



石狩市民 健康のアイデア

(市保健師 35歳 男性)

「ミニュニケーション力」

求められ、そういうことが大事だと思います。

ただ歩く、走るというのが苦手で、誰かと何か競えるものがいいなと始めました。でも筋力低下の予防だけではなく、相手あってのスポーツなので

今 市を 民見 のつ の 声め でる。

今回のテーマ

卓球の魅力

花川北コミセンの「卓球」開放で
聞いて来ました!

現役時代、会社が石狩にあり、以来、退職後もここに来て汗を流しています。私は右利きですが、体のゆがみを矯正するためにも時々

左手でやっています。

認知症予防にもなっているんじゃないかな?

(札幌市 男性 65歳)



花川北・南コミセンやB&G海洋センターの「卓球」開放日には、会員以外の方も大勢やってきて、思いに楽しんでいます。

副会長の藤田です。私も48年間続けて卓球をやっていますが、とても楽しいですよ。あなたも一緒にやりませんか!



藤田 隆さん

祖母が卓球をやつていて、

私は小学校6年から始めました。

魅力はいろんな人とできて、

いろんな人と 仲良く

なれるところ。

知らない人と話すのは苦手でも、卓球を通してなら平気です!

(花川北 15歳 女性)

卓球は小さいお子さんからお年寄りまでできるスポーツで、

運動経験がなくても 大丈夫。

極めようと思えば本当に奥が深いですが、お遊びでも十分楽しめます。石狩には教えてくれる人がいっぱいいますよ! (花川北 58歳 男性)

私、障がい者だからむずかしいことは分かりません。

週に1回ここに来て卓球を楽しんでいます。

小学校5年から始めました。

球が来ると打ち返す、

そうするとあ~できた!とか、あ~ミスしちゃったとか、そういうところが楽しいです。

(花川南 34歳 女性)

考えながらプレー するのが楽しい です。

卓球歴は5年。両親と一緒に遊びに来たとき、今所

小さなボールにいろんな回転をかけたり、ラケットも独特的なラバーがいっぱいあり、そういうことを

勝つことを目的にバリバリ活動するチームもありますが、「楽しみながら長くやろう」という「卓球会」という高齢者グループなどもあり、ここではまさに老若男女が卓球を楽しんでいます。

近年は、会員のお子さんやお孫さんが興味を持つて、一緒に足を運ぶというケースも増えていますが、「家族が教えるより、ほかの人から学んだほうが社会性も身に着く」と好評です。

いきなり一人で始めるにはちょっとハードルが高いけど、卓球に興味があるという方は、ぜひ連盟に加入してみませんか? たとえスポーツ経験がなくても安心を。健康のために、また仲間作りも兼ねて、あなたも卓球を始めてみませんか!

石狩卓球連盟

「石狩卓球連盟」の創立は昭和48年で、花畔団地ができたことと重なります。会員数は現在108人。「石狩ファイターズ」のように、試合で

費 用	活動場所	活動日時
申込・問合せ	①B & G 海洋センター(花畔337・4)	①水曜19時~②火曜18時30分~
事務局長 川又さん	②花川北コミセン(花川北3・2) ③花川南コミセン(花川南6・5)	③木曜18時30分~
個人登録料 年2千円		
団体登録料 2千円+500円×人数分※5人以上		
会員登録料 76・2255		

まちの話題



3/12(土)・13(日) 場所／市公民館



市内の25団体・サークルが日ごろの活動の成果を発表。2日間で1,500人以上が訪れ、互いに交流を深めました。

今まで公民館で活動するほかの団体と接点があまりなかったのですが、この2日間でいろいろな団体さんの活動に触ることができ、「広げよう！交流の輪」のテーマを多くの来場者とともに実感できました！



実行委員会委員長
(石狩大谷子供劇団「碧い海」団長)
飯尾 亜紀仁さん

「広げよう！交流の輪」 第28回公民館まつり

3/9(水) 場所／聚富小中学校体育館



聚富小学校を卒業する2人に向けて、今までの感謝の気持ちを伝えるために「卒業を祝う会」が行われました。

私たち5年生は「クイズ、やさしいね」をやりました。みんなで協力して準備をして、何回も練習しました。本番で卒業生やみんなに喜んでもらえて、とてもうれしかったです。



聚富小学校5年
青木 野乃花さん

卒業を祝う会

3/20(日) 場所／学び交流センター



木管五重奏コンサート

NPO法人石狩市文化協会文化振興事業として、木管五重奏の演奏会が開かれました。クラシックや日本の唱歌など幅広い楽曲の優しい音色に、大勢の市民が聞き入りました。



ウインドアンサンブル・ボロゴ
リーダー 山本 郁実さん

4/1(金) 場所／浜益区の愛冠岬



馬雪

馬の形の残雪「馬雪」。今年は去年よりもさらに1週間早くその姿が見えました。



石狩湾漁協浜益地区青年部
のりづか
石川 典嗣さん

今年は見られたと思ったらあっという間に消えてしまったよ。馬雪が見え始めるとホタテの出荷、朝市と忙しい時期になるんだ。

いしかり市民カレッジ 第14回修了証授与式

3/16(水) 場所／市役所1階ロビーほか



学長の田岡市長より受証者一人ひとりに修了証が手渡され、カレッジ生の学ぶ意欲と晴れの姿に温かな拍手が送られました。

30講座をスタートにして、1,000回を目指して頑張ります！石狩に根強く足を下ろし、ボランティアなどもやっています。手を差し伸べることで喜んでもらうことを、これから自分の楽しみとしていきます。



プロンズ(30講座達成)受証者
藤田 壽男さん

3/26(土) 場所／花川北コミセン



るるる♪キッチンガーデンクラブ 「お魚料理教室」

中井漁業部の中井さんとクッキング講師のみーやんからニシンのさばき方、カスベのザンギや煮付けなどの料理を教わりました。

ニシンの扱い方がとても勉強になりました。このほか農水産物に関するいろいろな講座も受講しているので、知識が豊富になりました。



亀田 規夫さん