



石狩市民 健康のアイデア

食について専門的な知識もほしいなと思っ
て昨年受講しました。講座で

食品成分表

を
もらい、とても参考になっています。あと、お
塩の代わりにレモンや酢を使うなど、調味
料の使い方も心がけるようになりました。

(花川南 女性 食改さん歴1年)

食べることで一
生 続くでしょ？ だから参加
しました。家族には「みんな元気で過ごしてきたのは
私のおかげ」と言ってます(笑)。まだあまり食改さん
としての活動はしていませんが、今日のような親子対
象のイベントは楽しいし、いい経験になりますね。

(花川南 女性 食改さん歴3年)

市民の声で、
今を見つめる。

今回のテーマ

“食改さん”になったワケ、 教えてください!

12/5(土)、
石狩市食生活改善推進員が
講師を務めた「親子料理教室
おにぎらずに挑戦!」で
聞いて来ました!

子どもが4人いて、

食にすごく興味があり

作るならいろいろ知識があったらと、食改になりました。

今、子どもたちは独立し、

主人と2人の食生活に気をつけています。

大変なのは緑黄色野菜。だから、今日はちょっと

足りないかも…というときは

スムージーにして飲んでいます。

ショウガとハチミツ、さつとゆでた小松菜と豆乳を入れて

作るスムージーが今のお気に入りです。

(花畔 女性 食改さん歴11年)

食が細くなった実母がかわいそうで、食改さんなら
そういうときのメニューも勉強できるかなと参加
したのがきっかけです。食改さんとしての活動は、
いろいろな人に会えて
自分では作らないようなものも教えてもらい、刺激
があります! 以前、しみ豆腐を牛乳で煮ることを
教えてもらい、カルシウムはとれるし、牛乳で煮ると
コクが出ておいしかったですね!
(花川北 女性 食改さん歴9年)

太り過ぎが気になり、
カロリー計算ができたらと思つて入りました。
残念ながらまだ計算はできず、
太ったままですけど(笑)、
控えたり、血糖値の高い主人には
野菜を多く食べさせるなど
気をつけるようになりました。
(花川北 女性 食改さん歴3年)

塩分



食生活改善推進員の皆さん



男の料理教室



食改さんの勉強会

食生活改善推進協議会
全国1380市町村(平成27年版食育白書よ
り)にある組織で、地域の中で食を通じた健康づ
くりのボランティア活動を行う団体です。
中心メンバーは「食生活改善推進員」(通称
食改さん)で、市が3年に1度開催している養成
講座を受講した市民の方です。
石狩市で食生活改善推進協議会が設立され
たのは平成16年6月のこと。昨年1月には5期
生のための養成講座が開かれ、34人が受講。現
在、82人の食改さんが活動しています。具体的
には、今回表紙でご紹介したような親子料理教室
や、男性のための料理教室など市民対象の料理
教室、また図書館まつりや健康フェスタへの参加
など、内容はさまざまです。市民の皆さんの健康
をリードする食改さんたちの活躍に今後もご注
目ください!
問合せ 保健推進課 ☎72-3124

まちの話題



12/5(土) 場所 / 厚田保育園



親子でべったんこ!

父母会主催の行事として毎年開催している「親子もちつき大会」が今年にもぎやかに行われました。

おもちをつくるとき一緒にいたお友達に叩かれそうになって怖かったけど、うまくつけて楽しかった。きな粉もちおいしかった。(伊吹くん)
おもちを丸める時熱くて、あんこをはみださないように丸めるのが難しかった。みんなで食べたお雑煮もおいしかった。(莉子ちゃん)



(写真右から)
永澤 莉子ちゃん
吉田 伊吹くん

12/1(火) 場所 / 市役所



オリジナルフレーム切手「石狩探訪」発売記念贈呈式
「石狩探訪」完成!!

石狩写真クラブ全面協力のもと、日本郵便㈱石狩地区連絡会が作成し、道内22郵便局で発売が開始されました。

思いがけなく当クラブで撮影した写真を「石狩探訪」切手シートに活用いただき、大変うれしく思っております。今後はこれを励みに、石狩の四季を撮り続けたいと思っています。



石狩写真クラブ
会長 進藤 五郎さん

12/12(土) 場所 / 花川北コミセン



2015
クリスマスコンサート

少年少女合唱団やリコーダークラブ、中・高校の吹奏楽部・局のほか、昨夏結成の「石狩市民吹奏楽団」が花川北中学校と一緒に演奏を披露しました。

毎年12月開催のこのコンサートには小学生から大人まで幅広い年代の方が参加しています。恒例の合同演奏は総勢221人で、迫力ある演奏ができました。ご来場いただいた皆さま、ありがとうございました!



石狩南高校吹奏楽部
部長 岡田 穂乃香さん

12/5(土) 場所 / 花川北コミセン



石狩産の稲穂で
お正月かざり

NPO法人ひとまちつなぎ石狩による講座。石狩の農業女性グループ「サークルスタディ」が講師となり、稲穂をぜいたくに使ったお正月用リースを作りました。

この稲穂は、8月に刈り取り、収穫期の忙しい合間をぬいながら毎日かびないようにひっくり返し、色がさめたりスズメに食べられないよう大切に保管してきたもの。今回も無事この日を迎えられて良かったです!



サークルスタディ
でつか
代表 出塚 あけみさん

12/31(木) 場所 / 浜益漁港



漁船の正月飾り

漁港では漁船が正月飾りで彩られていました。年明けすぐに始まるニシン漁や忙しくなるホタテ養殖に向けて、ひと時の休息です。

昨年から本格的に始まった海外へのホタテの出荷を終え、年明けのニシン漁での豊漁と安全操業を願いつつ、漁船の正月飾りを行いました。船も人も一休みです。



石狩湾漁協浜益地区青年部
副部長 田中 誠さん

12/19(土) 場所 / いしかり砂丘の風資料館



体験講座 フライドチキン
骨格標本をつくる

クリスマスでお馴染みのチキンを食べ、出てきた骨をきれいに処理し、骨格標本を製作するという体験講座。ニワトリの骨からは、生命の進化の歴史も見えました!

私は今回、スタッフとしてお手伝いしました。初参加の皆さんはフライドチキンを「食べ物」ではなく「生き物」として考えることに最初は驚いていましたが、標本が完成すると達成感もあり楽しんでもらえたようです。



骨格標本制作ボランティア
佐藤 千晶さん