



石狩市民 健康のアイデア

私はたばこを吸いません。子どものころ、父と母が
ヘビースモーカーで、煙がすごくて、

自分は 絶対にいや～って

思っていました。そんな両親も
今はやめています。
(女性 40代 主婦)

市民の声で、
今を見つめる。

今回のテーマ

たばこ、 吸わない理由は？

「いしかり海辺ファンクラブ」主催
フットパス・ツアーへの参加者に
聞きました!

2週間ほどで 禁煙に成功。

今思うと、相当煙では周りの方に
迷惑をかけていたと思いますね。
(男性 74歳 無職)

15年ほど前、旅行から帰ってきたら
肺が痛くて、もしかや「肺がんでは…」と
思ってたばこをやめました。
1日20〜30本も吸っていましたが、

今は、たばこを買いに行かなくちゃとか、
ライターのがスが無くなった!といった

わずらわしさから 解放

されています。
やめるという強い意志があればやめられます!
(男性 64歳 会社員)

体とお財布に 良くないから やめました。

それに合わせて食生活も
変えていきましたね。たば
こはコーヒーと常にセット
だったので、まずはコーヒ
ーを飲まないようにしたら自
然とたばこも吸わなくな
りました。
(女性 52歳 自営業)

お水を飲んで

健康のためにたばこをやめようと思い、手
持ちがなくなった時点で買うのをやめま
した。口寂しくなったときは
過ごしました。1週間我慢するとだいぶ
楽になって、1カ月我慢するとさらに楽
になるという感じでしたね。
(女性 64歳 主婦)

格好つけて いただけ

ずっと昔にやめました。
でしたので、やめるのは楽
でした。結婚すれば出
産もあり、体によくあり
ませんからね。
(女性 66歳 無職)

30年間吸っていましたが、
もっぱら会社での会議やお酒の席でだけ。
たまに20本とか吸うと

舌が荒れて

しまっって。
だから退職したら自然に吸わなくなりました。
(男性 72歳 無職)

いしかり海辺ファンクラブ

厚田区望来から小樽市銭函まで約25km続く
砂浜海岸は「石狩海岸」と呼ばれています。この
「石狩海岸」を愛するのが私たち「いしかり海
辺ファンクラブ」で、平成23年に結成し、現在は
25人のクラブ会員がいます。

カシワの天然林や、多様な海浜植物に覆われ
た海岸草原など、大都市圏の近郊でこれほど本
来の砂浜海岸の姿をとどめた海岸は全国どこを
探しても見当たりません。次世代にこの素晴ら
しい「石狩海岸」を残すため、私たちは今、さまざ
まな活動をしていて、表紙で紹介した「フット
パスツアー」もその一つです。初夏の石狩海岸はハ
マナスやハマヒルガオなどの花々が咲き誇り、毎
年好評です。海風に吹かれながら海岸を歩くの
は最高ですので、皆さんもぜひご参加ください!

●メンバー募集中!

対象 成人
活動日時 不定期。月2、3回勉強会あり
活動場所 石狩海岸(聚富ヶ銭函)
費用 会費年1200円+保険など年8000円
問合せ 石井さん ☎090・1388・4400



会長 石山 優子さん

海辺の自然が好きとい
う方はもちろん、歴史が
好きという方もご参加
お待ちしております!

まちの話題



マークの付いた行事は「えりすいしかりネットテレビ」でもご紹介しています。 <http://www.i-eris.tv/>

6/3(水) 場所 / フロンテア乗馬クラブ



初めての乗馬

厚田保育園の園児と聚富保育園の園児が初めて乗馬を体験。餌やりにも挑戦しました。

馬がゆれて怖かった。(美緒ちゃん)
ニンジンあげたら手をなめられてこちょばしかった。(天空君)
楽しかったので、また乗りたいと思いました。(すずなちゃん)



(写真左から) 高木 美緒ちゃん、中村 天空君、池田 すずなちゃん

6/21(日) 場所 / 花川北コミセン



2015 石狩手話フェスタ

手話基本条例の施行1周年を記念して開催した初のイベント。写真は、手話体験コーナーで自分の名前やあいさつ、指文字を習う様子です。

初めて開催されるイベントの司会を務めるということで、とても緊張しました。中でも萬屋手話本舗ぶ〜&み〜企画のお2人とのトークは本当にドキドキしましたが、皆さんに喜んでもらえて、ほっとしています。



(写真左) 大室 彰子さん (写真右) 笹谷 真琴さん

7/6(月) 場所 / 浜益区の毘砂別船場



90歳の現役漁師！
元気の源は「仕事です」

現在、市内には80歳以上の現役漁師さんが13人いますが、その最高齢である浜益の藤林さんは御年90歳！仕事は唯一の楽しみだそうです。

酒やたばこは若いときからせず、唯一の楽しみは「仕事」。これが私の元気の源です。これからも海の様子を見ながらウニやコンブ、魚を捕るつもり。今は若い方に世話になっていて、ありがたい気持ちでいっぱいです。



藤林 竹春さん

6/20(土) 場所 / 石狩浜海浜植物保護センター



第3回は
まなすフェスティバル

毎年恒例の観察園クイズラリーを始め、ハマナスを食材としたカフェやポップ作り、苗移植体験など、ハマナスづくしのイベントとなりました。

市民団体が中心となって開催するこのイベントは3年目となり、内容も充実してきました。今年は「かねあいファミリーバンド」さんに新曲「ハマナスの約束」を披露していただきました。



まなすフェスティバル実行委員 安田 秀司さん

6/28(日) 場所 / 市民プール



着衣水泳・水の安全教室

水の事故を防ぐための水泳指導が行われ、市内や札幌市、旭川市から小学生22人が参加。衣服を着たままで水に落ちた時の対処方法を体験しました。

今日は妹と一緒に参加しました。いろいろな学べて楽しかったです。また参加したいです。



花川南小2年 是るか 大飼 遥香さん

7/6(月) 場所 / 親船墓地



石狩市彰徳碑参拝

戦没者ならびに戦災物故者の慰霊参拝が行われ、石狩市遺族会の会員7人が参列。彰徳碑に参加者一人一人が献花をしました。

彰徳碑の近くにお越しの方は、家族や郷土のために命を落とされた先代にどうか手を合わせてください。遺族会に入会していない遺族の方がいましたら、ご連絡お待ちしています。石狩市遺族会事務局 ☎72-8184



石狩市遺族会 会長 田中 義廣さん