



石狩市食生活改善推進員

平成16年3月に食生活改善推進員養成講座を修了した受講者35人が、同年6月に石狩市食生活改善推進協議会を立ち上げ、栄養や食生活改善の効果を高めようと活動を展開。現在、会員は49人。主な活動として、会員のための講習会や研修を開くほか、子どもから大人まで幅広く食の大切さを伝えるために、市民対象の講習会や料理教室などを開催。

2月13日(金)には昨年も好評だった「男の料理講習会」(22ページ参照)を開催予定。



私たち“食改さん”って呼ばれています！

食生活改善推進員に突撃インタビュー！

特集のイメージキャラクター・^{ふくい が まさか}腹囲賀 真砂加が、昨年12月4日(木)に行われた、食生活改善推進員の企画講座「ヘルスサポーター21」に参加して、会長の清水祐美子さんと、副会長の藤山 敏子さんにインタビュー！二人の活動への熱い思いを聞いてきました。

私が取材してきました！



腹囲賀 昨年、「ヘルスサポーター21」に特別参加させていただいて、とても勉強になりました！

清水 40歳以上の方を対象にしたメタボ予防の食事と運動がテーマでしたが、腹囲賀さんにも喜んでもらえて良かったです！

腹囲賀 あのとときは、メタボについて清水さんが自ら講義されていたね。

清水 一生懸命勉強しました(笑)。
腹囲賀 講義中、和気あいあいとした雰囲気で、ぜんぜん堅苦しくなかったのが印象的でした。

清水 ありがとうございます。私たちは「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに活動しているボランティア団体です。つまり講師といっても、みんな普通の主婦。だから参加者の方たちと同じ目線に立って「一緒に頑張りましょう！」というのがいいんでしょうね(笑)。

腹囲賀 調理実習もありましたね。8・9ページに、当日作ったものを掲載していますが、メタボ予防のヒントがいろいろありました。参加者の反応はどうでしたか？

藤山 「ダシがきいていれば薄味でもおいしい」という感想がありました。た。やっぱり食べて実感してもらったのが一番ですね。

腹囲賀 確かに！ところで、お二人がそもそも食生活改善推進員になったのはなぜですか？

清水 平成16年に市が主催した、食生活改善推進員の養成講座を受けたのがきっかけです。

藤山 私は「新しい料理の一つでも教えてもらえるかな」と思い、養成講座を受けました。

清水 講座では、調理実習はもちろん、藤女子大学の先生から食品添加物についての講義を受けたり、救急法や運動についても実習があるなど、カリキュラムが本当に多岐にわたっていました。

藤山 でもおかげで、食への関心は本当に高まりました！

腹囲賀 それは素晴らしい！そんなお二人の今後の抱負は？

藤山 最近、娘と食事をしながら「これは体にいいんだよ」といった会話が增えました。若い人に食の大切さを伝えなければと思うようになったからで、活動を通じてそれができれば。

清水 私たちの存在をもっと知っていただきたいですね(笑)。そして多くの方に、気軽に私たちの講習会などに参加してもらいたいです。まずは「食改さん」という名前を覚えてください！



平成20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
功労・功績をたたえて、1月30日(金)に表彰式が行われました。

教育功労章

のむら けんじろう
野村 賢治郎さん

浜益において隆盛を極めたニシン漁の際に歌われていた「沖揚げ音頭」が、ニシンの減少を機に風化していくことを危惧し、平成元年から現在に至るまで、小学生を中心に指導、またふるさと祭などで上演するなど、伝統文化の継承に貢献されました。

いしばし しゅんいち
石橋 俊一さん

「礼に始まり礼に終わる」の武道精神を重視しながら、空手の楽しさと仲間作りを大切にすることを目的に、昭和60年4月浜益空手スポーツ少年団を設立し、平成18年まで指導者として市内における空手の普及に貢献されました。

こがみ みつあき
小紙 光秋さん

平成元年から平成18年まで、石狩ソフトテニス連盟の理事長として会の運営に携わり、特に中学生の部活動への協力など、市内におけるソフトテニスの普及に貢献されました。

石狩アマチュア無線クラブ

昭和54年の設立以来30年にわたり、市内のアマチュア無線活動の普及に努め、またハム活動では市内外同好者との通信を通じ、石狩市のPRを行い、文化協会の会員として、市民文化祭や協会事業への参加・協力により社会教育の推進に寄与されました。

芸術文化功績章

ほ さか りゅう
保坂 龍さん

第29回少年少女囲碁大会全国大会小学生の部で第7位

スポーツ功績章

さとう まさき
佐藤 正棋さん

平成19年度全国中学校体育大会第45回全国中学校スキー大会スペシャルジャンプで第6位入賞

ことう まつり
後藤 祭さん

平成20年度北海道中学校体育大会第29回北海道中学校水泳大会男子1500m自由形で第2位

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29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

いしまる まさと にしむら かける
石丸 暢人さん・西村 翔さん

第29回少林寺拳法北海道大会規定組演武小学生5級の部で優秀賞

ひらやま けいと さとう さやか
平山 恵都さん・佐藤 沙也香さん

第29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

しみず なおき やまき ゆめか
清水 尚毅さん・八巻 夢花さん

第29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

にしだ まゆこ なんば ゆき
西田 麻結子さん・難波 有希さん

第29回少林寺拳法北海道大会自由組演武一般女子初段の部で優秀賞

たてなみ まあささん なかた じゅん
立浪 まあささん・中田 淳さん

第29回少林寺拳法北海道大会自由組演武一般男女級拳士の部で優秀賞

ふじた こうや
藤田 航哉さん

第29回少林寺拳法北海道大会規定単独演武一般男子三段以上の部で優秀賞

よしだ なお おの あかり
吉田 奈央さん・小野 朱里さん

第2回全国中学生少林寺拳法大会女子組演武の部で第1位

少林寺拳法 石狩花川支部

第29回少林寺拳法北海道大会小学生団体の部で最優秀賞

ことう たいすけ
後藤 泰典さん

平成20年度第5回全道小学生学年別柔道大会5年生男子45kg超級の部で準優勝

おおた しゅんすけ ふるだて みう
太田 俊輔さん・古館 美羽さん

第29回少林寺拳法北海道大会規定組演武小学生見習～7級の部で最優秀賞

わたらい こうへい いがらし こうすけ
渡會 航平さん・五十嵐 幸佑さん

第29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

みつはし ゆき おくむら りょう
三橋 由季さん・奥村 遼さん

第29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

ふくもと あやの にしむら はな
福本 彩乃さん・西村 華さん

第29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29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

いとう しゅうへい いとう こうすけ
伊藤 修平さん・伊藤 浩輔さん

第29回少林寺拳法北海道大会自由組演武一般男子四段の部で最優秀賞

くぼた さおり
久保田 紗織さん

第29回少林寺拳法北海道大会規定単独演武一般女子初二段の部で最優秀賞

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2回全国中学生少林寺拳法大会女子組演武の部で第2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2回全国中学生少林寺拳法大会男子組演武の部で第6位

少林寺拳法 石狩緑苑支部

第2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