

「お塩、きいてる?」——今回は特に減塩を意識しながら味を調べてもらいました。



食改さんたちが石狩南高校へ出張し、初めて高校生のための料理教室を開きました。

石狩市の食改さん 64人

まちの食育アドバイザー 食生活改善推進員

これまで主婦や親子、男性など市民を対象に料理教室を開いてきた“食改さん”（食生活改善推進員）が、平成16年の活動開始以来、初めて高校生のための料理教室を行いました。

食改さんたちの組織「石狩市食生活改善推進協議会」では今年、地元の学生を対象に減塩を推進する調理実習を行うことがテーマとなっていて、協力してもらったのが石狩南高校の1年生32人の皆さんです。

11/13(月)の放課後、同校の調理室には、学生たちを前にやや緊張した面持ちの食改さんたちがいました。ただ、調理が始まればそんなことはいつていられません。すぐに学生と打ち解けて、一緒に調理を楽しむ、いつもの姿がありました。

作ったのはミートローフとコンソメスープ。4人1組の学生に対し食改さんが1人サポートで入り、タマネギのみじん切りやアスパラガスの下処理、肉のこね方などを1つ1つ教えていき

ました。

学生にとっても貴重なひとときになりました。参加者の1人、細谷 紗雪さんも「今日はいろいろ学べた上に、ミートローフのようなふだん自分では作らないものも友達と協力してできたのがとても良かったです」と振り返ります。

この日、食改さんの会長を務める清水 祐美子さんが、最後にあいさつしました。「皆さんの明るい笑顔に助けられ、今日はうまくできました。機会があればまた一緒に楽しみたいです」。

「私たちの健康は私たちの手で」をモットーに、コソコソ地域で活動を続ける食改さんたち。あなたも今年、その仲間に加わってみませんか？

◎“食改さん”の養成講座が来年1月からスタートします。3ページも併せてご覧ください。

12月 児童館の行事



施設名	日時・内容
花川北児童館 ☎花川北3・2 ☎74・2884	9(土) 10時～11時30分 クリスマスをかざろう!(リース作り)定員:8人 申込:1(金)～ 費用:500円 20(水) 14時30分～15時30分 プログラミングで遊ぼう! 定員:8人 26(火) 10時～11時 冬休み工作スノードームを作ろう! 定員:8人 申込:4(月)～ 費用:500円
おおぞら児童館 ☎花川南1・1 ☎73・4849	9(土) 10時～12時 プログラミングであそぼう「ビスケット」定員:8人 27(水) 10時～12時 木の実がいっぱい★伝言ボード★ 定員:20人 申込:1(金)～ 費用:500円
花川南児童館 ☎花川南8・3 ☎72・7311	2(土) 14時～15時 プログラミングであそぼう 定員:4人 4(月)～9(土) 15時～15時30分 チャレンジ週間「コマ検定」参加自由 18(月)～22(金) 15時～15時30分 手作りリグズで児童館お掃除大作戦 定員:各日3人 申込:1(金)～
こども未来館「あいぽーと」 ☎花川北7・1 ☎76・6688 http://iport-ishikari.net/	2(土)・9(土) 13時～14時30分 こども会議 2(土)・10(日)・28(木) 14時～14時30分 おもいっきり◎ASOBI 3(日) 10時30分～13時30分 はらぺこクラブ ※要事前申込 3(日) 14時30分～15時40分 プログラミングであそぼう 定員:8人 7(木) 17時30分～20時・23(土・祝) 11時30分～14時 スタジオ研修 ※要事前申込 14(木)・21(木) 15時～15時30分 トイツクル「キュービックパズル」 16(土) 13時30分～15時30分 干支作り「いぬ年」 23(土・祝) 15時～16時15分 スタジオ会議 24(日) 13時30分～15時30分 あいぽーとピカピカ大作戦 定員:15人 ※要事前申込 26(火) 14時～14時45分 スポ◎レク

まちの話題



10/8(日) 場所／花川北コミセン



手話劇祭

全国手話言語市区長会が主催する「手話劇祭」は、午前の部・午後の部合わせて約600人が足を運び、岐阜ろう劇団いぶきによる公演「通夜の席」を鑑賞しました。

今回のお芝居を見て、3年前の父のお通夜を思い出しました。私のときは手話通訳者をつけてもらったので、本当に助かりました。鑑賞中、周りの人たちの笑い声も少し聞こえてきて、とても楽しかったです



牧野 美幸さん

10/9(月・祝) 場所／古潭海岸



市民ボランティアによる古潭海岸の清掃

いしかり海辺ファンクラブ主催「古潭海岸のごみ拾い隊」が開催され、市民30人が参加し、300kgにも及ぶ漂着ごみや不法投棄物を回収しました。

古潭海岸では地層を見ることができ、約1千万年前の化石が採れる場所です。ごみを拾うことで本来の美しさが戻り、皆さんに愛される場所になればと思います



ごみ拾い呼びかけ人
井出 美沙さん

10/20(金) 場所／りんくる



高齢者ドライバー体験型講習会

近年高齢者による交通事故が増えているため、高齢者を対象としたドライバー体験型講習会を開催し、22人の参加がありました。

最近高齢者の交通事故が多発しています。この講習会ではドライブシミュレーターやドライバーズビジョンなどを使い、ゲーム感覚で自己診断ができ、いい体験ができました。今後も一層安全運転を心がけたいと思います



交通安全指導員
竹内 弘克さん

10/21(土)・22(日) 場所／りんくる、花川南コミセン



石狩いきいきフェスタ2017

医療・健康・福祉・介護・笑いの総合テーマイベント。肺年齢や血圧などをチェックする健康度測定コーナーや、NHK講師によるラジオ体操講習会(写真)など内容も盛りだくさんにありました。

フェスタのテーマは“いきいきといつまでもこのまちで暮らしていくために”。今後もお年寄りや障がい者だけでなく、子育て世帯や子どもなど、いろいろな方に参加してもらえるイベントにしたいです



石狩いきいきフェスタ2017
実行委員長 木元 国友さん

10/22(日) 場所／はまなすの丘公園ビジターセンターほか



石狩灯台点灯125周年記念イベント

100年以上前に使われていた石狩灯台レンズの除幕式や灯台内部の見学、全国的に有名な灯台マニア・不動 まゆうさんのトークなどのイベントを行い、約800人が来場しました。

明治の頃から石狩を見守り続ける灯台。今も変わらず地元の方から愛され、慕われていることに感動しました。光を放つ美しい姿がまぶたに焼き付いています



灯台マニア
不動 まゆうさん

11/5(日) 場所／浜益コミセンきらり



石狩市民文化祭 浜益会場

第62回「石狩市民文化祭」が今年も開催され、浜益会場ではスタンドグラスなどの展示や、浜益豊漁太鼓などの舞台発表が披露されました。

中学生の初々しいコントや小学生の踊り、新人が加わった浜益小劇場の新作は見応えがありました。これからの活躍が楽しみです



瀧 勝明さん