



# 石狩市民 健康のアイデア

**建** 築業なので5時に起きて21時には寝る生活。ですから、健康のためにしていることは早寝早起きです。

流星海には去年11月に入りました。以前から興味があり、機会があればやってみたいと思っていて、会社が樽川なので、ここに決めました。

仕事で体は動かしますが、流星海で踊るのは違います。みんなと踊るとストレスもたまりません。今は本祭に向けて気持ちを締め取り組んでいます。練習のキツさも苦になりませんね。  
(樽川勤務・35歳・男性)

市民の声で、  
今を見つめる。

## 今回のテーマ

健康のために、  
自宅で心がけていることは？

YOSAKOIチーム「石狩流星海」に所属する5人の方に、YOSAKOIの魅力と併せて聞きました！

**健** 康には早寝早起き、3食きちんと食べることを意識しています。そしてストレスをためず、運動を楽しむのが心身ともに良いのではないのでしょうか。

YOSAKOIの練習がある日は、17時に仕事を終え、子どもを学童に迎えに行ったら夜ご飯の支度をして、食べて、19時に練習会場へ。帰ったらお風呂に入って寝ますが、子どもが「おなか为空いた」というときもあり、そんなときは夜も遅いのでカップめんやお菓子ではなく、レタスがあればちょっとゆがいてあげるなど工夫しています。

流星海では、中学生や高校生などと話す機会もあり、子どもたちには学校とは違う、世代を超えた交流を体験させられるところも気に入っています。  
(樽川・31歳・女性)

**流** 星海には保育園児のときから入っています。ここは良い人ばかりなので、辞められません。中学生のとき野球部に入っていたのですが、そのときも辞めずに、両立して頑張りました。

健康については、まだあまり考えたことがないです。でも睡眠は7時間、しっかり取っています。というか、YOSAKOIの練習の後はいつも爆睡しています。あとは体力を付けるため、ここの練習がない日は30分、市役所と消防署の間をランニングしています。  
(花川北・20歳・男性)

**普** 段から健康のため歩くようにしていて、息子のフットサルにも参加。あとはこのYOSAKOIですね。

流星海に入って1年半。きっかけはYOSAKOIが大好きな娘に付いて体験会に来たとき、「お母さんも健康のためにやりましょう」と誘われて。今では、息子と姪っ子も一緒に踊っています。

練習は最初キツくて、普通に歩けず、ガニ股になるほどでした。でも踊れるようになって楽しいし、褒められるとうれしいし、できなければ頑張ろうという気も起きて、やりがいがあります。  
(花川北・36歳・女性)

**私** ビールが大好きなんです。だから脂っこい食べ物も大好きなんですけど、そこは健康に気を付けて、できるだけ野菜やフルーツを食べるようにしています。

流星海にはもともと親が入っていました。でも「踊り音痴」だったので、小学3年生のとき、私が代わりに入りました。踊ることに恥ずかしさを感じていた時期もありましたけど、今では少しでも上手になりたいって、お風呂上りにはやわらかに踊れるようストレッチを心がけています。  
(花川南・27歳・女性)



おなじみ  
白法被姿で、  
熱い踊りを  
披露します！



代表の宮野さんと副代表の袴田さん

## 石狩流星海

平成8年に、踊ることが大好きな仲間が集まり結成したYOSAKOIチーム。翌年から「YOSAKOIソーラン祭り」の本祭に参加し、優秀賞や北海道知事特別賞など数々の受賞歴を持つ実力派チームです。「地元で根付いたチームを目指しています。メンバーの年齢層が幅広く、まるで家族みたいです」とは、副代表の袴田沙也加さん。平成17年からはいしかり観光大使も務め、石狩さけまつりなどでも大活躍。あの「石狩シャケサンバ」も流星海が広めて来たもので、今では遠くマレーシアでも踊られているのだとか。昨年からは花川南中学校でもダンスの授業に「石狩シャケサンバ」を取り上げていて、流星海メンバーが指導しています。

「うちは家族で参加できます。一緒に楽しく踊って運動不足も解消しちゃいましょう！」

### メンバー募集中！

日時 ①毎週月曜②毎週木曜 19時～21時  
場所 ①紅南小学校(花川北1・6)  
②樽川分館(樽川500・49) ※変更あり  
費用 年1万2千円 ※別途活動費  
問合せ 小林さん ☎090・4928・3710

# まちの話題



3/18(水) 場所／発足会館



23年間、発足地区から厚田保育園へと通園する園児の送迎バスに随行してきた宮岸さんがこの日、卒業式を迎えました。お疲れ様でした!

送迎バスに乗り始めた当時、園児だった子どもも今では立派なお父さんやお母さんになり、時の経過を感じております。卒業式では、地域の皆さんの温かさを感じ、これで本当に終わりなんだと寂しい気持ちになりました。



宮岸 とよ子さん

もう一つの卒業

4/10(金) 場所／B&G海洋センター



ニュースポーツ「カラーリング」の初心者教室を開催。子どもから大人まで25人の方が参加しました。

カラーリング教室には、よく参加しています。最近、やり続けるうちに難しさも分かってきて、いじやほかの参加者の人にコツを教わってもらいながら練習しています。毎回いろんな人と試合ができて、とても楽しいです。



木野村 一平さん

第1回  
初心者カラーリング教室

4/19(日) 場所／厚田区本町地区



石狩市と深い関わりのあるサケ。その生態や歴史、文化を学び、本場の石狩鍋を食べるバスツアーに市内外の親子43人が参加しました。

厚田の漁師さんのお話がとても面白くて、勉強になりました。お昼のイクラ丼もおいしくて、おなか一杯になりました。



阿部 優里咲さん

石狩鍋  
もぐもぐバスツアー

4/25(土) 場所／はまなすの丘公園



海浜植物群落の保護のため、ボランティア150人によるごみ拾いや、内陸性植物の除去作業が行われました。

10年前に比べると石狩灯台周辺の景観も良くなり、日本一の海浜植物の公園だと誇れるようになりました。30年以上にわたって保護活動に関わっていますが、ボランティアの皆さんのおかげで年々良くなっています。



緑化推進協議会顧問  
阿部 義孝さん

はまなすの丘  
景観保全作業

4/29(水・祝) 場所／生振地区



自然豊かな生振地区ですが不法投棄が後絶たず、この日は生振連合町内会の皆さん約160人が休みを返してごみ拾いを実施しました。

冬の間や春の引っ越しシーズンの後はごみが増えます。紙おむつや布団、電子レンジや冷蔵庫などが散乱する風景を見ると、悲しくなります。不法投棄は絶対止めましょう!



吉田 裕行さん

生振地区の二斉ごみ拾い

5/6(水・振休) 場所／浜益温泉



浜益漁港で水揚げした新鮮な魚などを出前販売する「浜益ふるさと市場 出前朝市」第2弾。この日は朝獲りの「カレイ詰め放題」などもありました。

いつもなら温泉の桜はまだ咲いていないのに、今年は早かったですね。来てくれたお客さんたちにはちょっと残念でしたけど、浜益の朝市は6/7(日)までやっていますのでぜひ来てください!



浜益ふるさと朝市事務局  
佐々木 祐哉さん

浜益温泉で  
出前朝市!