



石狩市民 健康のアイデア

子どものころから肩が凝ったり、
ぎっくり腰になっていましたが、社交ダンスで

体幹を鍛えると

年々元気になり、足も腰も痛くありません！
以前はお腹を引き、背筋と脇を伸ばす姿勢を
5分も続けたら玉の汗でしたけど、今は平気。
昨日も4時間踊りました。(女性)

市民の声で、
今を見つめる。

今回のテーマ

社交ダンスと健康

「花畔社交ダンス愛好会」で
聞いて来ました!

社交ダンスは若いころに一度経験していて、
再び始めたのが68歳のとき。

姿勢が良くなると、あまり

つまずかなく

なりまして。生活の面でも
大変いいところがあります。(男性)

週3回踊っています。

だから今もこうして動けるんじゃないかしら？(女性)

若いころ母に勧められ、

どうしてこんなことをしなければならぬの？

と思っていたのに、すっかりはまって競技会に出たことも！

交通事故に遭ってあちこち骨折をしてからは

昔みたいにできませんけど、

45歳のとき膝関節症になり、

歩くことも階段を下りることも大変でした。

でも体を動かすことが好きだったので

社交ダンスを始めたら、足の筋肉もつき、

姿勢が良くなることで

体のバランスも

良くなったみたいで、

今ではもう大丈夫ですよ！(女性)

いい刺激
に
なっています。(男性)

20歳からフォークダンスや
スクエアダンス、ラウンドダンスをやって、
社交ダンスは20年ほど前に
石狩に来て始めました。
年を重ねると新しいステップを
覚えるのに苦労しますけど、
何より楽しくて、

社交ダンス歴は20年。人が踊っているのを見
ていたら楽しそうで、自分もやってみようと、初め
は先生について個人レッスンも受けました。お
かげで昔は**猫背**でしたけど、社交ダン
スで姿勢が良くなりました！(男性)

花畔社交ダンス愛好会

昭和55年、教育委員会主催の「社交ダンス講習
会」に参加した人々が立ち上げたのが始まり。現
在21人いるメンバーのうち男性は7人、女性は14
人で、代表の北村信義さんによると「女性陣は休
む暇がありませんが、男性陣は踊りっぱなし。確実
に体力がつきますよ！」と、健康増進に太鼓判を
押します。

同会を26年にわたって指導するのは加藤直樹・
ひろ子両先生。「この皆さんは私たちにとつて
家族みたいな存在。ダンスを通して、親孝行さ
せていただいています」と言えば、メンバーたち
が笑い出す和気あいあいとした雰囲気。そんな
アットホームな中で、プロの指導を受けながら皆
さんも一緒に社交ダンスを始めてみませんか？



平成27年度、石狩市教育委員会から
「教育功労章」が授与されました。
写真は2/22(月)、加藤直樹先生と
ひろ子先生(下段中央)を囲んで。



代表
北村 信義さん

「元気に・明るく・楽し
いサークル」をモットー
に、これからも活動を
続けていきます!

活動日時 毎週月曜19時〜21時
※最終月曜はパーティー形式。冬期間はなし
活動場所 花川小学校体育館(花畔1-1)
※冬期間はりんくる(花川北6-1)
費用 月3千円、入会金2千円
申込問合せ 北村さん ☎72-4057

まちの話題



2/6(土)・7(日) 場所／市役所前広場



第9回寒中石狩屋台村

主催の石狩青年会議所が、1週間かけて製作した雪のすべり台やモニュメントが並んだほか、雪を楽しむアトラクションやステージイベントが多数行われました。

このイベントには今までお母さんと一緒に何度か来ています。今日初めて乗ったバナナボートがとても楽しくて、2回乗りました。



加藤 誠琉(写真左)くん
加藤 慎琉くん

2/6(土) 場所／花川南コミセン



第30回花川南地区 青少年意見発表会

花川南地区青少年健全育成協議会による同会も30回目。今年は小中学生11人が登壇しました。

発表本番の方が練習よりうまくできました！自分と同じテーマなのに違う意見が聞けてよかったです。(平野さん)
緊張したけれど自分の意見を言えて楽しかったです。ほかの人の発表では、自分の実体験をもとにしたものもあってよかったです。(桑田さん)



南線小学校6年
平野 ずずさん 桑田 葉月さん

2/21(日) 場所／花川南コミセン



ロシヤ料理教室 ミステリークッキング

NPO法人石狩国際交流協会主催の国際料理教室第3弾。20人が参加し、市内在住のロシア人コルチェンコさんを講師に招き、ロシアの家庭料理を作りました。

ロシア人が大好きなそば米を使ったピラフと、リンゴのパンケーキを作りました。参加された皆さんが今日作った料理を気に入り、普段の料理に取り入れてくれると嬉しいです。



花川北在住
コルチェンコ アナスタシアさん

2/7(日)・13(土) 場所／旧厚田スキー場(厚田公園内)



スキー同好会による スキー教室

旧厚田スキー場で行われた厚田スキー同好会主催の「スキー教室」。今年で15回目を迎え、幼児から大人まで上手になるコツを学びました。

厚田スキー場の廃止後も、ゲレンデ整備やリフト代わりにスノーモービルを使うなどの工夫をし、地域や団体と一緒に頑張ってスキーの楽しさを伝えていきます。厚田区外の方も大歓迎ですよ！



厚田スキー同好会
会長 河合 徳秋さん

3/10(木) 場所／浜益中学校



ふるさとの味

希望を胸に浜益区から旅立つ卒業生10人に、婦人会が地元の味を忘れないよう「ふる里味の会」を開きました。卒業式の様子はえりすいしかりネットテレビでご覧ください！

皆さんはこの地を離れていきますが、ここで学んだ事の大切さは離れてから気付くはずですよ。寂しく辛い時には浜益を、そして僕のこと思い出してください。皆さんの活躍を期待しています。



浜益中学校
梅坪 昭仁先生

2/26(金) 場所／市民図書館



石狩市民図書館 「開館15周年」記念講演会

開館15周年記念事業のフィナーレとして、図書館を設計された下村 憲一氏にご講演いただき、79人が来場しました。

子育て中に助けられた図書館も15周年なんですね。今回、設計者や関係者の方の思いを聞くことができ、これからも大切に利用したいと思いました。「図書館という知の海原を航海してほしい」というお話がすてきでしたね。



吉田 久美さん