



3/7

講演会 「認知症の健康と睡眠」



りんぐる

札幌花園病院睡眠医療センター副センター長の三浦淳先生が不眠の原因や治療法、生活習慣改善といった「睡眠衛生」を講演。56人の受講者が熱心に耳を傾けました。



日頃から健康に関心があり、講演会を聴いて生活習慣がチェックでき、普段の生活を見直すことができました。心身共に健康であることの大切さを感じ、これからも健康寿命アップに挑戦したいです。

柳沼義則さん



3/9

ラジオ体操講習会 in 石狩市



花川南ヨミセン

NPO法人全国ラジオ体操連盟指導委員による講習会が4年ぶりに開催され、53人が参加。ラジオ体操第1と第2の正しい動きやポイントを、実演を交えて分かりやすく教えてもらいました。

ラジオ体操第1は13種類の運動で構成され、それぞれに大切なポイントがあることを知りました。これからはテレビの時間に合わせて、教えていただいたことを一つ一つ意識しながらやってみます。

石狩市ウォーキングサポーター 仁木真知子さん



3/10

厚田区ウィンターレクフェスタ



あいりーどパーク

数少ない冬期間のイベント「ウィンターレク」が4年ぶりに帰ってきました！雪中バナナボートや雪板(ボード)などの体験のほか、豚串や豚汁なども提供しました。

日本犬ぞり連盟・石狩観光協会主催の「犬ぞり大会」と同日開催したことで会場はにぎわい、多くの方に参加していただきました。泊まり込みで協力していただいた北大サークル「いなかっぺ」には心より感謝！

厚田区コミュニティ「ゆめ倶楽部」事務局次長 高田靖仁さん



3/14

浜益中学校卒業式



浜益中学校

穏やかな春の日差しの中、卒業生の皆さんは晴れやかな笑顔で旅立ちの時を迎え、77回目の卒業式が行われました。

初めは2人から始まった学年でしたが、1人、また1人と新しい仲間を迎え、さまざまな経験を経て仲を深めてきました。4月からは将来の目標に向けて、それぞれの場所で輝きを放ってくれることを願っています。

浜益中学校 第3学年担任一同



まちの便利掲示板



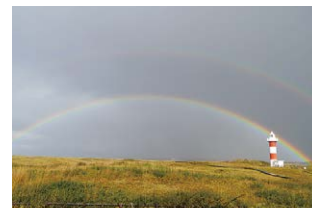
今月のいしかりフォトを募集します！

あなたの好きな石狩をシェアしませんか？
きれいな景色はもちろん、思い出の場所や季節の写真など、コンテストではないので上手じゃなくてもOK！
☎ 秘書広報課 ☎ 72・3145

対象 市内で撮影した写真
(石狩っぽさが伝わる写真がgood!)

申込方法 右記を読み取り、申込フォームに従って入力

- そのほか
- 6月号から掲載
 - 申込多数時選考。選考は広報いしかり編集者が実施
 - 詳細は申込フォーム内にある、掲載に関する同意項目を確認のこと



▲イメージ



▲申込フォーム

俳句
朝刊をことり落として春を待つ
遠足やときには山羊も加はりぬ
田附和子

短歌
掛け慣れし朝の目覚めのラジオより
六時をしらす時計台の鐘
浦島秀男

モノは捨て思い出残す方針で
短歌作品切り抜き残す
八田篤子

広告

広告

広告