



マークの付いた行事は「石狩市 市民生活便利帖(動画版)」でもご紹介しています。 <http://benri.i-eris.tv/>



マークの付いた行事は「えりす いしかりネットテレビ」でもご紹介しています。 <http://www.i-eris.tv/>

### 3/3(月) ハーブについて学ぶ

石狩市フラワーマスター連絡協議会による「草花を楽しむ講習会」が花川北コミセンで開かれました。講師にレインボーハーブ・アロマスクール代表の坂戸洋子さん راوき、35人が参加。ローズマリーの越冬方法や、アスピリンの採れるメドスイートや因幡の白うさぎを治したといわれるガマがハーブの仲間であることなど、ハーブについて幅広く学びました。最後はハーブティーが振る舞われ、その優しい香りを楽しんでいました。

#### Voice

以前からローズマリーを育てていましたが、失敗してしまっただけで参加しました。今日のお話はとても勉強になったので、今年ほかのハーブにも挑戦してみようと思います。ハーブティーはとてもおいしかったです。(熊谷久枝さん)

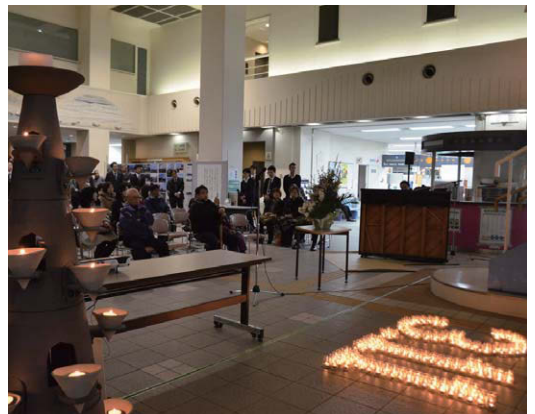


### 3/11(火) 忘れない! 3.11

東日本大震災から丸3年がたった今年。「3.11を忘れない」という思いをこれからも持ち続けるため、また犠牲になられた方々の慰霊と復興を願って、市役所1階ロビーに約70人が集まりました。会場には3.11をかたどったキャンドルが並べられ、出席者全員で亡くなられた方のご冥福を祈り、黙とうをささげました。

#### Voice

「当事者になって死と恐怖を実感して初めて、心からその重さが分かるんだよ」とはビートたけし氏の言葉です。私も当事者ではありませんが、これからもこの日のことは忘れてはいけな一いと思います。(石狩思いやりの心届け隊 酒井一誠さん)



### 3/13(木) 生振でチェアピクスに挑戦!

生振ふれあい研修センターで「チェアピクス」健康講座が行われました。スポーツ健康課が主催するもので、この日参加したのは生振連合町内会の皆さん。「チェアピクス」は、椅子に座りながらできる簡単な体操で、音楽に合わせて足踏みをしたり、体をひねったりと単純な動きを繰り返します。とはいえ、いつの間にかみんな汗びしょりになって、笑顔も絶えない楽しい健康講座となりました。

#### Voice

体も頭も使って、楽しく運動できました。わが町内会には約150人の会員がおり、パークゴルフや卓球などを通して交流しています。このチェアピクスは、今後も準備体操として行いたいですね。(生振連合町内会会長 中田守さん)



### 3/13(木) 第67回浜益中学校卒業式



浜益中学校の新しくなった体育館で初めての卒業式が行われました。卒業生10人は、雪解けも進む、暖かな日差しの中を登校。式典はおごそかな雰囲気の中にも、卒業生が一人一人心を込めて答辞を読み上げるなど、「浜中」ならではの、粋にはまらないものとなりました。4月からは慣れ親しんだ地元を離れる浜益っ子たち。新しい場所で高校生活が始まる彼らに来賓の方々や在校生からもエールが送られました。

#### Voice

整然と美しく会場に入る姿を、胸を張って卒業証書を受け取る姿を、美しい歌声を、堂々としなやかに羽ばたいていくみんなの姿をしっかりと目に焼き付けました。高校での活躍も期待しているよ。3年間ありがとう!(梶野磨里子先生)





まちの主な出来事を写真で振り返ります。

# まちの話題



## 2/8(土) いしかり地産地消シンポジウム

この日は、食・工房ミイロ代表の高井瑞枝氏による講演と、同氏がコーディネーターを務め、堀田農場の堀田恵一氏、サムリブの藤岡登氏、藤女子大学の村田まり子氏をパネラーとする公開討論が開催されました。地元で育て加工した物を、いかに石狩の流通に乗せ販売するかなど6次産業化への意見が交わされました。会場の花川北コミセンには、地場産食材を使った弁当など試食品も並び、「おいしい!どこで売っている?」と問い合わせる人もいました。

**Voice**

パネラーとして参加して、高井さんのノウハウはとても良い勉強になりました。試食会に「美登位のかぼちゃようかん」を出品し、「かぼちゃの自然の甘さがおいしい!」と好評をいただくことができました!(堀田恵一さん)



## 2/21(金) 冬太り解消教室

健康増進事業の一環として開催し、3年目を迎えた今年は、1/24から5回にわたり花川南コミセンで開催。自宅でも簡単にできる運動や基礎代謝を上げる食べ方など、太りにくい体をつくるための脂肪燃焼運動やヘルシーメニューの調理実習などを学びました。最終回のこの日は、17人の受講者が講師の合図に合わせて運動。真剣な顔つきで手足を動かし、これまでのおさらいをしていました。

**Voice**

生活習慣病を予防するために参加しました。教室で習ったことを、毎日の生活に取り入れていった結果、少しずつ成果が出ています。椅子に座ったままで簡単にできる運動はこれからも続けていこうと思っています。(引地茂夫さん)



## 2/28(金) 「友情の火」をともし6年生を送ろう

卒業する6年生に感謝の気持ちを込めて、望来小学校では「6年生を送る会」を開催。各学級からさまざまな出し物が披露され、会場は楽しく、和やかな雰囲気に包まれました。キャンドルサービスも行われ、校長先生から6年生へ、6年生から在校生へとキャンドルにともされた火。いつまでも絶えることのない「友情の火」が会場を琥珀色に染めていました。

**Voice**

みんなが私たちのために準備をして、練習を重ねてくれたということがすごくうれしいです。今日のことはずっと忘れないでたいです。(望来小学校6年 武田紗優貴さん)



## 3/3(月) ひなまつり会

はまます保育園でひなまつり会が行われました。写真は、かわいい衣装に身を包んだおすまし顔のおひなさまと、ちょっぴり照れているおだいりさまを記念撮影したときの様子です。「あかりをつけましょ、ぼんぼりに〜」とみんなで元気よく歌った後は、お待ちかねのひなあられや桜餅をおいしそうに食べていました。

**Voice**

さくらもち、おいしかったです。女の子のおまつりだけど、来年はぼくもおだいりさまをやります!(岡崎朱恩さん)

