



7kgある大太鼓を抱えて、スクワットをするように

踊るエイサーは

体力を使いますが、私の健康のもとです。

ゴーヤなどの野菜や肉、魚などを

バランス良く食べることも心がけています。

(男性 29歳)

(男性 30歳)

海ぶどうとモズク

を食べること。

モズクは、わが家では父が倒れてから毎日食べていて、とても調子がいいようです。ちなみに沖縄県内でモズクの養殖に一番成功しているのは恩納村です！ 海ぶどうはドレッシングをつけたり、十分塩味もついているのでそのままでもおすすめですよ。

恩納村ではスポーツが盛んで、

年配の方はグラウンドゴルフをしたりゲートボールをしたり、

若い人も地域対抗でバドミントンや卓球などを楽しんでいます。

後はみんなで仲良く

勝っても泡盛、負けても泡盛。

これが健康には一番でしょう！ (男性 54歳)



長浜 善巳村長(写真左)とエイサー隊の皆さん。エイサー隊のメンバーの中には、中学生の時に交流事業で石狩を訪れている方も。

友好都市・ 恩納村スペシャル！

(男性
41歳)

ら演奏歴は25年になります。今日もエイサー隊と一緒に披露しますよ！

三線

は自己流ながり、家族と楽しく過ごすことで発散しています。それが私の健康の秘訣かな？

今回のテーマ

恩納村流 健康の秘訣とは？

8/27(土)に

「石狩まるごとフェスタ2016」に来石していた恩納村の皆さんに聞きました。

モズクは、わが家では父が倒れてから毎日食べていて、とても調子がいいようです。ちなみに沖縄県内でモズクの養殖に一番成功しているのは恩納村です！ 海ぶどうはドレッシングをつけたり、十分塩味もついているのでそのままでもおすすめですよ。

食べ物では「沖縄そば」が私の健康の秘訣です！ 青い海、青い空、夕日のきれいな

そば粉ではなく小麦粉を使った麺ですが、うどんとは全然違います。カツオと豚肉も使つていて、豚は「鳴き声以外は全部食べられる」と沖縄ではいわれています。野菜そばやソーキ(豚のあばら肉)そばなど種類もたくさん！ (女性 33歳)

1年ほど前から毎日、恩納村のサンゴ礁が広がる

海岸線を ウォーキング

しています。砂浜の上を50分ほど、雨が降っても歩きます。

おなかが出てきたのが気になって始めましたが、とてもいいです。

朝歩くとその日1日気持ち良く過ごすことができます。

あとは海ぶどう、モズク、パッションフルーツを食べること！ 恩納村の自慢の食べ物ばかりです。

(村長)

常に「なんとかなるさ」という

“なんくるないさー”

気持ちでいること。あとは“ゆんたく”。おしゃべりすることです。

思ったことを話すことがいいと思います。

北海道には初めて來ました！

恩納村にはないものがいろいろあって、

特にポプラ並木がきれいですね。(女性 46歳)

友好都市 沖縄県恩納村

昭和62年、沖縄県の「海邦国体」で恩納村がソフトボール競技の開催地となり、2年後、北海道の「はまなす国体」で石狩市(当時は石狩町)が同競技の開催地となりました。恩納村から石狩町へ国体旗が引き継がれましたが、これを契機に交流がスタート。互いのまちを中学生訪問団や行政訪問団などが行き来する中で、平成25年10月21日には“友好都市”として両村が提携。災害時には相互応援を行う協定書にも調印するなど、より一層強い結びつきを実現しています。

まちの話題



マークの付いた行事は「えりすいしかしりネットテレビ」でも
ご紹介しています。HP <http://www.i-eris.tv/>

8/6(土) 場所／市民図書館



夏休み特別イベント
「つくってみよう！」

石狩翔陽高校科学部の生徒さんによるプラバンや色画用紙を使った工作教室が開かれ、親子70人の参加がありました。

プラバンの写し絵のパターンがいっぱいあって楽しかったです。絵を描くだけじゃなくてラメをつけたりして楽しかったです。来年はキャラクターものがあるといいなあ。また参加してみたいです。



南線小4年
合田 光希さん

8/19(金) 場所／きむら果樹園



きむら果樹園で
くだもの講座

浜益区幌のきむら果樹園で果樹について学ぶ講座です。今回は23人が参加し、防除やぶどうの手入れについて学びました。

自宅に30年ほど経つナイアガラの木がありますが、手入れの仕方が分からぬこともあり、妻と一緒に初めて参加しました。実践的なお話を聞き、実際に見ることで、本以上に理解することができました。



荒木 孝美さん

8/27(土) 場所／浜益区毘砂別



避難訓練

津波を想定した避難訓練。この日は住民約40人が防災無線のサイレンを合図に避難場所である神社前に集合し、消防職員の協力の下、消火訓練も併せて行いました。

サイレンが鳴ってから集まるまで約15分と迅速に集合できておりました。また消火訓練では消防器を触ったことがないとのことでしたが、皆さん手際よく操作されていました。



消防士長
土生 敦志さん

8/6(土)・7(日) 場所／花川南小学校

8/6(土)・7(日) 場所／花川南小学校



いけませ夏フェス
2016 in いしかり



2日間で1,400人が参加し、障がいの有無に関係なく交流を深めました。

初めて運営側の立場となり、みんなで何かを作るということの大変さを知りました。そして2日間を通していろいろな人と交流を深めることができ、石狩のパワーはすごいな、とあらためて実感しました。

いけませ夏フェス2016 in いしかり開催地実行委員
(左から) 藤川 久美子さん 木村 朋子さん かた がわ 旁川 恵美子さん

8/6(土)・7(日) 場所／防災ひろば・石狩湾新港支署

8/6(土)・7(日) 場所／防災ひろば・石狩湾新港支署

夏休み！防災キャンプ



小学校高学年を対象に初開催! 日常では経験できないプログラムに、子どもたちは2日間でたくましく成長しました。

とても楽しく1泊2日を過ごしました。いろんなことを学べて、とてもよかったです。これから、だれかが倒れているときには、助けたいと思います。来年も友達と来たいです。



南線小5年
るな
小倉 月菜さん

8/25(木) 場所／聚富小中学校

8/25(木) 場所／聚富小中学校

相撲教室



聚富小中学校で北海道相撲連盟の方を講師に招き相撲教室を開催。今年からは小学生も参加し、相撲の礼儀作法や基礎練習に励みました。

北海道相撲連盟の白神さんに、塵手水や四股のやり方などを教えてもらいました。腰を低くする動きが多くて、足が痛かったです。でも下半身を使うと相手が自分を押せなくなることがわかりました。相撲大会では教えてもらったことを生かして勝ちたいです。



聚富小中学校 小学6年
佐藤 夏希さん