

申込締切 2/4(月)
問合せ 草島さん ☎64-1220 ☎64-1222
【テニス】日程 2/24(日)
種別 男女ダブルス
場所 サン・ビレッジいしかり
申込締切 2/18(月)
問合せ 渡辺さん
 ☎putietu@yahoo.co.jp
【ゲートボール】日程 3/6(水)
種別 一般
場所 サン・ビレッジいしかり
申込締切 2/26(火)
問合せ 高橋さん ☎74-9778
【ソフトボール】日程 3/3(日)
種別 中学生女子
場所 サン・ビレッジいしかり
申込締切 2/22(金)
問合せ 中西さん ☎75-7693

Ishikari 35 **2012観察写真
月変わりミニテーマ展**
 はまなすの丘公園で出会った花や生き物の写真を展示します。
 1月「はまなすの丘の花～春から夏」/ 2月「はまなすの丘の花～夏から秋」/ 3月「はまなすの丘の生き物」/ 4月「はまなすの丘の鳥」
場所 市民図書館(花川北7-1)
問合せ 石狩浜定期観察の会 安田さん ☎74-6198

Ishikari 36 **石狩ハイスタンプ会**
【新年とくとくお年玉】
 詳細は1/4(金)朝刊折込チラシをご覧ください。
日時 1/4(金)～8(火)
【中央バスカード】
 満貼台紙5冊で中央バスカード1枚(3千円)を事務所で交換。先着8人。1人1枚。
日時 1/7(月)10:00
問合せ 石狩ハイスタンプ会事務所(花川南2-2) ☎72-4575(月～金曜10:00～16:00)

費用 1種目1,000円(入館料込み) ※一人2種目まで
申込方法 1/4(金)～2/4(月)に検定料と市民プールにある申込書で申し込み

Ishikari 33 **①2/21(木)・②2/28(木)
いしかり市民カレッジ**
藤女子大学連携講座 「少子高齢化社会と社会保障～これからの社会保障は大丈夫?」
時間 10:30～12:00 **定員** 30人
場所 花川北コミセン(花川北3-2)
講師 藤女子大学人間生活学部教授 内田 博氏
費用 1,000円・カレッジ生800円(2回分)
申込期間 1/16(水)～2/7(木)
申込・問合せ いしかり市民カレッジ運営委員会(市民館内) ☎74-2249

Ishikari 34 **第16回石狩市民体育大会
室内冬季大会**
【スキー】日程 2/11(月・祝)
種別 大回転競技
場所 朝里川温泉スキー場
申込締切 2/4(月)
問合せ 和田さん ☎011-618-2924
【ミニバレー】日程 3/3(日)
種別 4面ミニバレー、タイムミニバレー
場所 B&G海洋センター
申込締切 2/13(水)
問合せ 廣田さん ☎72-7075
【ソフトテニス】日程 1/20(日)
種別 一般男子AB、一般女子AB、壮年の部
場所 サン・ビレッジいしかり
申込締切 1/15(火)
問合せ 齊藤さん ☎72-3194
【パークゴルフ】日程 2/3(日)
種別 一般 **場所** サン・ビレッジいしかり
申込締切 1/28(月)
問合せ 坂東さん ☎74-5645
【フットサル】日程 2/16(土)・17(日)
種別 少年の部、一般、ミドル
場所 サン・ビレッジいしかり

Ishikari 31 **2/9・23(全て土曜)
いしかり市民カレッジ**
主催講座15 原子力エネルギーはなぜ必要か
時間 10:30～12:00 **定員** 30人
場所 花川北コミセン(花川北3-2)
講師 杉山 憲一郎氏
費用 1,000円・カレッジ生800円(2回分)
申込期間 1/15(火)～30(水)
申込・問合せ いしかり市民カレッジ運営委員会(市民館内) ☎74-2249

Ishikari 29 **2/9(土)・10(日)
コムステ
ウィンターキャンプ**
対象 小学3～6年生 **定員** 40人
場所 滝野すずらん丘陵公園(札幌市南区滝野247)
費用 6,300円(バス代、宿泊費、食費、教材費、保険代含む)
申込方法 ファクスで申し込み
申込期間 1/15(火)～(先着順)
そのほか 説明会2/2(土)13:00～
申込・問合せ 特定非営利活動法人子ども・コムステーション・いしかり ☎64-5640 ☎76-6022

Ishikari 30 **2/9(土)～15(金)
第6回寒中石狩屋台村**
市民雪像大募集
 2/16(土)・17(日)開催の同イベントに市民雪像を制作する個人、団体を募集します。
雪像制作日程 2/9(土)～15(金)
場所 市役所前広場(花川北7-1)
定員 10組(先着順) **申込締切** 1/31(木)
申込・問合せ 寒中石狩屋台村実行委員会 ☎72-1715

