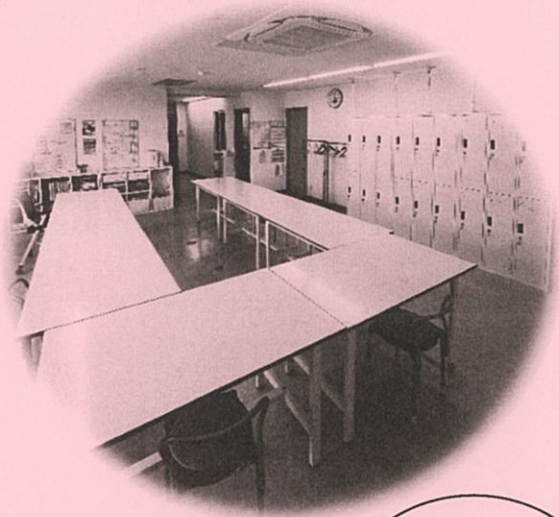




障がいがある方の

自分に合う
仕事って
なんだろう...

働いた
経験が
ない...

「働きたい」をサポートします



再就職
したい...



働いて
自立
したい...



まずは就職支援の専門機関「あるば石狩」へご相談ください!!

見学
受付中

0133-72-1601

石狩市花川南1条4丁目225 カナオカビル2F

社会福祉法人はるにれの里

就労移行支援事業所 あるば石狩



回 覧



気軽に楽しい♪ オカリナ

始めてみませんか？

ご来場された方には
オカリナCDプレゼント♪

♪ 無料体験会&ミニコンサート 開催 ♪

会場

石狩市学び交流センター

(石狩市花川北3条3丁目1番地)

日時

6月5日(水)

12:30~13:30

楽譜が読めなくても大丈夫！丁寧にお教えます。
オカリナをお持ちでない方にはお貸しします。
ご参加される方は、事前予約がスムーズです。



↑案内地図が開きます

お問い合わせ・予約先

ご興味のある方は今すぐお問い合わせください♪

080-6081-6225

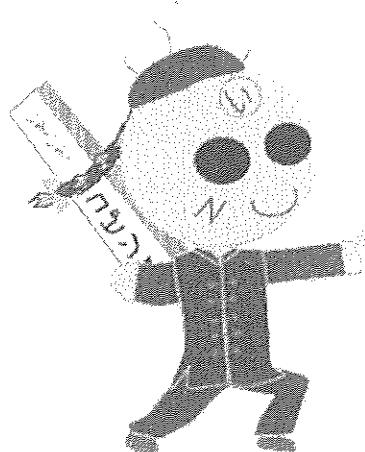
ライリッシュ・オカリナ連盟 認定講師：塚本 靖恵



太極拳教室

回覧

冬場の運動不足解消に『太極拳』を始めてみませんか！？



石狩市介護予防キャラクター
「ニコピン君」

バランス感覚が養われる

太極拳は数百年ある中国武術の一つですが、その特徴であるゆっくりとした動作はバランス能力の向上にうってつけです。実際、太極拳を長く続けている方からは、冬道で転びそうになったときに踏ん張れるようになったとお聞きします。

足腰が鍛えられる

足腰の筋肉に適度な負荷がかかるため、長く続けることで自然に筋力が向上します。

場所を選ばない

たたみ一畳程度の広さがあれば、どこでも練習できます。

未長く続けられる運動です。

この機会に始めてみませんか！

【日 程】 7/22・29、8/5・19・26、9/3・9・17・24・30(全10回)

※ 9/3・17・24は火曜日、その他月曜日

【時 間】 10:00～11:30

【場 所】 りんくる(花川北6-1-41-1) 2F 交流活動室

【定 員】 先着40名 【受講料】 3,000円

※ 広報7月号にも募集記事が掲載されます。

【申込み】 7月11日(木)〆切

講師：森 豊貴 氏

全日本武術太極拳選手権大会 男子総合太極拳B3連覇(00年～02年)、男子太極拳刀部門6連覇(14年～19年)

平成26年度石狩市表彰市民功績章

北海道武術太極拳連盟副会長、札幌中国武術協会会長

(社)日本武術太極拳連盟公認太極拳A級指導員/長拳B級指導員/1級審判員

申込み： 地域包括ケア課 電話 77-7535

石狩市より「ひきこもりサポート事業」
の業務委託を受けています。

出張相談会

ひきこもりの理解と関りについてのミニ講座と
個別相談を開催します。

2024年

6月18日(火)

