



石狩市民

健康のアイデア

野菜をあまり食べないので、偏らない食事を心がけています。輪島っ子の元気の源ですか？

それは**海藻**だと思います！今はもずくが旬で、酢の物やみそ汁にしてよく食べていますよ。(小学校6年男子の母)

ご飯とみそ汁。
残さず食べますが野菜は苦手で、だから生ではなく、ちよつと油で炒めたりするなど工夫しています。
(小学校5・6年男子の母)

早く起きて朝ごはんを食べて朝日にあたる！
あと、子どものころから発酵食品を食べること。
輪島では夏、キュウリにみそを付けてよく食べますが、熱中症対策として自然に塩分も補給できますよ。
ちなみに私の夏バテ対策は
コンカイワシ!
塩漬けのイワシをさらに糠漬けしたもので、唐辛子や山椒の実が入っています。これがおいしいんです。
(輪島市教育長)

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
気をつけていることは？

8/7~9に来石していた
輪島サッカークラブJrを引率する
輪島市の皆さんに聞きました。

規則正しい生活をさせること。
6時起床、10時には寝るようにしています。
朝ごはんは、パンではなくて

子どもも大人も**食べ過ぎない**。
バランスよく食べることも。でも今は外食したら、どうしても炭水化物に偏りがちに。その点、輪島に來たら海の幸がいっぱい。能登半島は暖流と寒流のぶつかるところに位置しているので、海産物のおいしさは自慢です。(輪島市職員)

食生活や早寝早起き

が大切だと思います。なお、保護者がサッカーを通して期待するのは、健康づくりのほかに規律が守れるようになること。その原点があいさつで、そこから人の話を聞く素直さが生まれ、聞く耳ができればやがて自分で考えることもできるようになると思います。(輪島サッカークラブJr総監督)

私が子どものころは木登りしたり、「水分をとらずに運動しろ」と言われた昭和世代なので基礎体力はあったと思います。でも今の子は違います。輪島の夏は34℃、35℃と暑く、湿度も高い。湿度が高いと熱中症になりやすいそうなので、**水分補給**に注意して指導しています。(輪島サッカークラブJr関係者)

輪島市・石狩市友好都市青少年スポーツ交流事業 サッカー少年団交流大会

石川県輪島市と石狩市が友好都市協定を結んだのは今から4年前の平成24年8月27日のこと。以来、両市では毎年交互に訪れながらバレーボールやソフトボール、サッカーなどスポーツ交流を行ってきました。もともと合併前の厚田村と門前町が行っていた事業を継承したもので、今年は石狩市でサッカーの交流大会が催されました。

来石したのは「輪島サッカークラブJr」に所属する14人の子どもたち。迎えたのは「若葉ボンバーズ」「シーガルSC」「紅南イレブン」「石狩FC」のサッカー少年団に所属する計51人の子どもたちです。

8月7日に到着した輪島の子どもたちは、夜、石狩の子どもたちと一緒にジーンズスカンを囲んで親睦を深め、翌8日にはSSSSスポーツクラブグラウンドで午前中いっぱいサッカーで交流。石狩4チームと立て続けに試合した後、両市混合でチーム編成したフレンドリーマッチにも挑戦しました。

夏の太陽が輝く空の下、サッカーを存分に楽しんだ子どもたちは短いひとときながら、サッカーを通して互いのまち——石狩市と輪島市——のこともきつと肌で感じてくれたことでしょう。

問合せ スポーツ健康課
☎72・6123



まちの話題



7/20(水) 場所／望来中央浜海水浴場



望来小で砂の造形活動

望来小学校では、全校児童が「お城」チームと「パイン」チームに分かれて砂の造形に挑戦。イメージどおりにできました！

事前に全校学級会で考えて決めた絵をもとに、砂に海水をふくませて固めながら皆で協力して形にしました。パイナップルには、葉っぱも付けたりして上手にできたと思います。



望来小5年
向井 美来さん

7/16(土) 場所／りんくる



ふれあい広場いしかり

高齢者も障がい者も全ての人が共に学び合い、共に語り合うための福祉イベントで、今年で31回目。車いすや要約筆記の体験コーナー、園児や手話サークルによるステージ発表などの催しが行われました。

障がいを持っている人も健常の人も、同じ目で生活できる地域社会実現を目指して、約700人の実行委員が集まり準備を重ねました。これからも継続して開催していきたいです。



2016ふれあい広場いしかり
実行委員会
会長 北原 益二郎さん

7/26(火) 場所／パチンココンコルド駐車場



にゅうふるさと夏まつり

花川中央商店街振興組合が主催。石狩翔陽高校2年生の2人がインターシップで、ビンゴカードの販売やジャンケン大会の手伝いをしました。

この地域に引っ越してきた人たちに「ここが新しいふるさとだ」としてもらいたいと願いを込めて始めたこのお祭りも今年で34回目です。毎年コンコルドさんに場所を提供してもらい、感謝です。



花川中央商店街振興組合
理事長 羽場 和雄さん

7/23(土) 場所／いしかり砂丘の風資料館



体験講座 テンキ作り ハマニンニクを編む

石狩の海辺に見られるハマニンニクの葉を材料に、アイヌの工芸「テンキ」作りに挑戦。小かごを完成させました。この講座は今年で5年目を迎えました。

初めてテンキ作りに参加しました。力の入れ具合がすごくむずかかったです。スタッフの皆さんがやさしく教えてくれたので上手にできました。



南線小5年
津越 瑠唯さん

8/7(日) 場所／浜益コミセン(ぎらり)



浜益小劇場定期公演

「山を越えた電気～陸の孤島に送電を～」と題し、かつて「陸の孤島」と呼ばれた浜益の電気に関わる史実を、独自の表現力・シナリオで披露しました。

今年は「終戦」に意味深い演目となりました。日本に生きる人間全てが忘れてはいけない過去の一部を、皆さんにお伝えできたのではないかと思います。



吉弘 美奈子さん

8/4(木)・5(金) 場所／浜益コミセン(ぎらり)ほか



わんぱくスポーツスクール 2016 in 浜益

市内の小学5・6年生23人が参加し、さまざまなスポーツ体験を通じて身体を動かす楽しさや喜び、集団行動のルール、そして人とのふれあい方を学びました。

初めての川のぼり、川くだりは、とても楽しかったです。
緑苑台小6年 松村 萌永さん



友達もたくさんできたし、みんなでバーベキューもして夏休みの良い思い出になりました。
緑苑台小6年 舩屋 愛唯さん