

# 頑張ってます！ 江別市食生活改善協議会

## 1. どんな会？ 今日に至る歴史

江別市食生活改善協議会は、「私達の健康は私達の手で」を合い言葉に、道内の各市町村で協議会を結成し、地域の中で食生活改善を中心としたボランティア活動をを行っている組織団体です。

会員となる為には各市町村で実施している「食生活改善推進員養成講座」を受講し、食生活の大切さや健康に関する基礎的な事を学んで、修了する事が必要です。

当協議会は昭和三十九年に江別保健所で開かれた養成講座が母体となつています。当時は十四日間の日程で保健所管内の市長さん、村長さん又保健所の栄養士さんから推薦された三十名と記録されています。その後昭和五十三年に国の国民健康づくり施策が出来て、健康づくり元年と位置付けされてからは、江別市で毎年開催されるようになりしました。

昭和四十六年に北海道食生活改善協議会に加入し、現在全道六千余名の会員で構成され、石狩管内では五百余名、江別市は二百五十余名の会員で活動しております。

## 2. 活動紹介

### 【対外的なもの】

1. 親と子の食育教室 野幌公民館
2. 男性料理教室 野幌公民館
3. ヘルスサポーター事業地域に  
出向いて
4. 高齢者の低栄養予防教室地  
域に出向いて

### 【会員同士】

1. 調理実習 年五回、二会場  
その時々テーマを決めて
2. 在宅介護食ボランティア講座  
ふれあいレストランに向けて  
高齢者をより理解するため  
(6回シリーズ)
3. 健康教室
4. 全道研修大会
5. 研修旅行
6. 理事会幹事会
7. その他



どの事業も年代を考慮し、ミニ講話、体操、又、BMI値適性体重測定等々ありますが、はじめて出向いた地域でより関心をもちて話を聞いて欲しい、又、理解

して欲しいという思いから媒体として食育カルタ作り、紙芝居づくりを考えました。まずはテーマです。

- あけましておめでとう
- きをつけて
- メタボのみずき
- うんどうぶそく

役員全員で頭をつき合わせて句を考え、絵を考え、大変賑やかな楽しい作業でした。我々は栄養士でも調理師でもないのですが、どのようにしたら話の成果が上がるのか、事業に参加した方々に来て良かったと感じてもらえるよう工夫するなど心がけています。

## かるた紹介(例)一部抜粋

- ㊤ 食べ物は地産地消に努めましょう
- ㊤ めんどくと思わず1日350gの野菜をとろう
- ㊤ きょつとした知らないうちに体脂肪アップ
- ㊤ す 水分はチョコチョコ補給適量に
- ㊤ み ミネラル不足に気をつけてきのこ・海草とりましょう
- ㊤ 脳の活性化はモグモグ30回と指先を動かすことから



## 3. これから力を入れたいこと

推進員は愛称ヘルスメイト。健康を守る友達の輪を表しています。親と子の食育教室がなかなか人が集まらずのような形にしたら良いのか現在模索中です。ひと昔前までは小学校に土曜日出向いていたのですが、今は出来なくなりました。親と子、男性料理教室(六十歳以上も若い人も)、地域に出向いての年齢を問わないヘルスサポーター事業、二人暮らしも含めた高齢者の低栄養予防教室、毎年好評のリピーターのいるふれあいレストラン。屯田兵に思いを馳せた食事作り等々どの事業も会員同士の活動で研鑽を積み、事業に参加してくれた人が喜んでもらえるよう理解してもらえよう、そして、江別の街に健康な人が一人でも増える事を願いつつ仲間と活動を続けていこうと考えています。

(代表 伊藤 洋子記)



