日の毎月第2・第4金曜18:30～20:30

場所 B&G海洋センター

定員 30人

費用 1回100円(中学生以下無料)

申込・問合せ スポーツ健康課

☎72-6123

硬式テニス

対象 市内在住・在勤者で高校生以上の方

日時 5月7日～10月29日の毎週月曜19:30～21:30

場所 サン・ビレッジいしかり

講師 日本体育協会公認上級指導員、同公認指導員

持ち物 テニスラケット、テニスシューズ

定員 30人(先着順) 費用 月2,000円

申込・問合せ (財)石狩市体育協会

☎64-1220

水泳

対象 小学生以上の市民

日時 7月4日～8月29日の毎週水曜16:00～17:00

場所 B&G海洋センター

定員 10人

費用 月500円(別途保険料)

申込・問合せ (財)石狩市体育協会

☎64-1220

はまなすの丘  
景観保全作業ボランティア

石狩灯台周辺の海浜植物群落の景観維持のため、ニセアカシアやススキの除去、園路内のごみ拾いを行います。

日時 4月21日(土) 10:00～12:00

※9:50はまなすの丘ビジターセンター駐車場集合

持ち物 長靴、軍手、スコップ、クワ、手ノコ、剪定(せんてい)ばさみなど

申込締切 4月19日(木)

申込・問合せ 石狩浜海浜植物保護センター

☎72-3240

市公民館

花川北6-1-42 ☎74-2249

石狩ユネスコ協会総会

ユネスコ活動に関心のある市民の方の到来をお待ちしています。

日時 4月14日(土)14:00～16:00

内容 平成23年度活動報告と平成24年度事業の審議ほか

問合せ 石狩ユネスコ協会事務局 漆さん

☎090-5981-4993

望来コミセン(みなくる)

厚田区望来27-7 ☎77-3010

沖縄問題についての学習会

日時 4月15日(日)10:00～12:00

費用 500円(資料代込み)

問合せ 「命(めち)どう宝」と手を結ぶ石狩市民の会 本吉さん ☎77-2240

リサイクルプラザ

新港南1-22-63 ☎64-3196

包丁とぎ講座

日時 4月12日(木)・13日(金)・14日(土)

9:30～11:00

持ち物 包丁(3丁まで)、タオル

費用 500円

廃材木工講座

3つの中から好きな講座を選択してください。※以前同講座を受講された方はご遠慮ください

①4月19日(木)・28日(土)ベンチ(二人掛け用) ②4月20日(金)・27日(金)魚干しストッカー ③4月21日(土)・26日(木)折り畳み式花台

時間 ①③9:30～12:00

②9:30～15:00(昼食持参)

費用 1,000円 ③800円



ベンチ(二人掛け用)

布ぞうり作り講座

日時 4月27日(金)・28日(土)9:30～12:00

持ち物 古着(浴衣・バスタオルなど)

※古着がなくても参加可

費用 300円

共通事項

定員 各日5人(先着順)

申込方法 4月3日(火)9:00～電話で申し込み ※月曜・祝日休館

りんくる

花川北6-1-41-1 ☎72-8343

0123歳と親のためのアートスタート

ちいちにんにん



乳幼児から見る事ができる、本格的なお芝居です(出演:人形劇団ののはな)。

対象 0歳～小学校低学年の親子

日時 4月12日(木)16:10～16:50

費用 4歳以上700円(0～3歳は無料)

そのほか チケットはぼぼらーと、市民図書館喫茶コーナー、りとるきっずで取り扱い

申込・問合せ NPO法人こども・コムステーション・いしかり ☎64-5640

☎comstation@ray.ocn.ne.jp

あったかリフォーム市民セミナー

日時 4月14日(土)13:20～16:30

内容 住み慣れた家で長く暮らす方法ほか

定員 30人(先着順)

申込・問合せ あったかリフォーム倶楽部

☎090-5983-8555

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)

日程 5月10日～7月30日の毎週月曜・木曜 10:00～11:30(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 申込締切 4月20日(金)

申込・問合せ 地域包括支援センター

☎72-7017

こども未来館「あいぽーと」

花川北7-1-22 ☎76-6688

体力測定にチャレンジ

めざせ!! 全国平均

対象 小学生～高校生

日時・内容 4月1日(日)～8日(日)立ち幅跳び、4月9日(月)～14日(土)長座体前屈、4月16日(月)～22日(日)反復横跳び、4月23日(月)～30日(月)50m走 15:30～17:00 ※毎週水曜・金曜を除く