対象 ひきこもり当事者の方
もしくはご家族の方

当日参加OK
相談料無料

13:30～15:00

厚田支所 集会室

お申し込み・お問い合わせはこちら

石狩市ひきこもりサポートセンター 相談室まるしえ

☎ 0133-77-5763

〒061-3213 北海道石狩市花川北 3 条 3 丁目 1 番地
home@germer-marshe.jp

石狩市より「石狩市学習支援事業」の業務委託を受け、
NPO法人ジェルメ・まるしえが運営しています。

学習室

ペパン

子ども若者のための 無料学習室

- ・家では集中して勉強できない
- ・長く学校を休んでいて勉強をやり直したい
- ・通信制高校のレポートが進まない
- ・高卒認定試験を受けたい など

小学生
以上の
子ども
若者募集

月水金

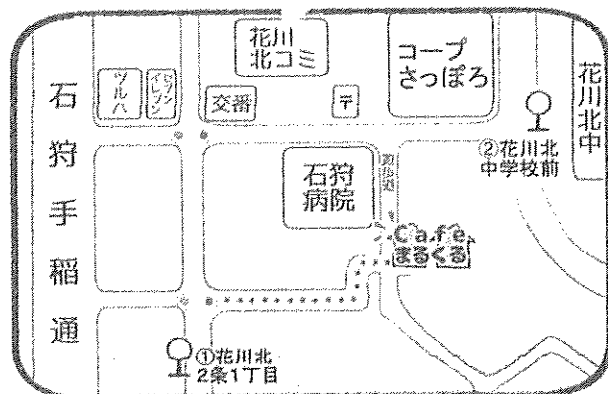
16時～18時

(金曜日は17時まで)

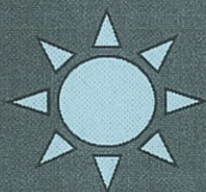
定員45名

CAFÉ まるくる

花川北3条3丁目1番地
最寄りバス停：「花川北2条1丁目」
「花川北中学校前」
いずれも徒歩7分



☎ 0133 - 77 - 5763



回覧

健康相談会

7/4(木)



10:00~12:00

親船会館に集まろう！

骨密度を測定してみよう！

握力を測定してみよう！



★保健師・栄養士による相談つき

定員 20名

65歳以上の方対象 ※予約不要です
時間内に会場へお越しください

<問合せ先> 石狩市健康推進課 TEL: 0133-72-3124



回覧

健康相談会

7/8(月)



10:00~12:00

紅葉山会館に集まろう!

骨密度を測定してみよう!

握力を測定してみよう!

★保健師・栄養士による相談つき



定員 20名

65歳以上の方対象 ※予約不要です
時間内に会場へお越しください

<問合せ先> 石狩市健康推進課 TEL: 0133-72-3124



回覧

健康相談会

7/9(火)



9:30~11:30

緑苑台グリーン会館に集まろう！

骨密度を測定してみよう！

握力を測定してみよう！



★保健師・栄養士による相談つき

定員 20名

65歳以上の方対象 ※予約不要です
時間内に会場へお越しください

＜問合せ先＞石狩市健康推進課 TEL：0133-72-3124



回覧

健康相談会

7/9(火)



13:30~15:30

花川中央会館に集まろう!

骨密度を測定してみよう!

握力を測定してみよう!



★保健師・栄養士による相談つき

定員 20名

65歳以上の方対象 ※予約不要です
時間内に会場へお越しください

<問合せ先> 石狩市健康推進課 TEL: 0133-72-3124



回覧

健康相談会

7/11(木)



13:30~15:30

石狩中央会館に集まろう!

骨密度を測定してみよう!



握力を測定してみよう!

ベジチェックをしてみよう!



★保健師・栄養士による相談つき

定員 20名

65歳以上の方対象 ※予約不要です
時間内に会場へお越しください

<問合せ先> 石狩市健康推進課 TEL: 0133-72-3124



回覧

健康相談会

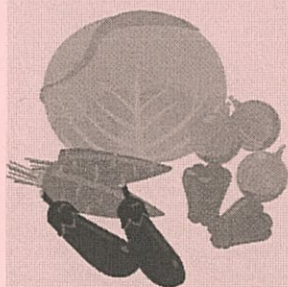
7/12(金)



10:00~12:00

白樺会館に集まろう!

