

市の人口と予算 (8月1日現在)	
人口・世帯 ()内は前月比/前年同月比	
合計	163,287人 (+292/+2,528)
男	81,033人 (+151/+1,131)
女	82,254人 (+141/+1,397)
世帯	65,460世帯 (+160/+1,603)
予算	
一般会計	403億9,711万3千円
特別・企業会計	345億5,704万8千円



保育所に通う子どもたちが7月中旬、市内農家の協力により地元産のとうもろこしを自分たちの手で皮むきをし、おやつに食べる食育体験をしました。(写真は長崎保育所で)

「流山市の食育推進」では、各種調査やアンケートの結果をまとめ、世代別の食に関する現状や課題を、グラフなどを用いて分かりやすく説明しています。

また、『食卓囲んで バランス食 食べよう』流山新鮮ぐみ野菜』を基本目標に、三つの基本施策「楽しい食卓・楽しい食事」「食と健康に関心をもちとう「安心できる食で地元食材を味わおう」にかかわる事業を、ライフステージ別に体系化しています(別図参照)。

食には文化があり、マナーや伝統食、季節や地域の行事にちなんだ料理など、世代を超えて伝えていきたいものもあります。

この機会に、ご家庭で食事と健康について話し合ってみませんか。



7月29日に保健センターで行われた親子食育教室

「食育」とは・・・
◎生きる上での基本であって、知育・徳育および体育の基礎となるべきもの
◎さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

三食きちんと食べ、季節の食材を料理に

健康づくり推進員は現在、21人の推進員が「栄養班」「啓発班」「運動班」に分かれて、市民の健康づくりのため、親子食育教室や男性のための料理教室、歩こう会などを開催しています。

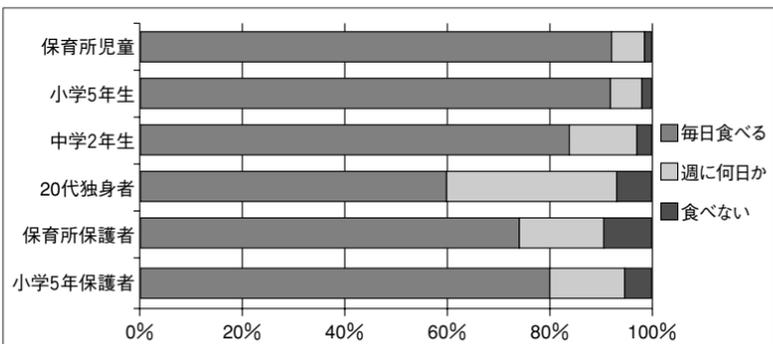
7月29日に開催した親子食育教室には15組の親子が参加され、塩分控えめのバランスのとれた料理の作り方などを学びました=写真上。参加者からは、「普段の料理が、いかに味が濃いか分かりました」といった感想も聞かれましたが、塩分を控えた料理は実際に作って食べてみて舌で覚えるのが一番です。

食育では、三食きちんと食べることと季節の食材を料理に使うことが大切だと思います。皆さんも、健康のため塩分控えめで栄養素のバランスが取れた食事を心掛けてください。

流山市健康づくり推進員協議会会長
熊田貞子さん



朝食をとっている方の割合(平成20年度調査)



小学生までは9割以上が毎日朝食をとっていますが、中学生では少し下がり20代の独身者では約6割の方しかとっていないことがうかがえます。自分の健康・家族の健康を守るために毎日朝食をとる習慣をつけましょう。

2面へつづく... 2面では食育に関する各担当課の取り組みを紹介しています。

健康都市宣言のまち

食は健康のみなもと

「流山市の食育推進」を策定

健康は与えられるものではなく、自ら作るものです。今、『食育』の大切さが叫ばれているのは、健全な食生活が生涯にわたっての健康を支えているからではないでしょうか。市では今年、市民が健康で豊かな食生活を送るための指針となる「流山市の食育推進」を策定しました。これは、平成19年の「健康都市宣言」、平成20年の「健康都市プログラム」の策定