**献立メニュー**  
 いも豆ごはん そぼろ汁  
 さんまのおふくろ漬け  
 菊花浸し なつかしデザート

おいしそう！これで610kcal

# 江別市生涯学習推進協議会支援事業

本協議会では、市民の主体性に基づいて学習活動を活性化し、本市の生涯学習の振興を図るとともに市民の豊かな生活と生きがいを高めていくことを目的に、市民の学習要求に基づいた学習機会の提供など様々な事業を行っておりますが、そのひとつに「支援事業」があります。

この支援事業は、本協議会の目的達成はもとより、会員活動の活性化を図ることを目的に、会員が行う講演会や発表会など、生涯学習の推進を図るための事業に対し、その費用の一部などを支援するものです。そこで平成20年度に支援を行った事業をご紹介しますので、会員の皆さん、是非今後とも本事業をご活用ください。

**ご活用ください!**

## MOA美術文化サークル

MOA美術文化サークルは、平成元年七月に設立され、熱海にありますMOA・美術文化財団主催による児童作品展を中心に活動を続けています。毎年開催されているこの児童作品展に昨年は市内の小学生の皆さんから、六百点を超える応募がありました。又、全国の応募数も四十二万点を超し年々大きくなってきたっております。主催側の願いとするところは、子ども達の「心ゆたかな人間」形成を目的に全国ネットで取り組んでおります。又、賞も内閣総理大臣賞・文部科学大臣奨励賞等があり、授与数も多くなってきました。その活動に昨年は、推進協議会の方から支援金を頂き支えられております。

もう一つの活動としてはお花のクラブ「MOA山月光輪花」を開催させて頂き、市内の学校へのいけ込み等継続しており、楽しみながら地域社会へ何かお役に立てばと活動しております。

(代表 丹野 孝子)



「おめでとう!」「ありがとうございます!」ニコ!

## 劇団「川」

### 五十回記念公演の報告を お礼に代えて

二〇〇八年十二月二十九、三十日の両日計三回、アトススペース外輪船(旧岡田倉庫)にて劇団「川」第五十回記念公演『風の吹く街』を上演致しました。各公演とも多数のご入場をいただき、誠にありがとうございました。

さて作品は二十年前、かつて「川」が練習会場に使われていた旧映画館(千歳座)とその周囲をモチーフにして創った作品です。そこは私の子供の

ころの憧れの場所でもありました。川向こうの美原から来ると、王子のサービスセンターを越え、アーケードのある銀座通は人通りに満ち、中央デパート、パチンコ屋、映画館、食堂、喫茶店、化粧品屋、床屋、電機屋、洋服屋、金物屋と、店と物に満ち溢れていました。裏通りには大人たちの集まる夜の街も賑やかであったかと思えます。しかし一九八〇年後半から全国各地でシャッター通りといわれる現象が起き、社会問題化するようになり、江別でも同様の現象が起き始めてきました。時代背景、登場人物はすべてフィクションであり、突拍子もない展開となりましたが、多くの皆さんに楽しんでいただけたと自負しております。

最後に上演に際しまして生涯学習協議会の皆様にお世話になりましたこと、お礼申し上げます。今後とも何卒よろしくお願いいたします。

(代表 春日 功夫)



## 支援で、計画通りに! 北陽美術協会

北陽美術協会では、「歳末チャリティ小品展」を、支援していただきました。

十数年以前から、会員が自作の小品(初めは色紙)を展示して、皆様に購入していただき、売り上げから数万円を国際支援活動や社協などに「寄付をする」取り組みをしてきました。このところ財政難で、展示会場の『当番料』が払えませんでした。支援のお陰で当番料を確保でき大いに助かりました。

昨年は、会員が一人数点を持ちより計百点を展示しました。十二月の天気がよくない時間に



『風の吹く街』……感動のクライマックス

もかわならず、六九〇人もが入場くださり、二十点を購入していただき感謝しております。昨年は、社協へ二万円を寄付することができました。

現在北陽会は男性三十一名、女性二十八名です。春には春季小品展、夏にはスケッチ旅行と裸婦デッサン会、秋には本展、暮れには歳末チャリティー展を実施しております。四十年の伝統ある会で、領域は様々です。二緒の活動を呼びかけます！

