

イベントカレンダー

1月号の原稿締切

30火

本欄へ掲載希望の方は
21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

29(月)~12/3(金)

11月のロビー展

水彩サークル「ナスカの会」作品展

時間 9時~17時(初日10時~、最終日16時まで)

場所 市役所1階ロビー(花川北6・1)

問合せ 社会教育課 ☎72・3173

30(火)

フッ素の健康影響などの学習会

フッ素の健康影響、フッ素入り歯磨き、フッ化物洗口、ワクチンなどについて学習します。

時間 10時~11時30分

場所 花川北コミセン(花川北3・2)

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

12/2(木)

ぼけっとママ 冬のひろば

寒くなり、室内遊びが増える季節となりました。たくさんのおもちゃをご用意しています。親子で遊びに来ませんか？

対象 就園前のお子さんとお親

時間 ①10時~11時45分

②12時15分~14時

場所 樽川南第1会館

(樽川8・2)

定員 各7組

申込期間 1(月)~26(金)

申込・問合せ 子育て支援ワーカーズぼけっとママ

☎090・8636・2004



YouTube配信中!

音楽でつながる未来

~共生社会の実現に向けて~

7/4に花川北コミセンで開催した札幌国際情報高校吹奏楽部によるダンス×吹奏楽の「ダンプレ」に「手話」を組み込んだ演奏会の映像をYouTubeで配信しています。

問合せ 石狩青年会議所

佐々木さん

☎090・4877・2671



石狩ハイスンプ会

[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 1(月)9時30分~

定員 5人(1人1枚、先着順)

場所・問合せ 石狩ハイスンプ会事務局

(花川南2・2) ☎72・4575

※平日9時30分~12時30分

18(木)・25(木)

文化講座

レザークラフト

コインケース兼キーホルダー

対象 成人

時間 13時~15時

場所 学び交流センター(花川北3・3)

講師 革工芸講師 工藤輝人氏

持ち物 洋裁などで使う目打ち、タオル(中古2枚)、小さめのはさみ

定員 10人

費用 500円(2回分)

申込期限 15(月)

申込・問合せ

NPO法人石狩市文化協会

☎☎75・1288 ※火曜休館



19(金)

文化講座

私のオリジナルハーバリウム

対象 成人

時間 13時~14時30分

場所 学び交流センター(花川北3・3)

講師 ローヤルフラワースクール 教授

三浦アキ子氏

定員 10人

費用 500円

申込期限 15(月)

申込・問合せ NPO法人石狩市文化協会

☎☎75・1288 ※火曜休館

24(水)

手話カフェ

ろう者とふれあいながら、手話でのおしゃべりを体験できます。市内在住のろう者も、ぜひ遊びに来てください。

時間 10時~11時

場所 市役所1階喫茶コーナー(花川北6・1)

協力 石狩聴力障害者協会会員

問合せ 北海道手話通訳問題

研究会道央支部

石狩班 神原さん

☎090・6213・2113



28(日)

みんなで学び・語る会

市民が望む脱炭素社会とは?

~見つめ直そう、私たちの暮らし~

各国の取り組み状況を共有した後、「誰ひとり置き去りにしない」やり方を探り、語り合います。

時間 13時30分~15時30分

場所 花川北コミセン(花川北3・2)

費用 500円(資料代ほか)

講師・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

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!



12(金)

スマホをもっと楽しもう!

スマートフォンの使い方がよく分からない方のための講座です。便利なアプリも紹介します。

対象 スマホ初心者

時間 13時30分~15時30分

定員 8人(申込順)

持ち物 スマートフォン

場所・申込・問合せ 市民活動情報センター

「ぼぼらーと」(花川北3・2) ☎77・7070

※火曜~土曜10時~17時30分

13(土)・14(日)

子どもの権利パネル展

~守られている? 子どもの権利~

時間 10時~16時

場所 市民図書館(花川北7・1)

問合せ 生活クラブ運動グループ

大森さん ☎090・9083・3290

15(月)

文化講座

消しゴムはんこ楽しいカード作り

~秋にマッチしたカード~

対象 成人

時間 10時~12時

場所 学び交流センター(花川北3・3)

持ち物 筆記用具、はさみ、

眼鏡(細かい作業あり)

定員 10人

費用 500円

申込期限 12(金)

申込・問合せ

NPO法人石狩市文化協会

☎☎75・1288 ※火曜休館



▲講師 JESCA
認定クリエイター
橋本彩乃氏

15(月)

ファミサポ 出前こっこひろば

内容 絵本の読み聞かせ、わらべうた遊び

※当日会員登録可、大人はマスク着用

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 1(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

11/10~16はアルコール関連問題啓発週間です!

