



# 平成21年度 石狩市教育委員会表彰



市の教育の振興に寄与し、または模範として推奨する業績のあった方々の功勞・功績をたたえて、1月27日(水)に表彰式を行いました。

## 教育功勞章

まえの ゆうこ  
**前野 石子さん**

平成9年10月から平成21年10月までの12年間、石狩市教育委員会委員として、平成16年からは委員長として、長年にわたり本市の教育行政の推進に多大な貢献をされました。

### 書の研究石狩市書道協会

昭和62年から長年にわたり、書道教室、サークル活動を通じて書道文化の向上発展に努め、また、文化協会の会員として、市および協会事業には常に中核的な役割を果たすなど、地域文化の振興に貢献されました。

### こがね山岳会

平成6年より、浜益小学校校外授業のために、地元の象徴である黄金山登山路の整備に努めるとともに、登山を通して子どもたちに郷土を愛する心を育てるなど、文化自然遺産の保護、保存に貢献されました。

## 芸術文化功績章

### 石狩市民図書館ボランティアサークル 布の絵本にじ

第6回手づくり布の絵本全国コンクールで織姫賞

くらた かずま  
**蔵田 和真さん**

第10回ショパン国際ピアノコンクールinASIAアジア大会小学5・6年生の部で銀賞、第3回横浜国際音楽コンクールピアノ部門中学の部で第1位

くらた ひろと  
**蔵田 皓斗さん**

第25回音楽コンクール全国大会ジュニアB部門で最優秀賞

きたむら さくら  
**北村 櫻さん**

第36回JA共済全道小・中学校交通安全ポスターコンクール中学生の部で北海道知事賞、第29回全国中学生人権作文コンテストで奨励賞

## スポーツ功績章

### シルバーウルブス

高松宮賜杯第53回全日本軟式野球大会(2部)南・北海道大会で優勝

### 花川南バレーボール少年団

道新杯争奪第21回札幌小学生バレーボール新人戦大会男子の部で優勝、第29回全日本バレーボール小学生大会南北海道大会男子の部で準優勝

### 少林寺拳法石狩緑苑支部

第3回全国中学生少林寺拳法大会男子団体演武の部で第3位

### 少林寺拳法石狩花川支部

第30回少林寺拳法北海道大会小学生団体の部、中学生団体の部で最優秀賞

なて あきら  
**名手 晟さん**

第21回北海道高齢者剣道大会70歳以上の部で準優勝、第27回北海道高齢剣友会武道大会70歳代の部で準優勝

いなげ としひろ  
**稲毛 利宏さん**

第57回全日本都道府県対抗剣道優勝大会北海道予選会中堅の部で優勝、第55回北海道剣道段別選手権大会六段の部で第3位

うえの まさき  
**上野 真輝さん**

平成21年度北海道中学校体育大会第40回北海道中学校陸上競技大会男子400mで第2位

こうたけ たいすけ  
**後藤 泰典さん**

平成21年度第6回全道小学生学年別柔道大会6年生男子50kg超級の部で第3位

かわて くりこ ふくい はるき  
**川手 紅梨子さん・福井 遥己さん**

第30回少林寺拳法北海道大会規定組演武小学生見習い7級の部で最優秀賞

## スポーツ功績章

かわい まい すえひろ しほ  
**川井 真優さん・末廣 志帆さん**

第30回少林寺拳法北海道大会規定組演武小学生見習い7級の部で優秀賞

おおた しゅんすけ ふるだて みう  
**太田 俊輔さん・古舘 美羽さん**

第30回少林寺拳法北海道大会規定組演武小学生6級の部で最優秀賞