バスケット関連の行事

バスケットお楽しみ会

対象 小学生～高校生

日時 4月8日(日)13:00～13:50

バスケット交流会

対象 小学生～高校生 申込締切 4月21日(土)

日時 4月22日(日)13:00～13:50

地域交流事業

コーディネーション運動で  
動ける身体づくり第7弾

ボールやフラフープを使って、思い通りに動ける身体を目指します。

対象 60歳以上の方

日時 4月10日(火)16:30～17:30

定員 10人 申込締切 4月9日(月)

## こども手づくりピザ教室



あつあつピザとおしゃべり

**対象** 小学生  
**日時** 4月7日(土)10:00～13:00  
**持ち物** バンダナなど髪を覆うもの、エプロン  
**定員** 10人 **費用** 480円  
**申込方法** 氏名・電話番号をファクスで連絡  
**場所・問合せ** エコマイスター良子の店  
 ダイニング・イフ(花川北6-2)  
 ☎72-7080

## そのほか

### 手芸講習会

**日程** ①4月11日(水) ②4月13日(金)  
**時間** 10:00～12:00  
**場所** ①花川南第2会館(花川南10-3)  
 ②パストラル会館(樽川6-2)  
**内容** 紙バンドを使った小物(かご)作り  
**費用** 500円(材料費込み)  
**申込締切** 4月9日(月)  
**申込・問合せ** 斎藤さん ☎73-3056

行ってみよう!

# イベント

いろいろ

## 句歌歳時記

### ●短歌

風寒き石狩浜にハマナスの紅き実低く地の面に凍る

川村 敦賀 恵美子

### ●俳句

若布汁思ひ新たなや気仙沼

笠原 泰江

## 天気予報を上手に活用しよう!

日々、慣れ親しんでいる天気予報にも、実はいろいろ種類があるのをご存じですか? 例えば、今日から明後日の天気を知るにも3つの種類の天気予報があります(下表参照)、発表日の翌日から1週間先までの「週間天気予報」や、期間ごとの平均気温や降水量を予報する「季節予報」などもあります。いずれも気象庁HPで見ることができるので、ぜひご活用ください。

### “今日～明後日”の天気を知るならこの3つ!

発表時刻は  
いずれも  
5時、11時、17時

	府県天気予報	地方天気分布予報	地域時系列予報
<b>内容</b>	風、天気、波の高さ、最高・最低気温、降水確率	3時間ごとの天気、気温、降水量、6時間ごとの降雪量	3時間ごとの天気、風向・風速、気温
<b>対象地域</b>	都府県を1～4つに分けた地域。北海道は、16の地域に分かれています	全国を20km四方の地域に分け、11地方ごとに発表	都府県を1～4つに分けた地域。北海道は、16の地域に分かれています(気温は各地域内の代表地点)
<b>予報期間</b>	・今日(発表時刻から24時まで) ・明日・明後日(0～24時)	発表時刻の1時間前後から向こう24時間(17時発表では向こう30時間)	

問合せ 札幌管区気象台天気相談所 ☎011-611-0170

## 市内のサークル・団体

# 会員募集

閩秘書広報課  
☎72-3145

広報いしかり6月号の会員募集記事掲載申込書の受付期間は4月20日(金)～30日(月・祝)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>

### 石狩紅葉山ハーモニカサークル

**日時** 毎月第2・第4月曜11:00～15:00  
**場所** 学び交流センター(花川北3-3)  
**費用** 月2,500円  
**問合せ** 佐藤さん ☎74-1026

### ダンス 舞ライム(社交ダンス)

**日時** 毎週木曜13:00～15:30  
**場所** 学び交流センター(花川北3-3)  
**費用** 女性500円、男性300円、ペア600円  
**問合せ** 辻本さん ☎090-8896-2518  
[crazyken63@yahoo.co.jp](mailto:crazyken63@yahoo.co.jp)

### 石狩花川パークゴルフ同好会

**対象** 市民  
**日程** 5月～10月(月2回)  
**場所** 緑苑台パークゴルフ場ほか  
**費用** 年1,000円、1回500円  
**問合せ** 齊藤さん ☎73-4237

### 歌謡三味線サークル

**日時** 毎月第2・第3・第4火曜13:00～15:00  
**場所** 花川中央会館(花川南1-4)  
**費用** 月500円  
**問合せ** 間所さん ☎090-7648-0035

### 石狩紅太鼓

**対象** 小学3年生以上  
**日時** 毎週火曜・金曜19:00～21:00  
**場所** 紅南小学校(花川北1-6)  
**費用** 年3,500円(1家族)、月1,000円  
**問合せ** 鈴木さん ☎75-2556

### あつたの森支援の会「やまどり」

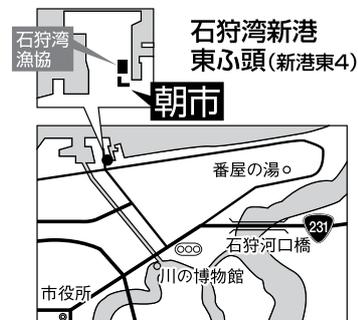
**日時** 4月～11月  
**場所** 厚田区内の市有林ほか  
**費用** 年2,000円  
**問合せ** 小林さん ☎78-2177