Ishikari 32 **2/10(日)
泳力検定会**
対象 市民プール在籍者、市内在住・在勤者および近郊の方
時間 9:30～13:00

句歌 歳時記

●俳句
 夕焼けの空を自由に染めにけり

●短歌
 重ね着の藍の濃ゆさや夜着匂ふ

●和歌
 人も樹も覆ひて白きたそがれを

●雑歌
 縄文の竪穴住居に入りたるれば
 太古の暮も縷々垣間見る

●俳句
 菊地すえ

●短歌
 小泉千孝

●和歌
 藤寥子

●雑歌
 釣本峰雄

児童館の1月の行事		
花川北児童館	☎花川北3-2 ☎74-2884	21(月)16:00～16:30読み聞かせ(子っ子の会)参加自由
おおぞら児童館	☎花川南1-1 ☎73-4849	26(土)14:00～冬を満喫しよう 定員:40人 申込:21(月)～24(木) ※雪遊びの服装
花川南児童館	☎花川南8-3 ☎72-7311	10(木)・11(金)13:30～かんたん工作 定員:各日25人(先着順) 申込:1/9(水)まで
緑苑台子ども教室	☎緑苑台小学校内 ☎72-1704	11(金)13:30～15:00雪中運動会(悪天候は体育館)参加自由 ※雪遊びの服装
八幡子ども教室	☎八幡小学校内 ☎66-3305	11(金)10:00～カローリング大会 参加自由 ※上靴持参
バストラル子ども教室	☎樽川6-2 ☎72-5640	10(木)10:00～11:00米袋でそりを作ろう 定員:5人 ※10kgの米袋持参、詳細は要問合せ
シップ子ども教室	☎厚田区虹が原 ☎66-3331	10(木)13:30～15:00新年お楽しみ会 参加自由
浜益子ども教室	☎浜益小学校内 ☎79-2114(生涯学習課)	23(水)浜小カルタ大会 ※詳細は要問合せ

info
 フォクス
 市民図書館「1月の本の特集コーナー」本館「冬に食べたいあたたかい料理」「インフルエンザ・風邪対策特集」、花川南分館「警察小説がおもしろい」、八幡分館「新聞の書評欄に掲載された話題の本を集めました!!」、浜益分館「開運!」

保健推進課職員がリレー式で健康情報をお届けします。

今回は保健師と
管理栄養士が
タッグを組んで
アドバイス!



高血圧予防と減塩

～高血圧は日本人に多い生活習慣病の一つです～

2013年は減塩しよう!



↑調味料はかけるよりつけよう

↓麺類の汁は残そう

→だしを効かせよう

↓汁ものは具だくさんに

↑香辛料、酸味を効かせよう

塩分が血圧を上げる仕組み
高血圧の予防には、「減塩」が大切です。では、なぜ、「減塩」なのでしょう?
塩分をとり過ぎると、体内の塩分濃度が高くなり、薄めようと①血管内に水分を引き込むため、結果的に血液量が増える②血管の壁にも水分がとり込まれるため、血液の通る道も狭くなってしまうことなどが影響して、血管に余計な圧がかかります。これが、

血圧を意識していますか?
血圧とは、血液が血管内に流れるときに血管の壁に当たっておきる圧力のことです。
高血圧の基準は、上(収縮期)が140以上、下(拡張期)が90以上の状態をいいます*。

この難しい「減塩」を実現する方法として提案したのが上記イラストです。
塩味などの味覚は幼児期までに形成されると言われています。また、高齢になると味覚が鈍くなり、塩分のとり過ぎになりがちです。しかし薄味に慣れれば、食材そのものの味が楽しめるようになります。2013年は薄味と濃味の両方を上手に楽しめる1年にしてみませんか?
(鈴木美佳 青山真希 黒田さとみ)

高血圧は、自覚症状がない場合が多いため放置されやすいのですが、高血圧の状態が続くと血管の壁が傷み、動脈硬化を進め、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞や脳出血、腎不全など重症化する恐れがあります。しかも、40歳以上になると高血圧に悩む人が増え、石狩市国民健康保険や後期高齢者医療でも、「高血圧症」の治療を受けている方が一番多い状況です。
※血圧は測定時のストレスや温度等で変動します。高めの方は、起床後など安静な状態で、何日か測定して記録をとり、医師や市保健師に相談しましょう

薄味を楽しもう!
1日の塩分摂取量は、男性で9g未満、女性で7.5g未満が目標です(9gは大さじで半分、7.5gは約5分の2です)。
とはいえ「減塩」は、簡単ではありません。なぜなら、食材そのものに塩分が含まれている場合も多いからです。

血圧上昇の仕組みです。このような塩分に影響を受けた「高血圧症」は、全体の4割以上を占めると報告もあります。

▼おつまみ塩分表

お正月や新年会などでお酒を飲む機会が増え、おつまみを食べる機会も増えますよね。そこで代表的なおつまみの塩分量をご紹介します。ぜひ参考にしてください!

食品名	塩分
チーズ(1切れ20g)	0.6g
するめ(1枚、75g)	1.7g
さきいか(15g)*	1.0g
キムチ(30g)	0.7g
いかの塩辛(大さじ1)	1.2g
柿の種(小1袋)	0.5g

*「さきいか」はするめの3倍塩分が高くなっています!

おいしく減塩料理コンテスト 結果発表!

平成24年10月16日(火)、花川北コミセンで「おいしく減塩料理コンテスト」の2次審査が行われました。市の「介護予防プロジェクト食チーム」が企画したもので、3回目となる今回のテーマは「石狩産の食材を使った減塩料理」。書類審査を通過した6人が実際に料理を作り、最優秀賞には住吉千佳さん(写真)の「いしかり産 海と畑の豆乳グラタン」が輝きました。



なお、2次審査で調理された6作品のレシピは、1月ごろにりんくろ、コミセンなどで配布予定です。

問合せ 保健推進課 ☎72-3124