なすかわ あかり さいとうかなえ  
**名須川 明莉さん・斉藤 叶さん**

第30回少林寺拳法北海道大会規定組演武小学生6級の部で優秀賞

ふるだて かくと かじやま くるみ  
**古舘 岳人さん・梶山 来海さん**

第30回少林寺拳法北海道大会規定組演武小学生5級の部で最優秀賞

さとう あさひ やまき ゆうま  
**佐藤 朝日さん・八巻 勇磨さん**

第30回少林寺拳法北海道大会規定組演武小学生4級の部で最優秀賞

くさき ゆう たかはし こうだい  
**草木 優さん・高橋 広大さん**

第30回少林寺拳法北海道大会規定組演武小学生4級の部で優秀賞

さとう さやか ひらやま けいと  
**佐藤 沙也香さん・平山 恵都さん**

第30回少林寺拳法北海道大会自由組演武小学生級拳士の部で最優秀賞

おおた たいせい つかはら たいち  
**太田 大成さん・束原 汰一さん**

第30回少林寺拳法北海道大会自由組演武小学生有段の部で最優秀賞

ふじしま ゆうすけ いがらし こうすけ  
**藤島 佑輔さん・五十嵐 幸佑さん**

第30回少林寺拳法北海道大会自由組演武中学生級拳士の部で最優秀賞

にしむら はな ふくもと あやの  
**西村 華さん・福本 彩乃さん**

第30回少林寺拳法北海道大会自由組演武中学生級拳士の部で優秀賞、第3回全国中学生少林寺拳法大会女子組演武の部で第5位

ふくもと だいすけ やまぐち ゆうき  
**福本 大亮さん・山口 悠稀さん**

第30回少林寺拳法北海道大会自由組演武男子中学生有段の部で最優秀賞、第3回全国中学生少林寺拳法大会男子組演武の部で第3位

あおやま りほ さとう あかり  
**青山 里帆さん・佐藤 亜加里さん**

第30回少林寺拳法北海道大会自由組演武女子中学生有段の部で優秀賞

かわて ひろし かわて ことこ  
**川手 啓史さん・川手 琴子さん**

第30回少林寺拳法北海道大会自由組演武親子の部で最優秀賞

ふくだ かのう きたの だいき こうとう よしおり  
**福田 協さん・北野 大樹さん・後藤 嘉伯さん**

第30回少林寺拳法北海道大会男子運用法の部で最優秀賞

ほさか まさふみ やべ ひろふみ  
**保坂 将文さん・矢部 博文さん**

第30回少林寺拳法北海道大会自由組演武一般男子五段以上の部で最優秀賞

むらもと まよ とくだ なほ  
**村本 万葉さん・徳田 菜穂さん**

第30回少林寺拳法北海道大会自由組演武女子中学生有段の部で最優秀賞

もりはら ゆうり  
**森原 悠理さん**

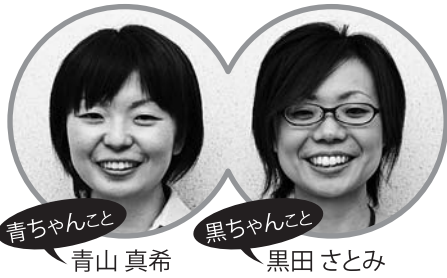
第30回少林寺拳法北海道大会規定組演武中学生有段の部で最優秀賞

はやし こうすけ たかい しようご  
**林 晃輔さん・高井 翔吾さん**

第3回全国中学生少林寺拳法大会北海道地区代表選考会男子組演武の部で第1位

まつだ ひなこ やの めとしみ  
**松田 日菜子さん・矢野目 寿美さん**

第3回全国中学生少林寺拳法大会北海道地区代表選考会女子組演武の部で第2位



青ちゃんこと  
青山 真希

黒ちゃんこと  
黒田 さとみ

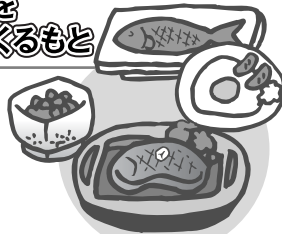
私たち管理栄養士は、健診時の栄養相談や「チャレンジダイエット講座」、「離乳食教室」、「男の料理教室」などを通して、健康な生活を送っていただくための栄養知識の普及に努めています！