### ハワイアンダンス

**日時** 毎週木曜18:30～20:30  
**場所** 市民プール2階(花川北3-2)  
**費用** 月3,000円 ※会場費別途  
**問合せ** 和泉さん ☎74-6581

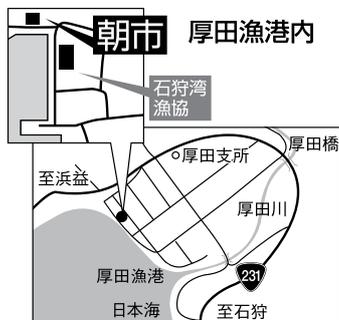
## いしかり湾漁協「朝市」

**利用期間** 4月2日～7月中旬の毎日  
6:30～14:00ころ  
**場 所** 石狩湾新港東ふ頭(新港東4)  
**問 合 せ** 石狩湾漁協(石狩支所)  
☎62-3331



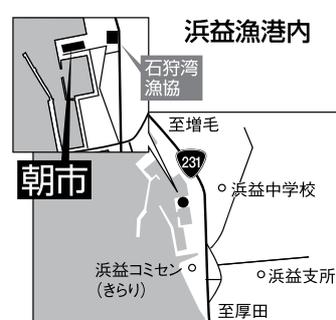
## あつた港朝市

**利用期間** 4月1日～10月下旬の毎日  
6:30～14:00ころ  
**場 所** 厚田漁港内  
**問 合 せ** 石狩湾漁協(厚田本所)  
☎78-2006



## 浜益ふるさと市場(朝市)

**利用期間** 4月29日～6月10日までの  
毎週日曜7:00～12:00ころ  
**場 所** 浜益漁港内  
**問 合 せ** 石狩湾漁協(浜益支所)  
☎79-3225



※休漁の場合がありますので電話でご確認ください

## 石狩浜海浜植物保護センター

●**開館期間** 4月28日(土)～11月3日(土・祝) 9:00～17:00  
●**場 所** 弁天町48-1  
●**休 館 日** 火曜(祝日の場合翌日)  
●**入 館 料** 無料  
●**問 合 せ** 石狩浜海浜植物保護センター ☎60-6107  
※閉館時は市役所内 ☎72-3240

## 緑苑台パークゴルフ場 ※オープン日変更の場合あり

●**利用期間** 4月14日(土)～11月4日(日)  
4・11月は9:00～16:00 / 5～8月は7:00～19:00 /  
9・10月は7:00～17:00 ※受付は終了1時間前まで  
●**場 所** 緑苑台中央3-602 ●**コース** 36ホール(2コース)  
●**利用料金** 1日券500円(中学生以下200円)  
シーズン券18,000円(65歳以上13,000円、中学生以下5,000円)  
※8人以上の大会・例会割引(18ホール1人300円)、1日券利用者  
20回に1回無料、16時以降の「黄昏割引」などのサービスあり  
●**貸出し用具** 1組100円(クラブ、ボール)  
●**問 合 せ** 緑苑台パークゴルフ場 ☎72-5610  
※期間外は(財)石狩市体育協会 ☎64-1220

## はまなすの丘公園ビジターセンター

●**開館期間** 4月28日(土)～11月3日(土・祝) 9:00～18:00  
※9～11月は17:00まで  
●**場 所** 浜町29-1  
●**問 合 せ** ビジターセンター ☎62-3450  
※期間外は(社)石狩観光協会 ☎62-4611

## シーサイドみなくろパークゴルフ場 ※オープン日変更の場合あり

●**利用期間** 4月14日(土)～11月11日(日) 8:00～17:00  
●**場 所** 厚田区望来27-1 ●**コース** 54ホール(6コース)  
●**利用料金** 1日券600円(中学生以下200円)  
●**貸出し用具** 1組200円  
●**問 合 せ** シーサイドみなくろパークゴルフ場 ☎77-2833  
※期間外は望来コメン ☎77-3010