を受け、健康都市施策の五つの柱の一つ「健全・健康な食生活を進めるまちづくり」を推進するものです。概要版と全版を、市役所情報公開コーナーや保健センター、各公民館(概要版のみ)に備えてありますので、ご利用ください。なお、市ホームページでもご覧いただけます。

図保健センター ☎7154-0331

ライフステージ別食育プログラム

『食卓囲んで バランス食 食べよう “流山新鮮ぐみ野菜”』



収穫した野菜の皮むき体験など

保育所

(保育課 ☎715016124)
保育所では、子どもたちの「食を営む力」を培うことを目指して食育に取り組んでいます。

子どもたちが食に興味・関心を持てるよう、実際に食品に触れてみる、という経験を多く提供しています。さつまいも、トマトなどの野菜の栽培や、収穫したふきやとうもろこしの皮むきをおおして、食べるだけでは感じられない感触などによっても興味を深められるよう工夫しています。また、落花生クッキーやお月見団子を作る「クッキング保育」なども行っています。一方、保護者に対しても、給食の展示・試食会、給食レ



シビの紹介や給食、たよりの発行など、給食をおおして食に関するさまざまな情報提供を行っています。

食育推進各課の取り組み

ライフステージに合わせた活動を展開

保健センター
(☎715410331)
正しい食習慣・生活習慣を身につけて、生涯にわたって食べる楽しさを味わいながら健康に過ごしていただくために、各種講座や健診(検診)を実施しています。

一部の栄養講座は、健康づくり推進員が講師となり、地域の皆さんと一緒に進めています。調理実習を交えた「男性のための栄養講座」など、実践的で分かりやすい内容が好評となっています。

また、毎年の市民まつりと同時開催される健康まつり

栄養講座や料理教室を開催

健康まつりでは、野菜を摂る具体的な提案として推進員手作りの野菜ふりかけを紹介しました。



では、健康的な食生活の啓発・普及を行っています。会場では、朝食の大切さ、野菜を摂ることのメリット、食事バランスの重要性などを来場者に紹介しています。

このまちではプロジェクトを始動

小・中学校(学校教育課)

(☎715016104)

子どもの健やかな成長のため、また望ましい食習慣を身につけられるよう、学校給食を中心とした指導を行っています。

『千産千消』(千葉県で生産されたものを千葉県で消費する)の一環として、給食で使用する食材にできるだけ流山産の米や野菜を取り入れています。

特に今年度は、「このまちではプロジェクト」を始動し、市内すべての小・中学校の給食に流山産米の供給が始まります。



作物を育てる苦労や収穫する喜びを知ることによって食への理解が深まります。

ました。さらに、このプロジェクトの一環として、市内の小学校5校で、児童が田植えから稲刈りまでの米作り体験に挑戦しています。また、家庭での朝食について、アンケートによる実態調査を行い、朝食の重要性の理解と欠食を減らす指導などに取り組んでいます。

農政課

(☎715016086)

農政課では、地元でとれた野菜を地元で消費する「地産地消」を進め、地元の食材・食文化を切り口に、食育推進に取り組んでいます。

流山の農家料理を集めて作成したレシピ集をテキストに、実際に地元産の野菜を使った料理教室を開催し、地場野菜をアピールしています。

また、千葉県の郷土料理・太巻き寿司を広め、米食の良さを見直していただくよう、流山産コシヒカリを使った「太巻き寿司教室」も毎年開



色とりどりの絵柄が楽しい太巻き寿司。米食、日本食を見直すきっかけにも。

農家料理を集めたレシピも作成

催し、好評を得ています。そのほか、市ホームページで、ぶどうや梨などのもぎと直売している観光果樹組合の果樹園や、農作物直売農家の紹介も行っています。

直売所「CAS句・感・フレッシュローズ」オープン

8月18日から無農薬野菜などを販売

市では、市民の雇用創出のため、民間委託による無農薬野菜などの直売所をオープンします。

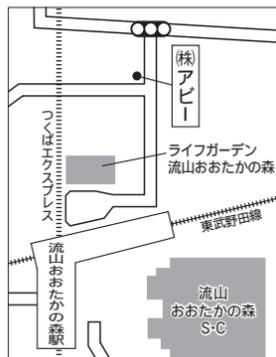
休日は土・日曜、祝日
場所：㈱アビー1階(十太夫2381-1) ※駐車場はありません

