

12/27(日)

レバンガ北海道「石狩市応援デー」試合にご招待!

群馬クレインサンダーズ戦に石狩市民を無料招待します。

時間 14時5分～(11時30分開場予定)

場所 北海道立総合体育センター「北海きたえーる」(札幌市豊平区豊平5-11)

定員 200人(申込多数時抽選)

申込期限 20(金)

そのほか 当選者には後日、

レバンガ北海道から専用申込ページをご案内

問合せ レバンガ北海道 ☎011-555-9090



▲LINE

広報いしかりの発行はLINEでお知らせ!

問合せ 秘書広報課 ☎72-3145

設定方法

1. 友だち追加をする

右の2次元コードを読み取って追加します。



2. 受信設定をする

メニューの「受信設定」から、「広報いしかりの発行」にチェックしてください。



12/9(水)

第9回 いしかりウォーキングの日イベント ウォーキングのための筋力アップ講習会

ウォーキングに必要な下半身の筋肉を中心に、筋力アップのトレーニング方法を講習と実技で学びます。

時間 10時～12時

場所 りんくる2階リハビリ室(花川北6-1)

持ち物 飲み物、タオル、上靴、ポイントカード

定員 20人(申込順)

申込期間 2(月)～20(金)

問合せ スポーツ健康課 ☎72-6123



▲申込フォーム



▶講師 (一社)アクトスポーツプロジェクト 横谷政一氏

12/20(日)

①普通救命講習Ⅰ ②普通救命講習Ⅱ

内容 ①成人に対する応急手当の知識と技術(心肺蘇生法、AEDの使用法、止血法など)

② ①に加え効果測定1時間

対象 市民または市内勤務者で小学5年生以上

時間 ①9時～12時 ②9時～13時

場所 花川南コミセン(花川南6-5)

持ち物 動きやすい服装、筆記用具

定員 計20人

申込方法 12/11(金)までに電話し、申請書を提出 ※当日受付不可

申込・問合せ (一財)石狩市防災まちづくり協会 ☎77-6217

30(月)

お口の健康教室

お口の正しい手入れ方法などの講話。希望者は教室終了後、歯科衛生士による個別指導が受けられます(申込時要予約)。

対象 65歳以上 時間 10時～11時

場所 りんくる(花川北6-1)

定員 12人(申込順) 申込期限 24(火)

申込・問合せ 地域包括ケア課 ☎77-7535

12/2～R9/3/17の毎週水曜

令和8年度 シニアスポーツクラブ(後期)

内容 筋力トレーニングや軽スポーツ、有酸素運動など

対象 市内在住・通勤する60歳以上の方

時間 10時～11時

場所 B&G海洋センター(花畔337-4)

講師 インストラクター大嶋春香氏

持ち物 上靴 定員 80人

費用 5,000円(12月～3月分)

申込方法 申込用紙を提出

または申込フォームから

申込・問合せ (公財)石狩市スポーツ協会

☎64-1220



▲申込フォーム

12/5(土)

親子料理教室 もうすぐクリスマス

～親子で楽しくクッキング～

メニュー ミートボールスコッチエッグ、サラダ、スープ、お楽しみデザート ほか

対象 年中～小学生までのお子さんと保護者

時間 10時30分～13時

場所 花川北コミセン(花川北3-2)

講師 石狩市食生活改善推進員

持ち物 エプロン、三角巾、ハンドタオル、布巾、

箸、筆記用具、こども用上靴・フォーク・スプーン

定員 15組(申込順)

費用 1組800円 ※保護者は1人まで。

きょうだいが対象年齢で参加

の場合は1人につき300円追加

申込期間 4(水)9時～20(金)17時

問合せ 健康推進課 ☎72-3124



▲申込フォーム

①12/5(土) ②12/12(土)

地場産大豆と生糞こうじを使っの手作り味噌講習会

自宅で半年～9カ月熟成して出来上がり!

時間 ①材料配布10時30分～、説明会11時～

②10時～、11時～、13時～(班ごと)

場所 花川南コミセン(花川南6-5)

持ち物 ①費用、材料を入れる大きな袋、筆記用具 ②12/5(土)にお知らせ

定員 30人

費用 大豆1kg(出来上がり4kg)3,000円

大豆2kg(出来上がり8kg)5,000円

そのほか 申し込み後のキャンセル不可

申込方法 電話で必ず本人が申し込むこと

申込期間 2(月)～7(土)9時～12時

申込先 石狩うかたまの会 河井さん

☎090-9439-7806

問合せ 石狩うかたまの会 櫻木さん

☎080-1877-7217

認知症カフェ「みなカフェ」

認知症の方やご家族のほか、関心のある方は誰でも自由に参加して語り合える場です。認知症の知識がある専門職もいて、個別相談もできます。

参加費無料・申込不要・出入り自由ですのでお気軽にお立ち寄りください。

	場所	日時	問合せ
みなカフェ 八幡	八幡コミセン(八幡2-332-12)	11(水) 13時30分～15時30分	石狩希久の園 ☎66-4181
みなカフェ 花川北	りんくる2階リハビリ室(花川北6-1-41-1)	17(火) 13時30分～15時30分	北地域包括支援センター ☎75-6100
みなカフェ 花川みなみ	旧ふれあいクリニック(花川南10-3-1-1)	19(木) 13時30分～15時30分	南地域包括支援センター ☎73-2221
みなカフェ はなちゅう	ココロホーム 石狩病院前食堂(花川北3-3-13-1)	26(木) 13時30分～15時30分	花川中央 地域包括支援センター ☎77-6371
みなカフェ よこまち	横町寿の家(横町46)	27(金) 13時30分～15時30分	NPO法人 いしかり地域共生ラボ ☎070-1230-6598

今年も無事
終了しました!

みんなでつなぐ笑顔のタスキ!

ランとも RUN伴 いしかり



9月3日に厚田 浜益地域で、そして25日には石狩市街地で「RUN伴いしかり」が開催され、2日間で1000人を超える参加者が、それぞれの思いを込めたオレンジ色のタスキをつなぎました。

「RUN伴」は、認知症の人や家族、支援者、そして地域の皆さんが心を一つに、走ったり、歩いたり、時には車いすを押してもらいながらゴールを目指す、全国的な認知症啓発イベントです。誰もが安心して暮らせるまちを目指すこの取り組みの魅力は、ランナーとして走るだけでなく、応援ボードやうちわを手作りしたり、お店にポスターを掲示したり、中継所で声援を送ったりと、誰もが自分らしい形で関わることができる点にあります。

今年も、地域の皆さんのご協力によって、中継所や沿道にはたくさんの笑顔があふれました。ランナーには町内会長や「たびのホテル石狩」の支配人にもご参加い

ただいたほか、ミナフル幼稚園の園児たちの「がんばれ〜!」というかわいらしい声援が響き渡り、中継所を大いに盛り上げてくれました。その元気な声に背中を押された藤女子大学の先生や学生の皆さんも、大学まで力強く駆け抜け、写真撮影などの後方支援でも大活躍でした。また、浜益では軽トラに乘った地元の方が窓を開け、知り合いのランナーに向けて満面の笑みで「ほれ〜行け〜」と声をかける、なんとも微笑ましい一幕もありました。

活気にあふれた各中継所では、タスキをつなぐ瞬間にランナー同士の温かいコミュニケーションが生まれ、見ている私たちも自然と笑みがこぼれる素晴らしい時間となりました。来年もさらに多くの皆さんと手を携えながら、より楽しく、心温まる場にしていきたいと考えています。皆さんのご支援にご参加を、心よりお待ちしております。