骨密度を測定してみよう!



握力を測定してみよう!



ベジチェックをしてみよう!

★保健師・栄養士による相談つき

定員 20名

65歳以上の方対象 ※予約不要です
時間内に会場へお越しください

<問合せ先> 石狩市健康推進課 TEL: 0133-72-3124

令和6年（2024年）5月16日

公団はまなす自治会の皆様

北海道星置養護学校長 浅井 謙 作

北海道星置養護学校 石狩紅葉山校舎体育祭の実施について（お願い）

新緑の候、皆様におかれましてはますます御清栄のこととお喜び申し上げます。

また、本校の教育に対しましては、日頃より深い御理解と御協力をいただき、感謝申し上げます。

さて、本校におきましては、次のとおり、石狩紅葉山校舎単独の体育祭を開催することとなりました。

つきましては、事前の取り組み及び当日は、マイクや音響を利用した活動となります。近隣の皆様には、御迷惑をお掛けいたしますが、御理解と御協力をよろしくお願い申し上げます。

記

1 期 間

令和6年5月27日（月）～6月8日（土）

2 場 所

星置養護学校石狩紅葉山校舎グラウンド

3 問い合わせ先

〒061-3213

北海道星置養護学校石狩紅葉山校舎 （石狩市花川北3条3丁目1番地）

FAX 0133-72-2400

電 話 0133-76-1101

担 当 吉 田 拓 真（生活保健部）

教 頭 徳 永 光

令和6年（2024年）5月16日

紅葉山町内会の皆様

北海道星置養護学校長 浅井 謙 作

北海道星置養護学校 石狩紅葉山校舎体育祭の実施について（お願い）

新緑の候、皆様におかれましてはますます御清栄のこととお喜び申し上げます。

また、本校の教育に対しましては、日頃より深い御理解と御協力をいただき、感謝申し上げます。

さて、本校におきましては、次のとおり、石狩紅葉山校舎単独の体育祭を開催することとなりました。

つきましては、事前の取り組み及び当日は、マイクや音響を利用した活動となります。近隣の皆様には、御迷惑をお掛けいたしますが、御理解と御協力をよろしくお願い申し上げます。

記

1 期 間

令和6年5月27日（月）～6月8日（土）

2 場 所

星置養護学校石狩紅葉山校舎グラウンド

3 問い合わせ先

〒061-3213

北海道星置養護学校石狩紅葉山校舎 （石狩市花川北3条3丁目1番地）

FAX 0133-72-2400

電 話 0133-76-1101

担 当 吉 田 拓 眞（生活保健部）

教 頭 徳 永 光

令和6年(2024年)5月16日

花川北2条2丁目町内会の皆様

北海道星置養護学校長 浅井 謙 作

北海道星置養護学校 石狩紅葉山校舎体育祭の実施について(お願い)

新緑の候、皆様におかれましてはますます御清栄のこととお喜び申し上げます。

また、本校の教育に対しましては、日頃より深い御理解と御協力をいただき、感謝申し上げます。

さて、本校におきましては、次のとおり、石狩紅葉山校舎単独の体育祭を開催することとなりました。

つきましては、事前の取り組み及び当日は、マイクや音響を利用した活動となります。近隣の皆様には、御迷惑をお掛けいたしますが、御理解と御協力をよろしくお願い申し上げます。

記

1 期 間

令和6年5月27日(月)～6月8日(土)

2 場 所

星置養護学校石狩紅葉山校舎グラウンド

3 問い合わせ先

〒061-3213

北海道星置養護学校石狩紅葉山校舎 (石狩市花川北3条3丁目1番地)

FAX 0133-72-2400

電 話 0133-76-1101

担 当 吉 田 拓 真(生活保健部)

教 頭 徳 永 光

石狩市では、
石狩浜の自然環境や貴重な海浜植物を
守るための活動を行っています。



イソスミレ

- ◆ スミレ科の海浜植物。
- ◆ 5月に開花。
- ◆ 石狩海岸は日本最北端の分布地とされています。
- ◆ 海岸開発等により全国的に数が減少しており、絶滅危惧種Ⅱ類に指定されています。