これは、千葉県ふるさと雇用再生特別基金を活用した事業の一環で、㈱アビーに直売所の運営業務を委託し、今月18日から、流山おおたかの森駅東口徒歩3分の同社1階で営業するもの。

内容：市内生産農家による無農薬野菜、CAS冷凍技術を活用した新鮮海産物(北海道産カニ、島根県海士町産カキ・白イカなど) ※買い物袋(エコバッグ)や保冷バッグは各自でご準備ください

また、同社のCAS冷凍技術を用いた北海道産のカニや島根県産のカキ、山形牛などの特産品を、産地の値段で提供する予定です。地元産の安心安全な野菜と、地方の特産品をぜひご賞味ください。

営業時間：10時～18時 ※定オープン日：8月18日(水) 715016085



8/21 第34回流山花火大会 当日の交通規制にご協力を



日時：8月21日(土)19時～20時30分
※雨天・荒天の場合は8月28日(土)
場所：流山1～3丁目地先の江戸川堤
交通：①流山線「流山駅」または「平和台駅」から徒歩約5分
②つくばエクスプレス「流山セントラルパーク駅」から徒歩約25分(無料シャトルバスあり。徒歩約5分)
※会場周辺には駐車場がないため、公共交通機関をご利用ください
交通規制：当日18時～21時30分、会場周辺で道路規制あり(図参照)

【前売り有料観覧席】
①S席(指定席：1人3,000円、パイプ椅子席)
②A席(自由席：1人1,500円、土手斜面、シート等はありませんので、各自ご用意ください)
③ペア席(自由席：1セット(2人用)3,000円、土手斜面、シート付き)
④グループ席：完売しました

【有料観覧席チケット購入方法】
①市内外コンビニエンスストア＝セブンイレブン(セブンコード：003-465)、ローソン(Lコード：33440)、ファミリーマート※各店の専用端末機で購入してください
②インターネット＝チケットぴあ(Pコード：617-587)、イープラス、ローソンチケット、CNプレイガイド
③電話＝チケットぴあ(0570-02-9999)、ローソンチケット(自動音声予約：0570-084-003(要Lコード)、オペレータ予約：0570-000-777)、CNプレイガイド(0570-08-9999)

【販売期間】
8月21日正午まで ※売り切れ次第終了します
園流山花火大会実行委員会事務局
流山商工会議所 ☎7158-6111 / 商工課 ☎7150-6085

公共施設予約システム 8月27日からは新システムに 25日・26日はシステムを停止

昨年度実施した利用アンケート結果をもとに、流山市公共施設予約システムがより便利に変わります。新システムへの移行作業のため、8月25日(水)・26日(木)の2日間、システムを停止します。この間はすべての操作が利用できなくなります。ご不便をおかけしますが、ご協力をお願いします。変更内容は、市ホームページおよび各施設窓口に設置のパンフレットに掲載しているほか、広報ながれや8月21日号でもご案内する予定です。 園行政改革推進課 ☎7150-6078

