

第9回

石狩手話フェスタ



2025

みんなで手話でつながろう!!

2025年6月22日日 開場 12時30分
開会 13時~16時

石狩市花川北コミュニティセンター

石狩市花川北3条2丁目198 TEL/FAX 0133-74-6525

入場
無料

- O×クイズ
- スタンプラリー
- 救急救命体験
- 福祉機器展示
- なごみ会手づくり品販売

元気ショップ

- NPO法人 やすみや
 - NPO法人 ジェルメ・まるしえ
- 各事業所で作られた
クッキー、マドレーヌ、カステラなどを
販売します



質問コーナー

話そう



手話体験ブース

学ぼう

歌おう



みんなで手話で歌いましょう!

石狩翔陽高校 ボランティア局
藤女子大学 人間生活学部

問い合わせ / 石狩市障がい福祉課内

TEL: 0133-72-3194

FAX: 0133-75-2270

E-mail: syougais@city.ishikari.hokkaido.jp

主催 石狩手話フェスタ実行委員会

共催 石狩市, NPO法人石狩聴力障害者協会
北海道手話通訳問題研究会道央支部「石狩班」
石狩ひまわり手輪の会, 手話サークル「ミズバショウ」
要約筆記サークル「そよかせ」

協力 石狩消防署, 石狩市防災まちづくり協会, 岩崎電子(株)

繁殖期の

カラスに注意！



カラスは例年、春から初夏にかけての繁殖期に、卵やヒナを守るため、巣に近づいた人に威嚇や攻撃をすることがあります。ご注意ください。

＜カラスによる威嚇・攻撃への対処＞

1 その場（巣やヒナ）に近づかない

- ・カラスの縄張りは半径 20 メートル～100 メートルとされています。巣やヒナから離れれば威嚇や攻撃はおさまります。
- ・カラスは人を後ろから攻撃するため、親カラスに背中を向けずにその場を離れましょう。

2 後頭部を守る

- ・カラスは後ろから後頭部を蹴って攻撃してきます。
- ・帽子やカバン、傘などで後頭部を守りましょう。
- ・腕をまっすぐ上げて動かさずそっと通り過ぎるのも効果的です。



帽子をかぶる



傘をさす



腕をまっすぐ上げる



野鳥や野生動物に エサをあげないでください！



生態系などへの影響

野鳥や野生動物へのエサやりは、次の理由などで生態系に影響を与える恐れがあります。

- 1 人が与える食物に依存して自ら餌をとることができなくなる鳥獣を生じさせます。
- 2 人の食べものは、野生鳥獣が本来食べることのない、様々な調味料や添加物、油分等が含まれており、病気等にかかる鳥獣を生じさせることも心配されます。
- 3 餌付けされた種のみが増加することにより、生態系のバランスを乱すことも予想されます。
- 4 餌付けに依存することにより、渡りや移動のルートや時期にも変化を及ぼすことが心配されます。
- 5 農作物等への被害や人身被害等をもたらす鳥獣を誘因することになり、被害を増加させるばかりでなく、被害防止を目的に捕獲される鳥獣を増やしてしまうおそれがあります。

ご近所や周辺環境への影響

野鳥などが特定の場所に集中することにより、フンや鳴き声、食害などに関するトラブルが、周辺にお住まいの方との間に生じます。

人為的な影響を極力少なくすることが、野生鳥獣との正しいつきあい方です。
自然のまま、そっと優しく見守りましょう。

【お問合わせ】 石狩市役所環境市民部環境課

TEL : 72-3240 FAX : 75-2275

E-Mail : k-hozen@city.ishikari.hokkaido.jp

ごみ焼き・違法焼却に

起因する火災が増えています!!

ごみ焼き・違法焼却

絶対

やめましょう!

