

イベントカレンダー

3月号の原稿締切

31日

本欄へ掲載希望の方は
23ページをご覧ください。

▲以下に該当する場合は、掲載をお断りさせていただきます。

●営利目的の販売・勧誘、宗教、政治活動 ●公の秩序を乱すような内容のもの ●広く市民に周知する内容と認められないとき

2/2(火) ※全5回

子育て講座 そだてっこ☆

託児付きの連続講座です。「なるほど!」と思う考えを知ったり、悩みを解決する糸口が見つかったり、命に感動したり…。同じ年頃の子どもをもつお母さんと一緒に学びませんか?

対象 0~3歳児の保護者

日時 2/2(火)・9(火)・16(火)・22(月)・26(金)
10時~12時

場所 りんくる(花川北6・1)

定員 7人(申込順、市民・初めての方優先)

費用 500円(材料費)

申込期間 12(火)~19(火)

申込・問合せ いしかり子育てネット会議
(子ども政策課内) ☎72・3631



①22(金) ②26(火) ③2/26(金)

個人向け

大人のプレミアム食育講座

内容 食育講話、給食試食、給食センターの紹介

時間 10時30分~12時

講師 市栄養士

持ち物 筆記用具

定員 各30人(申込順)

費用 422円

そのほか 5人以上のグループ・団体の方は別
日程で実施可。希望の方はご連絡ください

申込期限 ①②5(火) ③2/9(火)

場所・申込・問合せ 学校給食センター(花川北7・1)
☎62・8015



▲写真はイメージです

イベントの参加、
実施に当たっては
十分な感染対策を
しましょう!



18(月)

声大きい子必見!

アルティメット体験会!

2028年のオリンピック種目として採用が検討
されている究極のスポーツ「コート型フリスビー
競技」です。

対象 年長以上

時間 16時~18時

場所 花川南小学校(花川南6・5)

講師 千葉裕美氏、寺島聖人氏

持ち物 上靴、飲み物

定員 10人(申込順)

費用 300円

そのほか 体育館側玄関よりお入りください

申込・問合せ (一社)アクト・スポーツプロジェクト
☎62・8162



2/14(日)~3/7(日)の毎週日曜 ※全4回

たのしいことみ~つけた!! はじめてでもできちゃう? カッコいい“プラモ”づくり

プロモデラー指導の下、約1カ月かけて作品を
作ってみませんか? 完成作品は市民図書館で
展示します。制作するプラモデルや工具(ニッ
パー、カッターマットなど)はご用意ください。

対象 プラモデルに興味がある方

時間 13時~16時

講師 Modeling Studio G 代表

プロモデラー 田口昇氏

定員 20人(申込順)

持ち物 プラモデル、工具

そのほか プラモデルの購入先が分からない
場合などは要問合せ

申込期間 15(金)~29(金)

場所・申込・問合せ 市民館(花川北6・1)
☎74・2249



▲プロモデラー作品。写真はイメージです

①23(土) ②30(土)

連続講座

石狩大学博物学部

内容 石狩の自然や歴史の最新トピックを学芸
員が紹介! 1科目だけの受講もOK。*マスク
着用のこと

①石狩地球科学/石狩古地磁気学

石狩考古学/縄文文化の植物利用

石狩漂着物考古学/漂着遺物から考えたこと

②石狩歴史学A/昔の抜き書き~部類抄録

石狩歴史学B/石狩浜の百年記念塔

時間 13時~15時30分

定員 各30人(申込順)

場所 りんくる(花川北6・1)

申込期間 4(月)~各回前日

申込・問合せ いしかり砂丘の風資料館
*火曜休館 ☎62・3711

24(日)

風車学習会

再生可能エネルギー推進の裏の実態

—環境破壊と原発再稼働

自然豊かな森林伐採と引き換えの再エネ
事業による被害、再エネ推進とセットで画策
される原発再稼働について学びます。

時間 13時30分~15時30分

場所 花川北コミセン(花川北3・2)

講師 風力発電の真実を知る会代表 佐々木邦夫氏

費用 500円(資料代ほか)

問合せ 石狩湾岸の風力発電を考える

石狩市民の会 代表 安田さん ☎090・6211・1602

19(火)

フッ素の健康影響など

化学物質から子ども達を守るための座談会

時間 13時30分~15時

場所 花川南コミセン(花川南6・5)

講師 フッ素問題全国連絡会事務局 堀弘子さん

問合せ 子ども達のフッ化物洗口を考える会
糟谷さん ☎080・4505・7907

21(木)

ファミサポ 出前こっこひろば

おもちゃを用意してお待ちしています。当日
の会員登録も可。*大人はマスク着用のこと。
検温と体調の確認あり。昼食を取ることはでき
ません

内容 絵本の読み聞かせ、わらべうた遊び

時間 ①10時30分~11時45分

②12時45分~14時

場所 パストラル会館(樽川6・2)

定員 各5組 *要予約。当日予約も可

申込期間 4(月)~

申込・問合せ いしかりファミリー・サポート・センター
☎72・5552 *平日9時~17時

お正月太りに さようなら



この時期になると気になるのがお正月太り…
そこで今回は誰でも自宅で簡単にできるお正月
太り解消エクササイズをご紹介します!

