

### 人のうごき

平成24年5月届出分を掲載(希望者のみ)

#### おたんじょう

辻 雷斗 <sup>らいと</sup> くん	(智也・友美)	港町
北岡 野花 <sup>のか</sup> ちゃん	(樹利・芽依)	南町
西田 咲希 <sup>さき</sup> ちゃん	(洋・千里)	朝日

#### ごけっこん

小笠原 聡<sup>さとし</sup>さん 深田 亜紀子<sup>あきこ</sup>さん 北5の1

#### おくやみ

遠藤 義雄 <sup>よしの</sup> さん	78歳	南大通5
辻村 勝三郎 <sup>かつさぶろう</sup> さん	90歳	南3の5
高本 タミ <sup>たみ</sup> さん	98歳	北大通2
齋藤 春美 <sup>はるみ</sup> さん	74歳	栄町
小柳 鉄太郎 <sup>てつたろう</sup> さん	70歳	緑町
小林 テル <sup>てる</sup> さん	82歳	中央
川上 成男 <sup>なるお</sup> さん	80歳	中央



「食」を通した健康づくりのボランティア

### 羽幌町食生活改善協議会

健康のためには  
まず、食の改善から  
はじめましょう

「協議会ができて、今年で20年目。健康に生きるためには、やっぱり食から。だから私達の活動って大切なことなんだなと思っていきます」そう語るのには食生活改善協議会会長の都築悦子<sup>つとむき えつこ</sup>さん。

協議会では、各世代を対象とした料理教室や親子の食育などヘルシーメニューの普及活動を続け、4月に、食生活改善功労者として北海道留萌振興局長表彰を受賞しました。現在会員は34名。みなさん町主催の食生活改善講座を受講して、食や栄養、健康に関する知識や技術を学び、食生活改善推進員になられた方々です。

「会にはいつて塩分や野菜のとり方をすごく気をつけるようになったよね」「薄味にもなれてきてるよね」「今年は『カルシウムをたっぷりとり』を活動テーマにしていきます」「講習の献立を作ったり力ロリー計算もやるんですよ」「教室で実際にやる前に事前講習をやって会員みんなの意見を聞いたり、町の栄養士さんの指導を受けたりしてやるんですが、勉強になるしね」「今月はヘルシークッキングを開催しますので、若い方にもぜひ参加してほしいです」と笑顔で話してくれました。

#### 編集後記

羽幌の真東にある山ピツシリ山の雪もすっかり消え、山並みが青々と見える季節ですね。先月21日、日本の広い地域で金環日食の観測が大きな話題となりましたが、羽幌でもお天気がよくて、朝、三日月のような部分日食を見ることができました。ご覧になりましたか？お日様の光が少し薄暗くなるのがわかり、なんだか感動してしまいました。表紙の子どもフェスティバルは日食の前日に開催。日食を見るための日食グラス作りが大人気でしたが、役に立つたかな。

日常の雑事に追われがちですが、わくわくする心や、感動する心常に大切にしていきたいものです。日本でも次に金環日食が出現するのは18年後のH42年6月1日の北海道。羽幌でも見れるんだそうですよ。(M)

#### 人口と世帯数(5月末)

人口	7,934人	(-17)
男	3,759人	(-10)
女	4,175人	(-7)
世帯数	3,844世帯	(-3)

( )は前月比