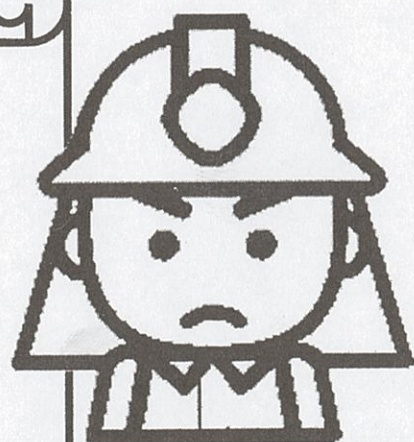
～屋外でのごみ焼却は法律で禁止されています～

【廃棄物の処理及び清掃に関する法律】

「5年以下の懲役もしくは1,000万円以下の罰金

又はこの併科」、法人はさらに両罰規定で

「3億円以下の罰金」に科せられます。



石狩北部地区消防事務組合 石狩消防署

火災予防や住宅用火災警報器について ⇒

石狩北部地区消防

警防課防火推進担当 Tel 0133-74-7165



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。

2025年 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。

6月25日（水） 13：30～15：30
花川北コミュニティセンター会議室A・B

8月26日（火） 13：30～15：30
花川南コミュニティセンター会議室A・B

11月18日（火） 13：30～15：30
花川北コミュニティセンター会議室A・B

2月24日（火） 13：30～15：30
花川南コミュニティセンター会議室A・B

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

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

ー 当所は障がいがある方の就職に向けた支援をしている事業所です ー

就労移行支援事業所あるば石狩 事業所見学説明会

2025年 6月・7月開催のご案内

“あるば石狩のことを知りたい、”
“あるば石狩の利用を検討している、”
“今後のことや進路について悩んでいる、”
“就職や再就職に関するサポートについて知りたい、”

2025年6月開催・・・① 4日（水）10:00～

② 12日（木）15:00～

③ 23日（月）10:00～

④ 28日（土）10:00～

2025年7月開催・・・① 11日（金）10:00～

② 17日（木）10:00～

③ 26日（土）10:00～

④ 30日（水）15:00～

※1時間前後を予定しています。

ー お問い合わせ先ー

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

石狩市花川南1条4丁目225

TEL：0133-72-1601

>お電話でのお申込みも可能です<



<https://x.gd/fHOvV>

令和7年(2025年)5月15日

事務局の皆様

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

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、日頃より本校の教育に対しまして、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、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、御理解と御協力のほどよろしくお願い申し上げます。

記

1 期 間

令和7年5月19日(月)～6月7日(土)

2 場 所

北海道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 高 嶋 章 浩



紙面で学ぼう！！ 石狩市の手話出前講座



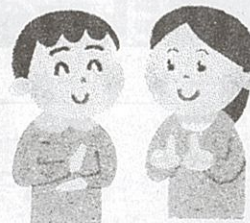
聞こえないってどんなこと??



- 聴覚に障がいのある人の中には、全く聞こえない人と聞こえにくい人がいます。
- 生まれつき聞こえない人、事故や病気などにより聞こえなくなった人など、人によって理由はさまざまです。
- 共通しているのはコミュニケーションが取りにくく情報が入りにくいため、生活のいろいろな場面で不便さを感じているということです。
- このため、音声情報の代わりに手話通訳や要約筆記などによる情報保障が必要になります。

< 聞こえない人にはいろいろな人がいます >

- ・ろう(あ)者 聞こえない人で、手話で会話をしている人
- ・中途失聴者 音声言語を獲得後、事故や病気などで聞こえなくなった人



★ Point 「聞こえない人とのコミュニケーション方法」

- コミュニケーション方法はいくつかありますが、多くは「手話」や「筆談」になります。

手話

- ① ゆっくり、はっきりと手や指を動かしましょう
- ② 表情(感情)豊かに表現しましょう
「たのしい」ときは笑顔で、「ありがとう」は感謝を含めた表情で表現しましょう
- ③ 手話言語は目で見える言葉なので、目と目を合わせて向き合って話しましょう

筆談

- ① 聞いたことや言いたいこと全てを文字にするのではなく、簡潔に、具体的に書きましょう
- ② 全て「ひらがな」にすると読みづらいので、漢字も使いましょう
ひつだんすることはできますか? ⇒ 筆談出来ますか?
- ③ 二重否定の文章は分かりにくいです
出来ないわけではない ⇒ 出来ます / 行かないわけではない ⇒ 行けます