ウラ面も
あります！



SNS始めました！

石狩市の生物多様性や保全の取り組みを発信します。



ぜひフォローお願いします！



- * 『いしかり生きものの便り』では、石狩浜にいる生き物や石狩市の生物多様性保全の取り組みや活動について取り上げ、何号かにわたって紹介します。
- * 身近な生きものについて知ることができ、「あれ？この生きものは？」と興味を持っていただけのような情報を皆さまにお届けできましたら幸いです。

石狩市では、石狩浜の生物多様性を守るため 外来種アズマヒキガエルの防除活動を実施しています

- ★アズマヒキガエルは、東日本では在来種のカエルですが北海道ではもともと生息していない外来種のカエルです。人の手を介して北海道に導入され、石狩市では2005年頃に石狩川河口域で初確認されました。

アズマヒキガエルがいると、何が心配？

- ★石狩浜の希少な生き物（エゾアカヤマアリやイソコモリグモ等）が食べられてしまったり、生き物たちのバランスがくずれてしまうかもしれません。
- ★受粉を昆虫たちに助けられているイソスミレ等の海浜植物にも影響が出てしまうかもしれません。



親船名無沼でアズマヒキガエルの捕獲を実施しました

- ★親船名無沼では、2017年からカゴ罠等でアズマヒキガエルを捕獲しています。今年度は4月12日～5月6日までカゴ罠を設置し、324匹のアズマヒキガエルを捕獲しました。
- ★アズマヒキガエルの捕獲数は昨年度よりもかなり少なく、継続的な捕獲等の対策による効果かもしれません。

名無沼に設置したカゴ罠



側溝水路を清掃して、捕獲を実施しました

- ★浜町の側溝水路では、2019年から側溝内の清掃を行い、アズマヒキガエルの繁殖予防対策を行っています。
- ★今年度は4月18日に清掃作業、4月18日～5月6日までカゴ罠の設置を行いました。側溝水路では、16匹のアズマヒキガエルを捕獲しました。



側溝水路の清掃作業

※**外来種**…もともとその地域に生息・生育していない、人為的に持ち込まれた生きもののこと。
在来種…もともとその地域に生息・生育している生きもののこと。

- ★石狩市には、2種類の在来種のカエルがいます。
- ★カエルの特徴について、詳しくはこちらの**二次元コード**、または **北海道のカエル** と検索してカエルのホームページをご覧ください。



エゾアカガエル



ニホンアマガエル

ウォーキングサポーター

養成講座

ウォーキングサポーターは、ウォーキングに対しての知識や技能を深め、正しいウォーキングの普及と地域でウォーキングの良さを伝える活動をします。

市が主催している「ウォー9の日」の企画やウォーキングイベントに、サポーターとして活躍していただきます。

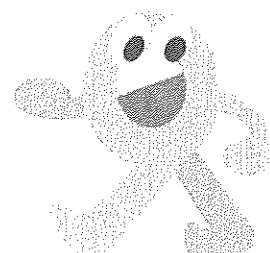
期 間：令和6年6月25日（火）～令和6年8月1日（木）

回 数：全4回（詳細は裏面に記載）

対 象：講座修了後、ウォーキングサポーターとして活動できる方

申 込：6月3日（月）～6月18日（火）
スポーツ健康課まで

これからウォーキングを始める方も歓迎！
一緒にウォーキングの輪を広げましょう！



申込・問合せ先

石狩市スポーツ健康課 TEL 0133-72-6123

《概要》

	日時・場所	内 容	講 師
1	6月25日(火) 10時から11時45分 りんくる・交流活動室	・ウォーキングサポーターについて ・救急救命講座	スポーツ健康課 防災まちづくり協会
2	7月11日(木) 10時から11時45分 りんくる・交流活動室	・正しい歩き方 ・運動効果を上げるウォーキング ・姿勢改善運動	studio AWAKE! 主宰 杉本 季依美 氏
3	7月22日(月) 10時から11時45分 りんくる・視聴覚室	・交通安全講座、交通ルールについて ウォーキング中の注意点 ・運動をする時の栄養ポイント	札幌北警察署 健康推進課 管理栄養士
4	8月1日(木) 10時から11時45分 りんくる・交流活動室 りんくる周辺の歩道	・ウォーミングアップ、準備体操、整理体 操の仕方、指導の仕方 ・外でウォーキング (雨天時、室内でウォーキング)	Veitu 石狩 代表 寺島 聖人 氏

※8月7日(水)10時からのウォーキングサポーター例会にて、修了式を実施します。

