



石狩市民 健康のアイデア

減量は、
決めてやる
期日を
決めてやる
のが大事だと思いました。
6ヶ月後の目標では、
「まだ日数がある」と
自分の中でも
甘えることも。
だから1ヶ月の
短い期間内で達成できる
目標を立てるようにしました。

職場で減量を宣言!

そして体重記録表を貼らせ

てもらっています。体重が減ってくると「頑張っているね!」とほめられ、やる気が維持されます。逆に停滞気味だと「減っていないよ!」と言われ、緊張感が維持されている…気もします。

管理
栄養士

カロリーを減らすなら調理方法や食材を工夫するのも手です。衣をつけて揚げるよりは〈素揚げ→炒める→焼く→煮る→蒸す〉の順でカロリーは低くなります。食材では、豚肉なら〈バラ→ロース→ヒレ・もも〉の順で、鶏肉なら〈もも→むね→ささみ〉の順にカロリーは低くなりますよ。

管理
栄養士

減量中でも主食(ごはん、パン、麺類などのエネルギーの源になるもの)・主菜(肉、魚、卵、大豆製品などの主に骨や筋肉を作るもの)・副菜(野菜、きのこ類、海藻類などのカラダの調子を整えるもの)をそろえることは大事です。バランス良く食べて健康的に減量を!

もともと通っている卓球の回数を2週1回から週2、3回に増やしました。
ほかにも、休みの日には子どもと一緒に歩くなど、
運動量をアップ
しています。

たくさん食べていたご飯の量を減らしたり、大好きな弁ものを控えたり、夜のおやつは基本やめましたが、どうしても食べたい時は低カロリーのアイス(脂肪分の少ないもの)を食べたりしています。

先輩
保健師

短期間で大幅に減量すると、脂肪だけでなく筋肉も減ってしまいます。そしてリバウンドした時には脂肪が増え、結果、減量前より体脂肪率が増えてしまうことに。1カ月に1~2kgの緩やかな減量を気長に続けましょう。

【木曜日コース】

日時	① 11月24日 10時~12時	② 12月1日 10時~12時30分	③ 12月8日 10時~12時
場所	花川南(ミゼン) (花川南6・5)		
りんくる(花川北6・1)			

「減量大作戦!」
健康や栄養、歯の講話のほか、筋力アップ・運動や有酸素運動などを行います。ぜひお気軽にご参加ください。※受講者には後日詳しい案内文を送付します

申込期限	費用	対象	内容	場所	日時
11月16日(水) 保健推進課	無料	30歳~74歳の運動に 支障のない市民 各20人(申込順)	①健康づくり講話・栄養のお話 ②運動・歯科衛生士講話 ③運動・栄養のお話	りんくる(花川北6・1)	①12月2日 10時~12時30分 ②12月9日 10時~12時 ③12月16日 10時~12時 12月10時~12時 12月12時~12時30分

まちの話題



9/7(水) 場所／白樺会館



いいつしょにあそぼつ！
いいつしょにたべよつ！

「子どもの居場所づくり事業」として、ボランティア団体レタッカが開催。小学生9人が参加し、一緒に宿題をしてから遊んで、野菜たっぷりのカレーライスを食べました。

みんなとハンカチおとしをしたり、ごはんをいつしょに食べられてうれしかったです。
楽しかったので、またあそびたいです。



南線小1年
菅原 弥依さん

9/21(水) 場所／浜益小学校



稻刈り

秋晴れの下、浜益小学校全校児童による稻刈りが行われました。春に植えられた苗は黄金に色づき、12月には餅つきを行う予定です。

自分たちの手で植え、刈り取り、餅をついて食べることは、なかなか体験できないことです。地域の皆さんと一緒に作業をする中で、働くことの大切さや食のありがたさを感じ取ってほしいですね。



浜益小学校
校長 萩島 裕二さん

9/29(木) 場所／学び交流センター



歌声ひろば

NPO法人石狩市文化協会主催の文化講座。童謡や歌謡曲など参加者が歌いたい曲を選んで、ピアノの伴奏に合わせて声を一つにしていました。

皆さん、本当に歌が好きな方ばかり。こちらでいろいろ投げかけてもらちゃんと応えてくれて。とても楽しいひとときでした。ピアノ伴奏で歌うのも喜んでもらえたと思います。(宮本さん)



女声合唱団「アルバ・コレーレ」
宮本 ミサヲさん(写真奥)
ピアノ担当
佐々木 麻衣さん

ウガンダ国への技術協力

9/5(月) 場所／シンセメック(株)エンジニアリングセンター



北海道職能大で研修を受けているウガンダ国からのJICA研修員が、石狩市の企業を見学。技術レベルの高さに驚いていました。

海外のお客様との取引はありますが、アフリカの方と直接会うのは初めてでした。ウガンダの方々が工場の機械や装置を真剣に見ていたのが印象的でした。



シンセメック株式会社
取締役社長
布川 丈嗣さん

出前授業で
ポップコーン作り体験！

9/20(火) 場所／望来小学校



望来小学校が地域おこし協力隊の沼倉隊員を講師に招き、出前授業を開催。苗から育てたポップコーンをみんなでおいしくいただきました。

初めてのポップコーン作りだったけど、思ったよりも簡単に作れて、びっくりしました。みんなで協力しながら料理したできたのポップコーンは、お店のものとは違いすごくおいしかったです。



望来小5年
冨樫 美結さん

食育講演会・意見交換会

9/27(火) 場所／りんくる



藤女子大の講師による「子どもの食の現状と課題について」の講演後、参加者35人が6班に分かれて「共食の大切さ」をテーマに討論し、その成果を発表しました。

二児の子育て中です。食事中はマナーやしつけなどに意識が向いてしまいがちですが、これからは子どもたちに食材についての話をしてみようと思いました。また参加したいです。



いしかり食と農の未来づくり
推進委員会
秋田谷 順子さん