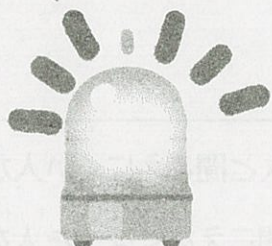


- このほか、「口話(こうわ)」「空書(くうしょ・そらがき)」「身振り」「指文字」などがあります。
コミュニケーション方法は、育った環境や障がいの程度によって人それぞれ違います。

聞こえない人の暮らし

- 自宅で(誰かが来たとき)

ピンポン♪



玄関のチャイムの音が聞こえないため、音を光に変えて知らせるライトを使用しています。

- 外出先で(道を歩いているとき)

チリン♪

チリン



後ろから自転車(自動車など)が近づいても、ベル(クラクションなど)の音が聞こえないため気づきません。

日常でよく使う言葉の手話表現を覚えよう！！

ありがとう



左手の甲に右手を軽く当てて上げる

お疲れさま



右こぶしで左腕を軽くたたく

大丈夫



右手指先を左胸から右胸へ順に当てる

出前講座の最少開講人数は、

10名です。

町内会の会合や学校行事など、是非、お声がけください。

YouTube チャンネル【石狩市障がい福祉課】を開設し、日常で使う手話を紹介しています。



広報いしかりと連動して毎月更新します。
←こちらからアクセスしてください！！

発行 石狩市手話出前講座運営委員会 / 石狩市

問合せ 石狩市福祉部障がい福祉課 TEL:0133-72-3194 FAX:0133-75-2270

E-mail:syougais@city.ishikari.hokkaido.jp

エゾシカの 食害を 防ぐために



エゾシカは、野草や木の葉、木の芽やドングリなど、ほとんどの植物を食べる幅広い食性を持つことから、市街地のエゾシカによって、庭木や花壇の草花、家庭菜園の食害を受けることがあります。

市街地では、銃器やわなの使用ができないことから、ご家庭でもエゾシカの食害を受けないための防除対策を行う必要があります。

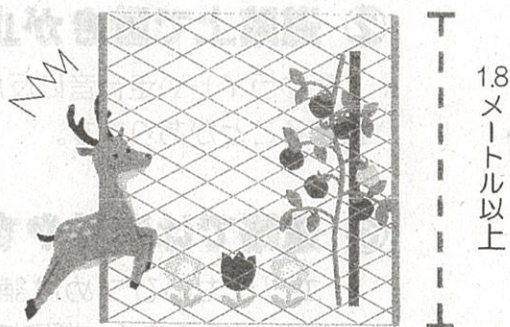
庭木や草花・家庭菜園には防護ネットを

花壇・菜園全体を囲むように設置することが重要です。ネットの網目が大きいと、噛み切られる場合があるため、網目の小さいネットが適しています。ネットを張る際は、弛みのないように設置すると、より効果的です。

① ネットの高さは 1.8メートル以上がおすすめ！

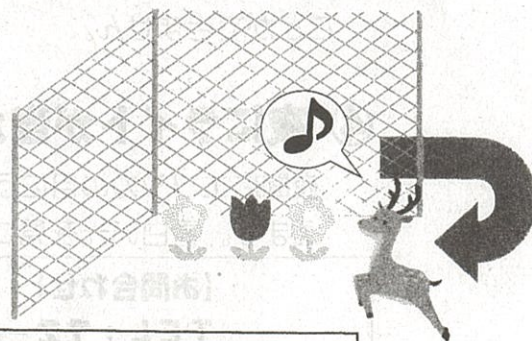
エゾシカはジャンプ力が高いので、ネットの高さは、1.8メートル以上にするのが安全です。