問 スポーツ健康課 ☎72・6123

二の腕の引き締めにも… リバースプッシュアップ



①
いすの端を強く握り、身体を前に出し、
肘をまっすぐにした状態で身体を支える



②
肘が90度に曲がるまで腰を落とし、①の
姿勢に戻る
※つらい方は肘を少し曲げるだけや、①の姿
勢をキープするだけでも効果あり

内ももの引き締めにも… ワイドスクワット



①
両手は腰に添え
るか、頭の後ろ
や胸の前で組
んでもOK

足を肩幅より少し広めに開き、つま先を
やや外側に向ける



②
顔を正面に向けたまま、膝が90度に曲
がるまで腰を落とし、①に戻る
※腰を落とす時は、お尻を後ろに突き出すよ
うに

- 1) 息を止めない
- 2) 膝とつま先の向きを合わせる
- 3) 15回×2セットを目安に

3つのポイントを意識して
あなたもお正月太りにさようなら～

自宅だけでは
もの足りない方には…

りんくる健康増進室でトレーニング!!

対象 高校生以上の市民 ※マスク着用のこと
日時 月・木曜 13時30分～20時30分
火・水・金曜 9時30分～20時30分

場所 りんくる3階(花川北6・1)
費用 一般400円、高校生・65歳以上300円
※フィットネス教室も開催中!

石狩ハイスタンプ会

【SAPICA(サピカ)と交換】

満貼台紙3冊+現金300円で無記名
SAPICA1枚(1,500円分)を事務局で交換。

日時 4(月)9時30分～

定員 5人(1人1枚、先着順)

問合せ 石狩ハイスタンプ会事務局(花川南2・2)

☎72・4575 ※平日9時30分～12時30分

第24回 石狩市民体育大会 冬季大会

【サッカー】

日程 ①2/6(土) ②2/7(日)

種別 ①少年室内サッカー(8人制)

②一般の部・ミドルの部

場所 サン・ビレッジいしかり

申込期限 29(金)

申込・問合せ 草島さん

☎64・1220 ㊟64・1222

【ミニバレー】

日程 2/21(日)

種別 四面ミニバレー

場所 B&G海洋センター

申込期限 25(月)

申込・問合せ 小黒さん ☎090・9759・2749

㊟72・9245

初貝さん ☎090・9758・7080

イベントの中止

例年1月に開催している次のイベントは新
型コロナウイルスの拡大防止のため、本年度
は中止します。

ご理解いただきますよう、お願いします。

石狩市民囲碁大会

問 寺内さん ☎090・8634・0636

児童館の行事



施設名	日時・内容
花川北児童館 ㊟花川北3・2 ☎74・2884	16(土) 13時30分～14時 こども会議 定員:4人 23(土) 9時30分～11時 プログラミングであそぼう! 定員:6人
おおぞら児童館 ㊟花川南1・1 ☎73・4849	23(土) 14時～15時 プログラミングであそぼう! 定員:4人
花川南児童館 ㊟花川南8・3 ☎72・7311	6(水)～12(火) 10時30分～11時 百人一首にチャレンジ 定員:各3人 9(土) ①13時30分～14時15分 ②14時30分～15時15分 光のアート ローズウィンドウ 定員:各4人 費用:200円 13(水) 14時～15時30分 プログラミングであそぼう! 定員:4人 16(土) 10時30分～11時 こども会議 定員:4人
こども未来館「あいぽーと」 ㊟花川北7・1 ☎76・6688	6(水)・9(土) 13時30分～14時 おもいっさり◎ASOBI「巨大神経衰弱」 8(金) ①10時～11時15分 ②14時～15時15分 冬休み工作「新感触プルプル石けん作り」 定員:各4人 費用:150円 13(水) ①10時～11時30分 ②14時～15時30分 冬休み工作「キラキラスノードーム」 定員:各4人 費用:300円 13(水)・27(水) 17時～17時30分 スポ◎レク「パドミントン」 16(土)・23(土) 15時～15時30分 ナニツクル「でんでん太鼓」 30(土) 13時45分～15時30分 プログラミングであそぼう! 定員:8人



▲HP

句歌歳時記

◆俳句

草紅葉役目終へたる土幌線
白葉を貰ひメニユーの定まりぬ

佐藤勝彦
畑中貴子

◆短歌

ふんわりと初雪のせしナカカマド
写真は煌めきて街路を染めぬ
実屋の前には石狩の
畑で取れたハロウイン南瓜

遊佐喜久子
釣本峰雄