



うちはお兄ちゃんがあまり野菜を食べません。  
ただ、素材の味が分からないと困るので、  
あまり細かく刻んだりせず、

## 味付けを 変える

など工夫しています。

苦手なピーマンも

「チンジャオロースなら食べられる」というので、  
そういうときは「1本でもいいから食べなさい」と  
言っています。

(中2・小4・小2の母)

市民の声で、  
今を見つめる。

今回のテーマ

## 子どもの健康のために していること

10/12(月・祝)、  
「サン・ビレッジいしかり体育の日  
無料開放」に来ていた  
皆さんに聞きました!

息子は背が低く、体も細いんです。  
朝もあまり食べられないので

## 牛乳だけは 飲むよう

に言っています。ただ、

昨年からはじめたソフトボールで

体を動かすようになると、

以前より食べる量が増えたかなと思います。

(小4の母)

(花川中の先生)

## よく寝る ことですよ。

それにはやっぱり

その日のうちにやるよう指導しています。

その日の疲れはできるだけ

毎日、部活の練習が厳しいんですけど、

あとは**疲れをためない**こと。

まずは**たくさん食べる**こと。

まずは**たくさん食べる**こと。

娘は部活動をしているので、

## 3食きちんと 食べさせる

ことです。

もともと好き嫌いもなく、

むしろ、よく食べるほうかもしれません。

学校の給食も本当はお代わりしたいみたいです(笑)。

(中2の母)

## リズムよく生活

させることでしょうか。

だから、夏休みや冬休みの間も、学校があるときと変わらず

朝は6時半に起きて、夜は10時前に寝る生活をさせています。

(中3・小4の母)



現在は女子11人、男子9人が頑張っています。メンバーは随時募集しています!

ソフトボールが好き  
になるよう、「楽しく」  
をモットーに取り組ん  
でいます!



石狩ソフトボール協会理事長  
白濱 勝さん

問合せ 石狩ソフトボール協会  
白濱さん ☎73・7816

うちでは子どもたちの練習が終わると、保護  
者も一緒にソフトボールをやります。これがいい  
んですよ! 経験者もそつでない方も、ともに体  
を動かして大いに盛り上がりです。

活動日時 ①5〜10月は火・金曜16時〜18時

②11〜4月は第1・3火曜15時〜17時

活動場所 ①スポーツ広場(花畔337・3)

②サン・ビレッジいしかり(新港中央1・701)

12月23日(水祝)にはサン・ビレッジいしかりで  
「第1回石狩小学生ソフトボール室内大会」が開  
催されます。ソフトボールが盛んな石狩で、実は初  
めての小学生大会です。ぜひ市民の皆さんにも応  
援に来ていただきたいと思えます。

今年初めて、市外で行われた大会に参加しまし  
た。うちはまだ弱いですけど、これをきっかけに  
「強くなりたい」と子どもたちにも欲が出てき  
たところです。

私たちが石狩ソフトボール協会では、5年前に小  
学生チームを立ち上げ、子どもたちにソフトボ  
ールの面白さを伝えていきます。

## 石狩ソフトボールクラブジュニア

# まちの話題



10/6(火) 場所／倉田宅圃場



稲刈り教室

厚田小学校3・4年生の児童8人が、秋晴れの中、稲刈り体験をしました。

春に植えたお米の稲刈りをしました。農家さんは毎年こんなに苦勞しているんだなと思いました。刈り取る作業のときは、腰が痛くなりました。でも、みんなががんばって楽しく作業できました。



厚田小学校4年 藤井 亜優菜さん

10/9(金) 場所／花川南小学校



南小フェスタ

PTA主催の体験・参加型のイベント。お茶体験、バルーンアートやスポーツチャンバラ、手話体験などを多くの子どもたちが体験しました。

南小フェスタでは、お茶体験のボランティアをしました。お茶を出すとき、お菓子を出す順番を教えてくださいました。とてもいい勉強になりました。



花川南小学校5年 荒木 結女さん

10/11(日) 場所／花川北コミセン



ワールドフェスティバル

13回目の今年は海外21カ国から100人も外国人が集結し、特産品の試食や民族衣装の試着コーナー、伝統舞踏のステージ発表などで大いに盛り上がりました。

今日はカナダのブースで、メイプルシロップやパンケーキなどを来場者に振る舞いました。このイベントには毎年参加していて、とても楽しいです。



マーティー・ラングフォードさん

10/23(金) 場所／浜益コミセン



お楽しみパーティー

アマチュアバンド「ダムゼル」による懐かしのオールディーズナンバーでダンシング! 秋の夜長をおいしい食事とともに楽しく過ごしました。

格好よく踊れなくても大丈夫、みんなで踊れば怖くない! ちょっと早いハロウィーン気分を楽しませていただきました。最初はおとなしい人たちもリズムを取って体を動かしていましたね。



阿部 美恵子さん

10/24(土) 場所／花川北コミセン



市民講演会「おせっかいが地域力を高める!」

「おらがまちで暮らすために私達ができること」をサブテーマに、講演会では互いに支え合い、安心して暮らせる地域づくりを、寸劇も交えて一緒に考えました。

劇が楽しかったです。劇に出ていた人のように私の周りにも親切な人がいて、いつも声をかけてくれます。市民講演会に行くと、普段会えない知り合いに会えるのもうれしいです。来年も楽しみにしています。



工藤 京子さん

10/31(土)・11/1(日) 場所／市民図書館



第16回 石狩市民図書館まつり

段ボールで作ったお菓子の家など楽しい装飾で彩られた館内で、人形劇やおはなし会、布の絵本展示などが行われ、土田英順氏のチェロ演奏で幕を閉じました。

図書館まつりには初めて来ました。北大奇術研究会マジックショーのジャグリングがすごくて、スタンドグラス作りも楽しかったです。



みゆう 澤 美結さん