また、下からの侵入を防ぐため、ペグなどで地面にしっかり固定しましょう。



② ネットはすきまなく 全体を囲むように！

部分的にネットで囲むのではなく、花壇・菜園全体を囲むように設置しましょう。



【お問い合わせ】 石狩市環境市民部環境課 環境保全担当
TEL : 72-3240 FAX : 75-2275
E-Mail : k-hozen@city.ishikari.hokkaido.jp

石狩市 環境課からのお知らせ

エゾシカとの衝突事故に注意！

車が大破する危険も！



エゾシカは急に道路に飛び出しますので、車両運転時はスピードを落として、安全運転を心がけましょう。走行中にエゾシカが目の前に飛び出してきたら、対向車との衝突や路外逸脱を防ぐため、ハンドルを切らずに、まずはブレーキを踏むことが、事故回避あるいは被害を小さくするための基本です。

エゾシカとの衝突事故を避けるポイント

① 群れで移動する

エゾシカを見かけたら、近くに複数のエゾシカがいるかもしれません。



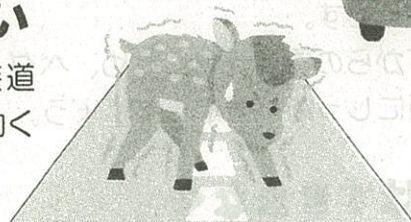
② 道路上で動きが止まる

車のライトや走行音に反応して、道路上で立ち止まることがあります。



③ 道路では滑りやすい

エゾシカのひづめは舗装道路では滑りやすく、機敏に動くことができません。



④ 夜にライトが当たると目が光る

夜間にエゾシカの目にライトが当たると青白く光って見えます。青白い光を見つけたら注意してください。



【お問い合わせ】 石狩市環境市民部環境課 環境保全担当

TEL: 72-3240 FAX: 75-2275

E-Mail: k-hozen@city.ishikari.hokkaido.jp

♪ ひろくる 6月イベント情報 ♪

(各イベント詳細はウラ面をご参照ください)

◆6/9(月)・24(火) 花川うたごえサロン

～みんなで楽しく歌いましょう (合唱・カラオケではありません) ～

◆日時・会場：9日(月)14時～15時半

24日(火)14時～15時半

両日とも石狩市公民館 (学び交流センター) 花川北3条3丁目1

◆参加費：大人1,000円 学生以下100円 (飛び入り大歓迎！予約可)

◎6/12(木) 花川オペラシアター

～大画面で字幕・解説付きオペラ鑑賞！初心者大歓迎です～

◎日時：12日(木)13時～16時半頃 ドビュッシー「ペレアスとメリザンド」

◎会場：石狩市花川北コミュニティセンター 花川北3条2丁目198-1

◎参加費：大人1,000円 学生100円 (飛び入り可ですが、予約推奨)

★6/30(月) ひろくるマンスリーコンサート

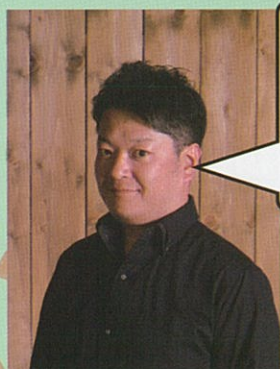
～毎回テーマに沿ったプログラムでお送りする歌とピアノのコンサート～

★日時：20日(日)13時～14時15分

★テーマ：日本うた紀行～沖縄編～

★会場：石狩市公民館 (学び交流センター) 花川北3条3丁目1

★参加費：大人1,000円 学生以下100円 (飛び入り大歓迎！予約可)



全てのお問い合わせ・ご予約は
090-9529-1581
コンノまで



メールやLINE公式アカウントでの
ご予約も承っています。
下記QRコードからご利用下さい

メールはこちらから ひろくる公式LINE



◆花川うたごえサロン（毎月2回）

→唱歌・童謡・クラシック・歌謡曲・外国曲など、季節の愛唱歌をピアノ生伴奏で、プロの音楽家と一緒に歌う会です。毎回10曲ほど、曲についての解説やトークも交えて、和気藹々と気軽に歌いましょう。ドリンク・お菓子付きです。