東京理科大学サイエンス夢工房公開講座

「現代科学を楽しむ～快適なくらしと健康」

サイエンス夢工房と公民館の共催で、各分野の研究者が講師を務め、近年高まる市民の学習ニーズに応える専門的な内容の講座を開講します。

【期日・内容】

日 程	内 容	講 師
9月11日(出)	がんになる仕組み、ならない仕組み	東京理科大学生命科学研究所所長 安部 良
9月25日(出)	太陽紫外線と賢くつきあい、いつまでも健やかに!	武蔵野大学非常勤講師 長沼 雅子
10月9日(出)	環境内の発がん物質	東京理科大学薬学部薬学科講師 稲見 圭子
10月23日(出)	科学的根拠に基づいたアンチエイジングー腹八分目で寿命を延ばそう!	東京理科大学薬学部生命創薬科学科教授 樋上 賀一
11月6日(出)	ビタミンCと抗老化	東邦大学薬学部生化学教室准教授 石神 昭人
11月27日(出)	運動ホルミシスによるアンチエイジングー活性酸素で潜在能力を呼び覚ますー	順天堂大学院スポーツ医科学研究 所客員教授 後藤 佐多良

※内容や講師は変更になる場合があります

▷時間=各日14時から1～2時間 ▷場所=東京理科大学野田校舎(野田市) ▷対象=高校生以上 ▷定員=100人(先着順) ▷費用=資料代2,000円(6回分) ▷申し込み=9月2日までに電話で文化会館へ 圃文化会館 ☎ 7158-3462

高校開放講座「さわやか健康ボクシング教室」

健康づくりやリフレッシュに

公民館では、県立流山高校と共催で高校開放講座「さわやか健康ボクシング教室」を開催します。小・中学生から大人まで、また親子での参加など、男女問わず募集します。健康増進のためにぜひ始めてみませんか。



日程 8月29日～10月31日の日曜(10月3日を除く)、全9回
時間 14時～15時30分
場所 県立流山高等学校体育館
定員 30人(先着順)
対象 小学4年生～40歳くらいまでの市民
内容 ボクシングの基本練習
持ち物 体育館用シューズ、タオル、飲み物
費用 無料
申し込み 電話で文化会館へ 圃文化会館 ☎ 7158-3462

ごみ減量 資源化 シリーズ

9月1日から剪定枝の有料収集を開始 電話予約で引き取りに伺います

市では、9月1日から、剪定枝を自宅まで引き取りに伺う有料収集を開始します。収集した剪定枝は、森のまちエコセンターに運ばれ、ガーデニングなどに利用できる堆肥やチップに再生されます。ただし、事業者が出す剪定枝は収集できません。

なお、これまでどおり、「森のまちエコセンターへの直接搬入(無料)」、「ごみ集積所へ出す(無料)」、「クリーンセンターへ持ち込む(有料)」も可能です。

▷収集できる大きさ=1本が長さ2m以下、太さ20cm以下

▷手数料=5束までを1点として1,050円(消費税込) ※1束とは、直径概ね30cm程度、大人ひとりが簡単に持ち運べる重さ(約12kg)

▷収集できない剪定枝=うるし、笹、竹など ※詳細は問い合わせを

有料収集の流れ

森のまちエコセンターへ電話で予約をしてください。収集日等をお知らせしますので、粗大ごみ処理券を貼って、当日、朝8時30分までに剪定枝を出してください。(図参照)

粗大ごみ処理券の販売所は、「家庭ごみの正しい分け方・出し方」や市ホームページをご覧ください。森のまちエコセンターへ電話でお問い合わせください。



竹の試験的受入を始めます

現在受け入れできないものとしている「竹」については、資源として有効活用する方法を検討するため、9月から、持ち込みされる「竹」について試験的に受け入れを始めます。詳細は、本紙次号でお知らせします。

圃森のまちエコセンター ☎ 7154-5736

INFORMATION

お知らせ

講座・講演

江戸川大学サテライトセンターの講座「本音で観たW杯サッカー」～日本のスポーツ、真の課題は～

8月21日(出) 14時～15時30分 圃江戸川大学サテライトセンター 費1,500円 圃電話、ファクス、メール(stcenter@edogawa-u.ac.jp)で 圃同センター ☎ 7156-7715 FAX 7153-9100

会議(傍聴可)