(会員 村山 貢)



(北海道新聞20年12月3日掲載)

## (社)江別市母子会 「しおり」づくりを終わって

平成二十一年八月二十九日(土)〜三十日(日)、江別市民会館にて「第五十三回東北北海道地区母子寡婦福祉研修大会」を開催します。

東北五県(青森・秋田・宮城・岩手・山形)と札幌市、道母連の全道二円の会員、母子寡婦福祉関係者、一般市民と九百名を予定しています。

この研修大会に江別らしいお迎えが出来ればと、大会資料に入れる「しおり」づくりをしました。

初めは、子ども達が使う折り紙の大きさ(十五センチ角)で、いろんな種類を教わり、少し慣れたところから三センチ角の小さな折り紙に挑戦。浅く折るが深く折るかで出来上がり。左右され、頭を寄せ研究し教え合ったり、リボン一本にしても、台紙や折り紙の色、形により悩み、色彩や芸術「ころが問われたりでした。

しおりの裏面に挿入する「よここそ江別へ」の一枚にしても、みんなが妥協するまでパソコンで何種類作ったことか。それで

も笑い合って楽しい時間を過ごすことができました。

生涯学習推進協議会の支援事業の一環として行うことができ、気を配りより充実した事業になりました。

当日、心のおもてなしになるかどうか参加者の声を楽しみにしたいです。



心のこもった「しおり」…かわいいですね!

## NPO法人 江別市文化協会

### 土佐市訪問

江別市・土佐市友好都市盟約提携三十周年記念「土佐市・江別市交流文化祭」開催に、江別市生涯学習推進協議会の支援を受け、五十八名の訪問団が、

十月四日午前七時に二台のバスで新千歳空港に向かいました。羽田空港で乗り換え高知空港へ、また一台のバスに乗り土佐市に着いたのが午後三時三十分。土佐市中央公民館前で多数の土佐市文化協会役員・会員の熱烈な歓迎を受け感動しました。

早速、宿泊するホテルに荷物を置き舞台に出演する会員はリハーサルのため舞台に移動、裏方係の指示を受けながら真剣にリハーサルを行いました。

いよいよ公演本番の五日、朝からどしゃ降りの大雨にもかかわらず、開演午後一時三十分には六百席ホールは立ち見席がでるほどの満席。プログラムは、江別市出演演目が多かったため、土佐市演目を少なくし「江別市文化協会舞台特別公演」の内容となりました。江別市の荒木英助(北海道「ほん太」)の名司会で幕を開け、「大正琴演奏」三曲、「民謡」七曲、「民謡舞踊」四曲、詩吟・詩舞「構成吟・北海道讃歌」六曲、「日本舞踊」七曲、フィナーレは「北海

盆唄」土佐市・江別市合同の盆踊りを舞台で楽しくにぎやかに踊り午後五時幕を閉じました。客席の土佐市民は最後まで帰らず「舞台一舞台声援と大きな拍手が鳴り響き、出演者一同感謝・感激で帰って来ました。六日は、高知市から松山市まで観光し道後温泉に泊まり、訪問団の反省と慰労会で楽しみ、七日午後七時に江別市に帰ってきました。

(総務部長 村上 勇造)



文化交流土佐市訪問団一行

## 会員活動イベント情報

加入団体の行事紹介・お知らせコーナーです。参加交流の輪が広がる事を願っています。

### 江別認知症の人の家族を支える会

落語【笑って深まりて心の和】

期日 4月25日(土)

会場 江別市社会福祉センター

### 江別市民憲章推進協議会

【市民植樹】

期日 5月17日(日)

会場 世田豊平川

### 社) 江別市シルバー人材センター

【特設まいど市】

期日 6月27日(土)