◎花川オペラシアター（毎月1回）

→世界の歌劇場でのオペラ映像を、大スクリーンで鑑賞します。

字幕付き、そして現役オペラ歌手による解説付きなので、初心者の方からも好評です。

初歩的な質問もどしどしどうぞ！こちらドリンク・お菓子付きでお気軽に楽しめます♪

今月の演目は、ドビュッシー作曲「ペレアスとメリザンド」。未完の作品を除けば、ドビュッシー唯一のオペラです。耽美な世界に浸りましょう。

★ひろくるマンスリーコンサート（毎月1回）

→バリトン歌手とピアニストによる夫婦デュオ「ひろくる」の月一回、1時間程度のミニコンサートです。毎回様々なテーマで幅広いプログラムでお送りいたします。

今回より新シリーズ「日本うた紀行」。沖縄を皮切りに、九州→中四国→近畿→中部→東京→関東→東北→北海道と、日本のご当地ソングを巡る旅のはじまりです。

～ひろくる プロフィール～

以前より二人での演奏活動が多かった石狩市在住のバリトン歌手今野博之とピアニスト今野くる美が、さらなる活動の充実を求めて2020年に結成した夫婦デュオ。

2021年、結成以前も含めた地域での音楽活動が認められ、第一回石狩日中友好協会音楽平和賞受賞。

企画運営者としては、2022年に地域文化振興団体「Arts@Local（アーツ・アット・ローカル）」を立ち上げ、石狩市を中心に、各地域での音楽活動を一層積極的に展開する。

石狩市では、
市内の自然環境や生物多様性を
守るための活動に取り組んでいます。



アカモズ（亜種アカモズ）

★アカモズについて
詳しくはこちらを
ご覧ください →



- ◆繁殖のため5月ごろ日本に飛来するモズ科の鳥類。夏鳥。
- ◆開発による生息地の悪化や減少等によって個体数が減少しており、世界で約200個体しか生息していません。
- ◆環境省のレッドリストでは、「近い将来における野生での絶滅の危険性が高いもの」として絶滅危惧ⅠB類に指定されています。

※レッドリスト…

絶滅のおそれのある野生生物のリストのこと。
国内では環境省や地方公共団体などが作成している。

ウラ面も
あります！



- ＊『いしかり生きものの便り』では、石狩市の生き物や石狩市が取り組んでいる生物多様性保全のための活動について、不定期で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るような情報を皆さまにお届けできましたら幸いです。

石狩で命をつなぐアカモズ

- ★石狩市内では、5月中旬ごろにアカモズが南方から海を越えて飛来し、巣作り、産卵、子育てを行います。
- ★日本でしか繁殖しないアカモズにとって、石狩は、極めて数少ない繁殖に適した環境が残された貴重な場所です。



子育て中は、遠くから見守ろう

- ★アカモズは非常に警戒心が強く、人が巣に近づくと「ギチギチギチギチ…」という警戒声を発します。
- ★人が巣に近づいたり、長時間観察や撮影をされると、巣を放棄する、ヒナに餌を与えられなくなる、警戒声を発することでカラスに巣が見つかってヒナが食べられる、といったケースなどが起こります。実際に、**石狩に生息するアカモズの約10%は人の接近が原因で繁殖に失敗している**といわれています。



アカモズの警戒声



石狩市では、市内の生物多様性を守るためアカモズの調査・保全活動を実施しています

アカモズの生息状況をモニタリングしています

- ★アカモズの保全のため、石狩周辺のアカモズの個体数や繁殖状況を把握するためのモニタリング調査を実施しています。
- ★調査には、鳥類の専門家を含む『石狩アカモズ保全ネットワーク』のメンバーが関わり、アカモズの繁殖に配慮した調査を行っています。

↓ 調査の様子



アカモズの見守り活動を推進しています

- ★アカモズの保全のため、石狩のアカモズを知っている人だけでなく知らない人にも向けて、観察の際の注意点を呼び掛ける看板やポスターをさまざまな場所に設置しました。
- ★ポスターはこちらの二次元コードからご覧いただけます。

↓ 観察の際の注意を呼び掛ける看板



アカモズの見守りポスターはコチラから！





大人の プレミアム食育講座

食を通じて心身の健康に繋がるエッセンスをこの講座でお届けします。この機会に食について学ぶ
学校給食試食付きのプレミアムな時間を過ごしてはいかがでしょうか。皆様のご参加お待ちしております。

今日は何作ろう...

