



石狩市民 健康のアイデア

カロリーが高くなるから、できるだけ

お餅は食べる 量を控えめに

するようにしています…でもあんまり控えると
反動もあるから…ほどほどですね。(女性)

市民の声で、
今を見つめる。

今回のテーマ

年末年始、 食べ過ぎないための 工夫とは？

10/29の「いしかり健康づくり
フェスタ2016」に
来ていた皆さんに
伺いました。

(女性)

年末年始に限らず、年中食べ過ぎているかも。ただ、
気をつけているのは晩ご飯のあと、できるだけ飲食
しないようにすること。もともとお酒も飲まないし、
ジュースも飲みません。どうしても飲みたくなったら
牛乳やお茶。年末年始は、
いつもと時間の過ごし方が違って間食も増えがち。そ
れでも夕食後の飲食は控えなくちゃいけないよね。

牛乳やお茶

年末年始は、

(女性)

歯を 磨きます。

もう少し食べたいなというときに
歯を磨いたら、食べた後、
また磨くのが面倒だから
食べるのをやめることができます。
だから食べてすぐ

年末年始はどうしてもだらだらしますよね。
それで最近、大晦日には除夜の鐘を打
ちに行ったり、正月は初売りに行ったり、

外出する

ようにして
います。そしたら余計に食べることもな
くなりました。(女性)

食べ過ぎはふだんからしないし、
すぐ運動しちゃうので
特に問題ないです。
正月も三が日のあと、
いつもトレーニングを
始めていますよ。(男性)

運動

食べたらずぐ食卓の上を片付けます。とにかく

食べ物を目の 前に置かない

こと。食べることを忘れるようにして、どうしても
おなかが空いたら白湯を飲むなどしています。
(女性)

全国大会でも大躍進

少林寺拳法 石狩緑苑道院 拳友会

道院長の伊藤 譲一さんが緑苑台で「少林寺拳法 石狩
緑苑道院」を立ち上げたのは今から13年前のこと。家族
4人でスタートした道場も、今では小学1年生から社
会人まで、87人が通う大所帯になり、入門者数は延べ
180人を超えるほどになりました。

輝かしい成果も数多くあげています。

その一つ、8月に大阪府で行われた「第10回全国中学
生少林寺拳法大会」では、男子団体演武が3位、女子は
1位になりました。

でも、大会はあくまで力だめしの場。「大きな場に立
つという経験はきつと役に立つだろうくらいに思ってい
て。本当は子どもたちが元気に育ってくればそれで
いいんです」と伊藤さんは笑います。

目指すのは「人づくり」。「自己確立と自己共栄が私た
ちの最大目標です。稽古を通して力を付け、付けた力を
どう使うのか。それが問題なんです」と伊藤さん。世の
のため人のため、役に立つ人材を育てようという取り組み
は、地域の中でも共感の輪を広げています。

活動日時 火曜木曜金曜18時30分〜20時(中学生は21時)

活動場所 石狩緑苑道院(緑苑台東3-2-86)

問合せ 伊藤さん ☎72-1719



道院長
伊藤 譲一さん

道場では、子どもたちの
生きる力を伸ばして
あげたいと思い、指導
しています

まちの話題



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

10/12(水) 場所／厚田中学校



厚田区カローリング大会

“氷上のチェス”カーリングを誰でも手軽に楽しめるカローリング。当日は60人を超す参加者により、熱戦が繰り広げられました!

佐藤勝彦さん、高田靖仁さん、そして私の“親父達”でチームを組み、いぶし銀のチームワークで優勝できました。私はカローリング歴3年ですが、このスポーツは子どもからお年寄りまで楽しめます。ぜひ皆さんも!



チームコナンくん
渡部 賢二さん

10/7(金) 場所／花川北コミセン



石狩の秋鮭で新巻を作ろう+ 漁師さんに学ぶ鮭の話

いしかり食と農のカレッジの講座で、寒露～秋鮭の利用(うかたま勉強会)として、漁協青年部からスライドによる鮭の話の後、25人が新巻づくりに挑戦しました。

私たち青年部は、この料理教室で市民の方々に石狩の秋の味覚であるサケについて興味・関心を持っていただけるよう活動してきました。今後も魚食普及の活動に力を入れていきたいです。



石狩湾漁協石狩地区青年部
つりもと あきまさ
部長 釣本 明雅さん

10/20(木) 場所／学び交流センター



in MKS “学ぶって楽しい”

石狩市学び交流センター開設5周年記念事業を開催し、ここを利用する団体と市民が初めて集まり交流しました。

初めての交流の場で、南米で生まれアメリカで発展したズンバダンスを養護学校の生徒たちと一緒に踊りました。生徒たちもノリノリで、会場全体が一体となってすごく楽しい時間を過ごせました。



ZUNBAサークルNorte
YASUさん

10/16(日) 場所／市役所5階 議場



石狩の未来を考える 子ども議会

中高生の視点からまちづくりを考えるプロジェクトチーム「IYP(石狩ヤングプロジェクト)」のメンバーが、「子ども議員」として自分たちの考えを市長や教育長に提案しました。

緊張していたけど、無事に議事を進行できてよかったです。市長や教育長が僕たちの質問に真剣に答えてくれて、石狩の未来を考える良いきっかけになりました。



子ども議会 議長
樽川中3年 藤本 涼平さん

11/6(日) 場所／浜益コミセン(きらり)



石狩市民文化祭 浜益会場

舞台部門では浜益豊漁太鼓のほか、カラオケ・日舞・ダンス・演劇などが披露され、展示部門では写真・水彩画などが展示されました。

今年8月にチーム名を「浜益豊漁太鼓」と改名しました。浜益地区のニシン漁を表現した迫力のある太鼓の音色となったはずです!



浜益豊漁太鼓
みむら 三邑 司さん

10/30(日) 場所／市民図書館



としよかん ミステリーツアー

第17回石狩市民図書館まつりで、普段は入ることができない場所を司書が案内するミステリーツアーが行われました。

古い本が保存されている部屋に入れたりして面白かったです。

小学3年 山本 海咲さん

2階の書庫に動く本棚があっぴかりしました。

小学5年 山本 菜摘さん

