



知内の旬を楽しむ

# 第12回しりうち味な合戦冬の陣 カキVSニラまつり

2月21日、第12回しりうち味な合戦冬の陣カキVSニラまつりが行われました。

回を重ねるごとに評判が広がり、今年は4200人が来

場。会場のスポーツセンターでは早くから来場者の長蛇の列ができ、開場と同時に殻つきカキや知内ニラ「北の華」の販売スペースへ向かいました。ステージ上では知内中吹奏楽部が北島三郎さんの曲などを演奏して来場者を迎えました。

また、カキやニラを使った創作料理も販売されました。カキ

の炊き込みご飯や、カキとニラのジャージャー麺などが販売され、テーブルを囲んでいろいろな料理を並べて語りう姿が見られました。

ステージ前では、漁協女性部によるカキの殻むき実演会と農協女性部によるニラしゃぶの試食コーナーが設けられました。カキの殻むきでは、来場者が殻むき用のナイフを手にし、コツを教わりながらむいていました。ニラしゃぶのコーナーでは、しゃきっとした歯ごたえのある甘いニラに舌鼓を打ちました。



2

- 1 たくさんの人で熱気あふれる会場
- 2 カキのつかみ取りでは10個以上取った子ども
- 3 たくさん料理を囲んで笑顔がこぼれる家族

アトラクションとして、小学生を対象としたカキのつかみ取りが行われました。ゴム手袋をした子ども達は、たくさん掴もうと力をこめていました。

会場の外では焼きガキコーナーが設けられ、冬空の下、火のそばで温まりながらカキが焼けるのを待っていました。江差町から訪れた家族は、「やはりカキは最高です」と熱々のカキに手を伸ばしていました。



3



# しりうち元気っ子学宿



1



2



3



4

1 布団を運ぶ児童／2 夕食の配膳を行う／3 みんな揃って勉強をする様子／4 その日のできごとを日記に残す

2月28日から3月4日までの4泊5日の日程で、通学合宿「しりうち元気っ子学宿」が行われました。

3回目となる今年の合宿には、6年生5名と5年生10名、計15名の児童が参加。中央公民館で集団生活をしながら学校へ通いました。

合宿中は、早寝早起きと朝ごはんを必ず食べるようにし、また、その日のできごとを手作りの日記に書きました。食事は町女性団体連絡協議会の協力で用意してもらいました。それぞれの家を離れての生活でしたが、友達と一緒にということもあり、みな元気に過ごしていました。

参加した知内小6年（参加時）の山口珠美さんは、「朝起きる時間が早かったけど、みんなで起こしあった。（部屋が）家より広くていきいきと過ごしていた」と話しています。また、参加した児童の親からは、「子どもより自分のほうが心配だった」となどという声も聞かれました。

# こんにちには保健師です

## いくつになっても元気！

昨年、知内町で、70才以上の方を対象に（要介護認定を受けている方を除く）介護予防のための聞き取り調査をしたところ、要介護状態になる可能性の高い方が「4人に1人」という結果になりました。

最近疲れやすい、動くのがおっくうだと感じ始めたら黄色信号。そして、からだを動かさないでいると、筋肉はますます弱くなり、最後は動かすことができなくなってしまいます。

年をとるにつれて筋力が弱くなるのはしかたのないことです。でも、日頃からきちんと筋肉を動かすようになれば、寝たきりの状態にならずに元気でいられるのです。



筋肉を維持しておくといいいことが・・・！

- ①脳が衰えにくくなる
- ②太りにくくなる
- ③疲れにくくなる
- ④骨も衰えにくくなる

4月から、介護予防のための運動教室を始めます。是非、ご参加ください。

### ☆ シャキラッと教室 ☆

時期	4月～10月 月2回の木曜日
時間	13:30～15:30
場所	保健センター
対象	65才以上の方（定員20名）
申し込み・お問い合わせ	保健センター（☎3506）

※保健師と栄養士による健康相談を行っています（24ページ参照）。みなさまお誘い合わせの上お越しください。