って困った事ありませんか？

日 程

令和7年6月30日(月)

10:30~12:00



内 容

【食育講話】 学校給食から学ぶ、献立の立て方

【 その他 】 給食センターの施設紹介、給食試食

場 所

石狩市学校給食センター

※花川北7条1丁目27番地（石狩市民図書館奥）

定 員

30名程度（先着順）

※4名以下の場合には開催しない場合もあります。中止の場合はご連絡いたします。

受 講 料

422円（試食代として）

※受講3日前（土日祝日を含まない）の取消しには受講料が発生いたします。

申込期限

令和7年6月13日(金)まで



就学前のお子さんがある
保護者さん、小学校に行く前に
給食を試食してみませんか？

【 申し込み 】 石狩市学校給食センター



0133-62-8015

（平日8:00~16:30）担当 宮原・佐々木



団体
向け

ママ友グループで

サークル等の
勉強会として

町内会の
イベントとして

ご近所の仲良し
グループで

大人の プレミアム食育講座

食を通じて心身の健康に繋がるエッセンスをこの講座でお届けします。

仲良しグループ、町内会やサークルの仲間達でお誘い合わせてご参加ください。

日 時 **4月23日～3月18日までの平日 10:30～12:00**

場 所 **石狩市学校給食センター**

※花川北7条1丁目27番地（石狩市民図書館奥）

内 容
(参考例)

▶ カラダにおいしい食べ方講座

▶ お仕事模擬体験会 in給食センター

▶ 感染症予防にもなる！？

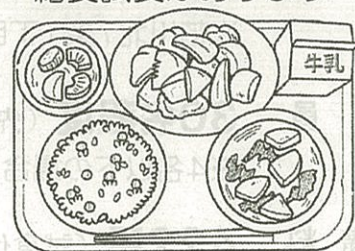
教えます給食センター流手洗い

▶ 小学校入学前に知っておきたい

学校給食攻略法 他

＊内容についてはご相談に応じます＊

十 全てに共通して、
給食センター施設紹介、
給食試食があります



定 員 **各5～30名程度**

受 講 料 **422円**（試食代として）

※受講3日前（市の休日を含まない）の取消しには受講料が発生いたします。

申込期限 **実施希望日の10日前（市の休日を含まない）まで**

※学校給食試食会・食育講座申込書の提出が必須となります。】

【 申し込み 】 石狩市学校給食センター



0133-62-8015

（平日8：00～16：30）担当 宮原・佐々木



年金あきらめていませんか？

ご自身の年金記録を 確認することで公的年金を 受け取れる場合があります

平成 29 年 8 月 1 日より、公的年金を受け取るために必要な期間（受給資格期間）が、それまでの 25 年から 10 年に短縮されています。

全国で持ち主不明の年金記録が令和 6 年 9 月時点で約 1,689 万件あります。昔、働いていたのに年金受給額に反映されていないのでは？とお思いの方の年金が増額されたり、10 年以上納めたはずなのに年金を受給していない方が年金を受け取れるようになる場合があります。

また、納付期間が 10 年に満たなくても一定の条件を満たしていた場合に、年金を受け取れる場合もありますので、今一度ご自身の年金記録を確認してみましょう。

ねんきんネットで年金記録を確認してみよう

パソコン・スマートフォンをお持ちの方は、「ねんきんネット」に登録することで 24 時間いつでも、ご自身の最新の年金加入記録を確認できます。

マイナンバーカードをお持ちの方は、マイナポータルにログインして、トップページの「年金」から「ねんきんネット」と連携することにより利用・確認ができます。

これまでのご自身の年金記録を確認することにより、統合されていない国民年金や厚生年金記録を見つけた場合は、年金事務所で統合手続きができますので、この機会に「ねんきんネット」をご活用ください。