新型コロナウイルス感染拡大の影響で「自宅でお酒を飲む機会が増えた」と、よく耳にします。

多量飲酒を長期間続けると、肝機能障害・生活習慣病・アルコール依存症や精神疾患を引き起こす恐れがあります。お酒を飲むときは、次のことに気を付けましょう。

問 保健推進課 ☎72・3124

お酒と上手に付き合うために

① 飲酒量は1日1合まで

【1合の目安】・ビール500ml



- ・焼酎(25度)100ml
- ・日本酒180ml
- ・ワイン240ml

② 週2日以上は休肝日を設けよう

③ 飲むときは、食事をしながらゆっくりと

食事はタンパク質やビタミン、ミネラルを豊富に含む豆腐などの大豆製品、野菜・キノコ・海藻類、肉類なら低脂肪・高タンパク質の鶏むね肉やささみを選びましょう。

④ 飲酒後の運動・入浴は要注意!

あなたは大丈夫? アルコール依存症 チェックシート (AUDIT)

・アルコールをどのくらいの頻度で飲みますか?

0 飲まない 1 月に1度以下 2 月に2~4度 3 週に2, 3度 4 週に4度以上

・飲酒するときは通常どのくらいの量を飲みますか?

【参考】2ドリンク: ビール中ビン1本、日本酒1合弱、焼酎(25度)0.5合程度
1ドリンク: ワイン1.6杯程度、ウイスキーシングル1杯

0 1~2ドリンク 1 3~4ドリンク 2 5~6ドリンク 3 7~9ドリンク 4 10ドリンク以上

・一度に6ドリンク(ビール1,500ml・日本酒3合)以上の飲酒がどのくらいの頻度でありますか?

0 ない 1 月に1度未満 2 月に1度 3 週に1度 4 ほぼ毎日

・過去1年間に、飲み始めると止められなかったことが、どのくらいの頻度ありましたか?

0 ない 1 月に1度未満 2 月に1度 3 週に1度 4 ほぼ毎日

・過去1年間に、普通だで行えることを飲酒したためにできなかったことが、どのくらいありましたか?

0 ない 1 月に1度未満 2 月に1度 3 週に1度 4 ほぼ毎日

・過去1年間に、深酒の後体調を整えるため、朝迎え酒をしたことが、どのくらいの頻度ありましたか?

0 ない 1 月に1度未満 2 月に1度 3 週に1度 4 ほぼ毎日

・過去1年間に、飲酒後罪悪感や自責の念にかられたことが、どのくらいの頻度ありましたか?

0 ない 1 月に1度未満 2 月に1度 3 週に1度 4 ほぼ毎日

・過去1年間に、飲酒のため夜前の出来事を思い出せなかったことが、どのくらいありますか?

0 ない 1 月に1度未満 2 月に1度 3 週に1度 4 ほぼ毎日

・あなたの飲酒のために、あなた自身かほかの誰かがけがをしたことがありますか?

0 ない 2 ある(ここ1年ない) 4 ある(ここ1年ある)

・家族や友人、医師、またはほかの健康管理に携わる人が、あなたの飲酒について心配したり、飲酒を減らすように勧めたりしたことがありますか?

0 ない 2 ある(ここ1年ない) 4 ある(ここ1年ある)

当てはまる回答の前にある1~4の数字の合計があなたの評点です。

0~7点: 問題飲酒はないと思われる群

8~14点: お酒の飲み方を見直しましょう

15点以上: アルコール依存症疑い群 → 正確な診断は専門医の診察を受けることが望まれます



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	6(土)10時~11時10分 プログラミングであそぼう! 定員:4人 10(水)15時~15時30分 ディアボロで遊ぼう! 定員:4人 13(土)14時~14時30分 こども会議「大型カードゲームの作成」定員:4人
おおぞら児童館 ☎花川南1・1 ☎73・4849	13(土)14時~15時30分 冬のウォールデコ 定員:4人 20(土)10時~11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	13(土)14時~15時30分 プログラミングであそぼう! 定員:4人 20(土)10時30分~11時 こども会議「手作りおもちゃ作り」定員:4人 26(金)14時45分~15時15分 伝承あそび「手作りコマ」定員:6人
こども未来館「あいぽーと」 ☎花川北7・1 ☎76・6688	10(水)~12(金)15時~15時30分・13(土)14時~14時30分 おもいっきり◎ASOBI「ギネス記録にチャレンジ!」定員:各4人 13(土)・17(水)16時45分~17時30分 スポ◎レク「パッサロ」定員:各4人 ※小学生体験会 13(土)14時~14時30分 15(月)~27(土)15時~15時40分 キセツクル「冬の星型オーナメント」定員:各4人 20(土)14時~15時10分 音楽体験「あいぽーとでミニピアノコンサート」 演奏申込:15(月)まで 定員:6人 27(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

きりぎりす夜の静寂の独唱会
ぬばたまの月を抱きし湾一つ

◆短歌

無観客新国立の屋根のゼロ

初心にかえる東京五輪
走りきて車休めし「道の駅」

はるか向こうにふるさと妹背牛

津川 淳子
西口 悦子
白川 勇人
国兼 勝見