

## 11/25(火)~29(土) いしかり健康づくりウィーク2014

テーマは「健康づくりは、運動・食事・休養(睡眠)から!健康寿命を延ばすヒント!」。体操講習会や、CKD(慢性腎臓病)と睡眠に関する健康づくりセミナー、食生活改善推進員による適量塩分みそ汁の試飲、ほかにも健康相談やパネル展、大腸がんクイズラリーもあるなど盛りだくさんに行われました。りんくるなどを会場にした5日間の来場者数は約500人。市民の皆さんと一緒に健康づくりについて考える機会となりました。

**Voice** 27日の健康づくりセミナーに参加しました。とても分かりやすい講演で、たんぱく尿の検査の意味が理解できました。食事の順番では、今後は野菜から食べるなど食生活に気をつけます。(土江 むつ子さん、横山 光子さん)



## 12/3(水) 放課後に凧作り

浜益小学校の放課後子ども教室で、凧作りが行われました。札幌凧の会代表田中光夫さんに教えていただきながら、子どもたちは初めての凧作りに挑戦。慣れない作業に苦労しながらも、一生懸命に自分だけのオリジナル凧を作り終えると、さっそく夕暮れ迫るグラウンドへ。苦労して作った凧が大空に気持ちよさそうに上がっていくのを見て、子どもたちは大興奮でした。

**Voice** 凧作りはとても楽しかったです。強い風の中でもぐんぐん上がっていくのは、すごく気持ちよかったです。次はもっと高く飛ばしたい!(浜益小学校4年生 河野 心海さん)



## 12/5(金) はまます保育園で餅つき

静かに雪が降り積もる中、はまます保育園では恒例の餅つきが行われました。昔ながらの臼ときねを使った餅つきで、まずは力強くお父さん、お母さんたちがこねてついて、それから園児たちが小さいきねを使って餅つきを体験しました。つき上がったお餅は、おじいさん、おばあさんたちと一緒に小さく丸め、きな粉やあんこ、お雑煮などいろいろな味にして、みんなでおいしくいただきました。

**Voice** これまで話で聞いていただけのお餅作りを、この日は実際に臼ときねで餅つきを体験して、日本の伝統食文化を実践しているって感じました。(大山 清愛さん)



## みんなで手話! 花川北陽幼稚園

子どもたちの元気な歌声を聞いてもらおうと始まった「花川北陽幼稚園コンサート」。11/15(土)に行われた3回目の今年は、会場の双葉小学校体育館で園児107人がステージに並び、「自然」をテーマに全18曲を大合唱しました。中でも、『うみ』と『世界に一つだけの花』は、父母クラブの皆さんと一緒に、手話を交えながら歌ったもので、この日のために一生懸命覚えた手話を、園児たちは元気いっぱい披露してくれました。

**Voice** 園児たちはこの日のために9月からずっと練習してきました。今日、本番を迎えて、いつもとは違う雰囲気子どもたちは大丈夫かしらと心配していましたが、とても元気に声が出ていて本当に良かったです。(榎 圭先生)





まちの主な出来事を写真で振り返ります。

# まちの話題



## 10/16(木)~11/5(水) 市民後見人を目指して

市では8回にわたり、成年後見制度を支える市民後見人の養成講座を実施しました。本年度は50人が参加。成年後見制度、石狩市の福祉制度や医療制度、対人援助などについて学び、実際に高齢者施設を見学するなど、全体で40時間を超える講座を受講しました。

**Voice** 判断能力低下や認知症、そのほかの障がいになっても地域や後見人のサポートにより安心して過ごせるということを学びました。石狩市では社会福祉協議会が中心になって支援してくれるので、ここに住んでいて良かったと思いました。(犬上 十美子さん)



## 11/9(日) 第15回 石狩福祉芸能チャリティ

15回目となる石狩福祉芸能チャリティ「芸能の集い」が花川北コミセンで開催されました。日本舞踊の各流派13団体が出演。小学生から88歳までのべ120人の踊り手が78もの演目を披露しました。会場には400人以上の観客が詰めかけ、掛け声をかけたりとアットホームな雰囲気。ロビーにはパンやコーヒーの売店もあり、にぎわっていました。観客の入場料のほか踊り手も出演料を負担し、収益金は全額社会福祉協議会に寄付されました。

**Voice** この催しはプログラムの広告集めから会場の受付まで、花川の住民を中心とする実行委員会で運営しています。「花川のために」と札幌や滝川から駆けつけてくれる出演者もいます。これからも続けていきたいですね。(大会長 間ヶ敷 明子さん)



## 11/16(日) いしかり食と農の未来づくりフェスタ

いしかり農産物エキスパート養成講座を卒業した皆さんが「いしかり食と農の応援隊」を結成し、活動報告を行いました。今回のテーマは「札幌大球」「落花生」「市民活動」。伝統野菜である巨大キャベツ「札幌大球」の歴史や、減少する農家を応援する取り組み、新たな作物として「落花生」の可能性について学びました。交流会ではその「札幌大球」や「落花生」の料理を試食しながら、市民と生産者が互いに質問し合い、大いに盛り上がりました。

**Voice** 石狩で「札幌大球」を栽培していると聞き、驚きました。ゆで落花生も大変おいしかったです。今後もぜひ育ててほしいです。農家さんと触れ合う機会はなかなかないので、またこのような機会があれば参加したいと思います。(北海道大学大学院生 打井 一希さん)



## 11/19(水) フットサルの授業

聚富小学校の全児童20人が、フットサルチーム「エスポラーダ北海道」のスタッフを指導者に迎え、出前授業に参加しました。「エスポラーダ北海道」はこれまでも小学生に授業を行っていましたが、全校児童を対象とするのは初めて。道教育委員会が実施する運動能力と体力向上にかかる事業の一環で、「ボール蹴りゲーム」「ゴール型ボール運動」などの運動プログラムを通して、子どもたちは初めて見るフットサル選手に感激していました。

**Voice** エスポラーダの皆さんと試合をして、すごい技術やテクニックを見せてもらったのが印象深かったです。自分たちもやりたくなるようなパフォーマンスも見せてもらい、本当に楽しかったです。(聚富小学校6年生 吉野 友基さん)