会場 江別市ふれあいワークセンター

### 財) 江別市スポーツ振興財団

【第1回グリーンボール講習会】

期日 6月28日(日)

会場 大麻東公園

【ノルディックウォーキング講習会】

期日 7月5日(日)

会場 モエレ沼公園

【登山教室】

期日 7月19日(日)

会場 ニセコ(予定)

【第2回グリーンボール講習会】

期日 7月26日(日)

会場 錦町公園

### 札幌学院大学

【地域の子ども連携マネジメント実習】

期日 6月20日(土) 予定

会場 札幌学院大学内

### 編集後記

暖冬、小雪、大吹雪だけでなく、世の中もあれこれ荒れた冬も去り、今年も新年度を迎える季節となりました。

広報では、イベント情報として、各会の動きを会員皆さんにお知らせしたいと計画しました。昨年は各会の動きが判らず苦労しましたが、今年は各会で行事予定を提出して下さったので、計画的にのせる事が出来、目標に一步近づいたと思います。御協力有り難うございました。新年度の計画は未定ですが、皆さんの御協力をお願い致したく、お礼と共に新年度のお願いを申し上げます。

(江別認知症の人の家族を支える会 三井房子)

### 北陽美術協会

【一泊スケッチ旅行】

期日 6月20日(土)・21日(日)

会場 日本海の海岸(増毛・留萌方面)

【裸婦デッサン研修会】

期日 7月12日(日)

会場 野幌公民館(研修室3・4号)

### 江別市女性団体協議会

【第31回えべつ女性協まつり】

期日 7月5日(日)

会場 江別市民会館大ホール

### 社) 江別市母子会

【第53回東北・北海道地区母子寡婦福祉研修大会】

期日 8月29日(土)・30日(日)

会場 江別市民会館大ホール

### 江別市青少年のための市民会議

【非行防止標語募集】

期日 7月上旬～下旬

### 江別市子ども会育成連絡協議会

【このぼりフェスティバル】

期日 5月16日(土)

会場 防災ステーション

【小学生相撲大会】

期日 7月19日(日)

会場 市民体育館相撲場

【青少年キャンプ村「こんがり王国」】

期日 7月下旬～8月初め

会場 森林キャンプ場

### 江別市自治会連絡協議会

【ファミリー森林浴ウォーキング】

期日 6月21日(日)

会場 野幌森林公園

### 江別更生保護女性会

【社会を明るくする運動・標語の看板立て】

期日 7月1日(水)

会場 大型店前・北光小・江北中

## こんにちは♪ 江別市子ども会育成連絡協議会 です!

本協議会加盟団体の活動やエピソードをご紹介します。

地域の子ども同士による自然に親しむ体験活動、スポーツ活動や文化活動等、豊かな体験や楽しい交流の充実を図ることを通して、温かい心のふれあいや友好を一層深め、体力の向上や豊かな心の育成を図りながら「生きる力」の醸成を目的として活動しています。そのために、市教委をはじめ、江別・野幌・大麻地区の3育成会と連携を密にして連絡調整を行い、スポーツ促進のための事業や文化活動促進のための助成、育成指導者の資質の向上を図る活動、子ども会リーダーの発掘等、青少年の健全育成を目指した活動を推進しています。子ども達には、ゆとりある生活の中で確かな学力と豊かな心を培い、将来を逞しく生き抜く「生きる力」を身に付けるべく各分野での積極的な取り組みを展開しています。

とりわけ、子ども会活動の活性化を図る視点からは、親や地域の大人の理解と行動力が子どもの参加意欲や団体活動の活性化を促す原動力となることを踏まえ、親子の活動を促進、展開する中から段階的に子ども達の自主活動が可能になるよう配慮しながら推進します。地域におけるスポーツ活動や自然体験活動等を通して、心身の健康づくりや体力づくりの活動を総合的に援助し、その望ましいあり方を追及しています。



楽しい「こんがり王国」笑顔でハイ、ピース…パチリ!