エネルギーのもと



主食  
(ご飯・パン・めん類)

体をつくるもと



主菜  
(魚・肉・卵・大豆製品)

体の調子を整えるもと



副菜  
(野菜・海藻・きのこ類)

今回は  
〈1日3食〉の良さを、  
力を込めてお話しします！



牛乳・乳製品



果物

管理栄養士  
青ちゃん黒ちゃんの

健康食生活エッセー

第2回



# 欠食は体を太らせる？

突然ですが、私の学生時代はバレーボール一色でした。毎日ハードな練習をこなすため1日3食どころか、かばんにはお弁当のほかいくつもおにぎりを忍ばせて通ったものです。社会人となった今、さすがにそれはなくなり、さすがに1日3食はすっかり習慣になっています。そうです、私の辞書に「欠食」の文字はありません！

さて、栄養相談などでお話を伺っていると、依然として「欠食」する方が多く、とても気になるります。「朝食抜き派」は20〜30代の男性に多いのですが、最近増えてきたなあと感じるのは50〜60代女性の「昼食抜き派」。その主張するところは「外出することが多くて、食べている暇がない」「作るのが面倒」「ダイエットのため」など。

その気持ちは、よく分かります。でも結論から言うと、欠食にまず良いことはありません！

ダメな点は大きく2つ。一つは、1日に必要なエネルギーがとれない、あるいはとり過ぎてしまうこと。1食抜けば、それだけエネルギーが不足するのは当たり前で、怖いのは1食抜くことでおなかが減り、次に食べる

とき必要以上に食べてしまうこと。さらに、お菓子などにも手

が伸びやすくなって、良いことはありません。

二つめは、栄養バランスが偏ること。食物には「エネルギーになる」(体を調子を整える)と、それぞれ役割があります。それらが正しく体に働くためには、必要な量というものが

あります。仮に3食でもバランスが悪ければ、必要量に達しない栄養素も出てくるはず。お昼に「菓子パンとコーヒーだけ」というのをよく聞きますが、これだと炭水化物に偏ってしまっています。まして1食抜いたらどうでしょう？

栄養は確実に不足ですよ。さらに、ドキッとするお話を。おなかのすいている時間が長くなるほど、体は脂肪をため込もうとします。それは、体が危機感をおぼえて、エネルギーが高いものを体

の中にため込もうとするからで、食事の回数が少ないと体脂肪が蓄積しやすいと言われています。でも逆に考えれば、1日3食決まった時間に食べるようにすると、

体も安心して余計なものをため込まなくなるというところもあるんです。特に朝食は規則正しい生活の始まり！ しっかり食べて、元気な一日をスタートさせましょう。

(黒田さとみ)

## 成人健康相談

生活習慣病やメタボリック症候群の予防・改善、女性特有の更年期障害など、健康に関する相談に保健師・栄養士が応じます。

※個室希望者は申込時に応相談

日時 2月10日(水) 13:30~15:00 場所 りんくる

持ち物 お持ちの方は健康手帳、健診受診者は健診結果票も

申込締切 2月9日(火)

申込・問合せ 保健推進課 ☎72-3124

## ヘルスサポーター21「One day(1日)メタボ予防教室」

調理実習と軽運動で1日楽しく過ごしましょう！  
参加者全員に腹囲測定メジャーをお渡しします。

対象 35歳以上の市民

日時 2月25日(木) 10:00~15:00 場所 りんくる

内容 メタボリック症候群予防の食事と運動(講話と実習)

講師 石狩市食生活改善推進員

持ち物 筆記用具、エプロン、三角さん、ふきん、軽運動ができる服装

定員 20人(先着順) 費用 500円 申込締切 2月18日(木)

申込・問合せ 保健推進課 ☎72-3124