## 「あいロード夕日の丘」観光案内所

●**開館期間** 4月14日(土)～10月28日(日) 10:00～日没  
●**場 所** 厚田区厚田12-4  
●**問 合 せ** あいロード夕日の丘 ☎78-2000  
※期間外は石狩北商工会 ☎78-2513

## 石狩河口パークゴルフ場 ※オープン日変更の場合あり

●**利用期間** 4月29日(日・祝)～10月31日(水) 9:00～17:00  
※受付は16:00まで ※5月1日を除く火曜休み  
●**場 所** 親船東(石狩川河川敷左岸) ●**コース** 18ホール  
●**利用料金** 1日100円程度の寄付  
●**貸出し用具** 1組100円(クラブ、ボール)  
●**問 合 せ** 管理課 ☎72-6122  
◎当施設は地元住民の方々のご協力で管理運営しています

## 厚田資料室

●**開館期間** 5月2日(水)～10月31日(水) 10:00～16:00  
●**場 所** 厚田区厚田98-2(厚田公園内)  
●**休 館 日** 火曜(祝日の場合翌日)  
●**入 館 料** 200円(小中学生無料)  
●**問 合 せ** 厚田資料室 ☎78-2933  
※閉館時は厚田生涯学習課 ☎78-2250

## アートウォームカフェ ほわぼわ

木の砂場や楽しいおもちゃ、手作りお菓子、コーヒー、ハーブティーなどを用意しています。  
●**営業日時** 5月9日(水)～11月末の毎週水・木・金曜  
10:00～15:00(祝日を除く)  
●**場 所** 花畔1-1-56  
●**問 合 せ** 三浦さん ☎090-8636-2004  
【レンタルBOX利用者募集】  
店内にある棚を有料にてお貸しています。手作り雑貨などのミニショップを始めませんか?  
●**申込締切** 4月13日(金)

## はまます郷土資料館

●**開館期間** 5月2日(水)～10月31日(水) 10:00～16:00  
●**場 所** 浜益区浜益77-1  
●**休 館 日** 火曜(祝日の場合翌日)  
●**入 館 料** 300円(小中学生無料)  
●**問 合 せ** はまます郷土資料館 ☎79-2402  
※閉館時は浜益生涯学習課 ☎79-2114

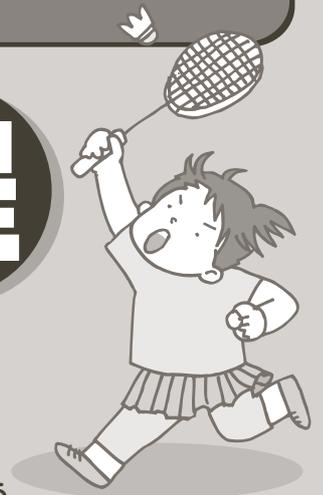
◎浜益区の「カフェ・ガル」は6月1日(金)オープン予定です

# 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				5月～10月				〒(財)石狩市体育協会 ☎64-1220 函花畔337-4			
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			
火	ミニバレー	ラージボール バドミントン	剣道教室(小学生) 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	ラージボール教室	剣道教室(小学生) バドミントン	剣道	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	カローリング教室 スポンジテニス	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	専用利用	専用利用	専用利用	専用利用	専用利用	専用利用	専用利用	居合道			
日	専用利用	専用利用	専用利用	専用利用	専用利用	専用利用	専用利用	専用利用			

※ 専用利用がない場合は一般開放になります

サン・ビレッジいしかり			5月～10月			〒サン・ビレッジいしかり ☎64-1006 所新港中央1-701-1		
区分	アリーナ			申込日程				
時間	午前 9:30～12:30	午後 13:00～17:00	夜間 17:30～21:30	大会などの場合…利用日の6カ月前から (アリーナ全面を利用する場合に限る) 練習などの場合…①5～7月の利用申込 4月1日(日)抽選会 ②8～10月の利用申込 7月1日(日)抽選会				
月	ソフトテニス	テニス	専用利用(17:30～19:30) 初心者テニス教室(19:30～21:30)	・抽選会はホールで行います。当日は上履きを持参してください ・9:00～9:30に整理券を配布し、抽選します(抽選により申し込み順を決め、1件のみ申請可) ・土日祝日に大会などで申し込みできない日や時間帯がありますので、ご了承ください ・専用利用については種目設定がありません				
火	テニス	ソフトテニス	専用利用					
水	ソフトテニス	テニス	ソフトテニス					
木	テニス	ソフトテニス	テニス					
金	ソフトテニス	テニス	専用利用					
土	専用利用	専用利用	専用利用					
日	専用利用	専用利用	専用利用					