※ねんきんネット登録方法はこちらから https://www.nenkin.go.jp/n_net/

※マイナポータルからの連携方法はこちらから

https://www.nenkin.go.jp/n_net/registration/mynaportal.html

年金制度に加入していなくても資格期間に加えることができる期間があります

過去に年金制度に加入していなかった期間でも、次のような期間は、公的年金の受給資格期間に加えることができる場合があります、これを合算対象期間（カラ期間）といいます。

- ・昭和61年3月以前に、65歳未満の厚生年金・共済年金加入者の配偶者で国民年金に任意加入していなかった期間※
- ・平成3年3月以前に20歳以上の学生だった期間（通信制・夜間制を除く）で国民年金に任意加入していなかった期間※
- ・20歳～60歳までの間で、海外に在住していた期間（日本国籍で国内に住民登録がなかった期間）

※昭和61年3月以前の厚生年金・共済年金加入者の配偶者と平成3年3月以前の学生は、国民年金の加入が任意であったため、加入していない方も多くいらっしゃいました。

国民年金の任意加入制度

国民年金の加入義務は60歳到達月の前月までですが、この時点で免除期間を含む保険料納付済期間と合算対象期間の合計が10年に満たない方は老齢年金を受け取れません。

このような状況を防ぐために、10年の受給資格期間を満たしていない70歳未満の方で厚生年金・共済年金に加入していない方は、任意で国民年金に加入して保険料を納めることにより老齢年金を受給できる場合があります。

- ・任意加入中の保険料は原則、口座振替での納付になります。
- ・任意加入中は保険料免除制度を利用できません。

※10年以上保険料を納付している方でも、国民年金保険料の免除期間や未納期間があり、満額の老齢基礎年金を受給できない方は60歳から65歳到達月の前月までの期間に、増額のための任意加入ができます。

手続き・問い合わせ先

合算対象期間・年金記録については

ねんきん定期便・ねんきんネット専用番号（ねんきん定期便の再送付依頼）
0570-058-555 ※全国一律の通話料金でご利用いただけます

ねんきんダイヤル（年金に関する電話相談）
0570-05-1165 ※全国一律の通話料金でご利用いただけます

札幌北年金事務所（年金加入記録の窓口相談）
〒001-8585 札幌市北区北24条西6丁目2-12
予約専用電話 0570-05-4890 ※全国一律の通話料金でご利用いただけます

街角の年金相談センター麻生（あさぶ）
〒001-0038 札幌市北区北38条西4丁目1-8
予約専用電話 0570-05-4890 ※全国一律の通話料金でご利用いただけます

任意加入制度については

市民課国民年金担当または、各支所市民福祉課へご相談ください。

市民課国民年金担当：72-3122
厚田支所市民福祉課：78-2886
浜益支所市民福祉課：79-2112

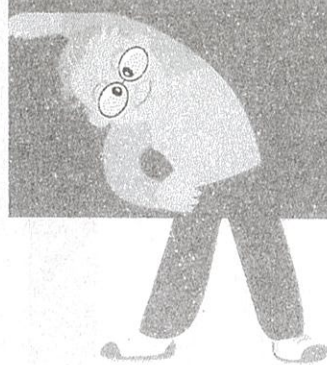
お問い合わせの際は基礎年金番号、
照会番号または個人番号がわかる
ものをご用意ください。



何歳からでも遅くない！

量って チャレンジ大作戦！

～みんなで健康長寿を目指そう！～



毎日体重を量るだけ！

期間

令和7年7月7日～10月14日の100日間

参加特典

- ✓開始前と開始後に筋肉や脂肪の量などを測定できる
- ✓希望者は調理実習や運動講座に無料で参加できる
- ✓参加賞がもらえる

参加無料

申込締切

6月27日 (金)

お申込み
お問合せ

お電話・窓口・QRコードのいずれかでお申し込みください

〒061-3216

石狩市花川北6条1丁目41番地1

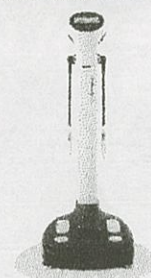
石狩市 健康推進部 健康推進課

☎ 0133-72-3214 (平日8:45～17:15)



量ってチャレンジ大作戦！

開始前の測定会の日程



※ 下記のうち、ご都合の良い日程でご参加いただけます。(時間予約制)

日にち	時間	場所
7月2日 (水)	10:00～ 11:30	花川北 コミセン 会議室
	13:30～ 15:00	
7月3日 (木)	10:00～ 11:30	
	13:30～ 15:00	
7月4日 (金)	10:00～ 11:30	花川南 コミセン 会議室
	13:30～ 15:00	
7月7日 (月)	10:00～ 11:30	りんくる 1階検診室
	13:30～ 15:00	

筋肉量

脂肪量

体水分

タンパク
質

ミネラル

推定
野菜
摂取量

などが分かります！！

場所 はまなすの丘公園ヴィジターセンター裏(浜町 32-1)

時間 10:00~15:00

全長約 25mの巨大凧やスポーツカイトのデモフライト、「ぐにゃぐにゃ凧」体験を行います。

石狩のブランド豚「望来豚」を使った豚まん等の販売も!



カイトフェスティバル

場所 石狩海浜植物保護センター(弁天町 48-1)

時間 10:00~14:00

ハマナスの花摘み体験、蒸留の実演、ワークショップ(要申込)、クイズ、ハマナスを使ったお菓子やグッズの販売など、ハマナスを五感で満喫。



はまなすフェスティバル

場所 石狩灯台(浜町 29-1)

時間 ①10:00~12:00 ②13:30~15:00

普段見ることができない灯台内部の一般公開を行います。最上階から望むはまなすの丘公園と日本海の織り成す景色は絶景です。(入場無料) ※安全のため小学生以上対象



石狩灯台一般公開

いしかり
2025年
6月8日(日)
10:00~15:00
会場: 本町地区一帯
いしかり FIELD 体験フェア

旧石狩小学校一般公開



場所 旧石狩小学校(横町 39)

時間 ①10:00~12:00 ②13:00~15:00

(最終入場 14:30 まで)

全国的にも珍しい円形校舎です。レトロでちょっぴり迷宮感のある空間を見に来ませんか。(入場無料)

いしかり FIELD 体験フェア



場所 RVパークいしかり FIELD(旧石狩小学校グラウンド)

時間 10:00~15:00

車中泊施設RVパークの使用体験ができます。
RISING SUN ROCK FESTIVAL 2025 in EZO の紹介ブースもあります。

本企画のお問い合わせ

(一社) 石狩観光協会

TEL: 0133-62-4611

Mail: unjouya@muse.ocn.ne.jp

- イベントの最新情報は、こちらをご覧ください。
- 天候等により中止になる場合があります。



石狩観光協会 HP

いしかり本町 MAP

○…スタンプラリーポイント

対象施設でスタンプ台紙を配布しています、
先着500枚

- はまなすの丘公園ビジターセンター
- 弁天歴史公園(運上屋棟)
- 石狩浜海浜植物保護センター
- 旧石狩小学校
- RVパークいしかりFIELD
- 石狩市観光センター(参加賞配布・抽選応募受付)

全6カ所でスタンプを集めると石狩市観光センターでステキな
参加賞がもらえるよ！
さらに10名様に2千円相当の石狩の特産品が当たる抽選に応
募できます。

P…駐車場 トイレ



ぐるっと スタンプラリー

各会場を回る
スタンプラリーを
開催！！
抽選で石狩の
特産品が当たる
チャンス！



デジタルマップを使ってイベントへGo♪

ISHIKARI DIGITAL MAP

石狩で「食べる！買う！遊ぶ！」を
もっと「楽しく、便利に！」



経路案内で
移動も
らくらく♪

ダウンロード
不要♪