■は一般開放です。

※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

摘要

- ・休館日は第1・3火曜(祝日と重なる場合は翌日)
- ・当施設は土足厳禁です。土のついた靴や用具は泥を落としてご利用願います

- コミセンは温度設定、ごみの減量などにより環境問題へ取り組んでいます。ご協力をお願いします。
- 館内は禁煙です。携帯灰皿を持参の上、館外でマナーを守って喫煙をお願いします。
- 開放利用において混み合う場合は、皆さんが平等に利用できるよう、交替での利用をお願いします。

## 花川北コミュニティセンター 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			
	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、交代をお願いします
  - ・ 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

- 摘要**
- ・ 開放用途は舞踊、コーラス、演劇など(申込前にコミセンと要相談)
  - ・ 利用申込受付は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

### 無料開放

### 高齢者開放(1人1枠100円)

区分	テニスコート		注意事項 ・ 1週間前からグループ単位での申し込みを受け付けます ・ 定期的な利用はできません ・ コートは本来駐車場であるため、行事などにより開放が中止されることがあります	区分	1階和室
期間	4月中旬～10月下旬(予定)				期間
時間	7:00～9:00	9:00～11:00		時間	10:00～17:00
	11:00～13:00	13:00～15:00			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 ※回数券(11枚つづり)あり
	15:00～17:00	17:00～19:00			

## 花川南コミュニティセンター 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				多目的ホール		
	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	健康づくり開放 ①10:00～12:00 ②12:30～14:30 ③15:00～17:00	
火	スポンジテニス	ミニバレー	バウンドテニス	剣道		剣道	18:30～20:45
水	卓球	リズムダンス	バスケットボール	バドミントン	木	柔道	18:30～20:45
木	フィットネス	スポンジテニス	バウンドテニス	卓球	金	少林寺拳法	①15:00～17:00 ②18:30～20:45
金	卓球	バウンドテニス	バスケットボール	ミニバレー	土	合気道	13:30～15:30
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			

- 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、交代をお願いします
  - ・ フィットネス開放はエアロビクスとジャズダンスです

- 摘要**
- ・ 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

### 浴室・談話室(1人1枠100円)

### 無料開放

区分	浴室	談話室	注意事項 ・ 市内在住で60歳以上の方対象 ・ 初めの方は、事務所に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 ※100円で浴室と談話室が利用できます ※回数券(11枚つづり)あり	区分	トレーニングルーム	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す 事務所で確認してください
期間	月～金(土日祝日休)	月～金(土日祝日休)			期間	
時間	11:00～15:00	9:30～17:00		時間	10:00～20:30	

## 八幡コミュニティセンター 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				会議室A				和室A
	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	18:30～20:45
月	バドミントン	卓球	バウンドテニス	ミニバレー	<b>摘要</b> ・ 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、三味線など(申込前にコミセンと要相談) ・ 利用申込受付は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				
火	卓球	バドミントン	バウンドテニス	バドミントン					
水	卓球	バドミントン	卓球	少林寺拳法					
木	バドミントン	バウンドテニス	卓球	スポンジテニス					
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	スポンジテニス	バドミントン					

### 高齢者開放(1人1枠100円)

- 摘要**
- ※4月はゲートボールとなります
  - ・ 用具と上履きを持参してください
  - ・ 利用者が多い場合は、交代をお願いします

- 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
  - ※回数券(11枚つづり)あり

ゴボウとナガイモの  
ごまサラダ

1人分227kcal

ゴボウには、動脈硬化や糖尿病などの生活習慣病の予防にとっても大切な栄養素である食物繊維が豊富に含まれています。ナガイモの粘りは消化酵素によるもので、でんぶんの消化を助け、胃腸の働きを活発にします。



作り方

- ①ゴボウは皮をたわしなどでこそげ、細切りにして水に放つ。鍋に湯を沸かし、酢を加えてゴボウをさっとゆでてざるにあげる
- ②ナガイモは皮をむき、5cm長さの拍子切りにする。水菜は根をとり、ざく切りにする
- ③ニンジンも細切りにする
- ④鍋にAを入れて加熱し、①と③をからめ、最後に赤唐辛子を取り出す
- ⑤皿に水菜を敷き、ナガイモと④をのせて、Bを混ぜたものを上からかける

材料 (4人分)

●ゴボウ	2本
●酢	適量
●ナガイモ	20cm
●水菜	1束
●ニンジン	小1本
●みりん	大さじ2
●しょうゆ	大さじ2
●A 赤唐辛子	2本
●白すりこま	大さじ4
●B 酢	大さじ4
●砂糖	大さじ4
●塩	小さじ2.5

テレビ協力 / 石狩市食生活改善推進員

広告