★福祉施策審議会

8月20日(金) 14時から 圃市役所 圃公立保育所の方向性について 圃社会福祉課 ☎ 7150-6079

★第2回流山市まちづくり条例に係る検討委員会

8月20日(金) 14時30分～16時30分 圃市役所 圃まちづくりの課題の整理について 圃都市計画課 ☎ 7150-6087

縦覧

★江戸川台西2丁目地区地区計画、江戸川台西4丁目地区地区計画の原案の縦覧

▷縦覧期間=8月13日(金)～27日(金) ※土・日曜を除く ▷縦覧時間=8時30分～17時15分 ▷縦覧場所=都市計画課 ▷意見書の提出期間=8月13日(金)～9月3日(金) ※郵送の場合は消印有効

圃都市計画課 ☎ 7150-6087

その他

★リサイクルプラザ・プラザ館の再生品(家具)の販売

ごみの減量化・資源化の啓発を目的に、粗大ごみに出された家具を再生修理し、安価で販売します。

▷対象=市内在住・在勤・在学の方 ※1世帯で1ヶ月に1点まで ▷受付時間=9時～17時(祝日、閉館日を除く) ▷申し込み=直接リサイクルプラザ・プラザ館窓口へ(先着順) ▷引き渡し=現金と引き換えで、運搬などは各自で

圃リサイクル推進課 ☎ 7157-8250

大堀川源流と北千葉導水の親子見学会(手賀沼流域フォーラム流山実行委員会主催)

大堀川の源流で貴重な遺構と野馬土手を見学後、北千葉導水センターで手賀沼や大堀川の水質浄化の大切さについて学びます。

8月22日(日) 9時～12時頃 ※8時50分集合、雨天中止 圃江戸川台駅東口(集合) →大堀川源流(江戸川台東1)～(電車)～JR北柏駅→北千葉導水センター(北柏駅から徒歩20分) ※北柏駅まで戻り解散 圃小学生とその保護者 圃20組(先着順) 圃無料(交通費は自己負担) 圃筆記用具、タオル、帽子、飲み物 圃8月19日までに電話で環境政策課へ 圃環境政策課 ☎ 7150-6083

しみんの伝言板

このコーナーに掲載を希望する方は、掲載申込書(一部の市内公共施設備え付け、市ホームページからのダウンロードも可)に必要事項を明記の上、秘書広報課に提出してください。なお、イベント掲載希望者は、掲載希望号の1カ月前までに提出を。 圃秘書広報課 ☎ 7150-6063

イベント

南海佳子～真夏の夜のコンサート～(箏曲・楠和会主催) = 8月22日(日) 18時～、南流山センター。入場料1,000円 圃南海 ☎ 090-9968-9860

平和映画会「クロがいた夏」(アニメ)(東葛健康友の会主催) = 8月28日(出)一部:10時～12時・二部:12時50分～14時50分、東葛病院。入場無料 圃加賀谷 ☎ 7159-1075

サークル

会費など詳細は問い合わせを

エンジョイ・クッキング(男女半々位で楽しく料理し試食します) = 第2金曜10時～13時、主に東部公民館 圃衣川 ☎ 7145-6891

RISE UP(子育てママのためのヨガやピラティスなど) = 月10回程度10時30分～、十太夫福祉会館 ほか圃高橋 ☎ 090-8584-7855

市内で行われたイベントや話題の情報など、幅広くピックアップ! 旬の出来事をお届けします。

おとなりさん Vol.44

「チームちばテニス」を率いて5年 地元開催の国体で 総合優勝を目指す

森 二郎さん (東初石在住・55歳)



9月25日から始まる「ゆめ半島千葉国体」。千葉県の国体テニスチームを率いる森二郎さんは、平成18年から「チームちばテニス」の監督を務めている。国体開催をにらみ千葉県が5カ年計画を立てて選手の育成を図る中、森さんが監督として抜擢された。就任当初の平成18年兵庫国体こそ入賞外だったものの、続く秋田国体、大分国体と総合3位に入り、昨年新潟国体では総合2位に輝いた。いよいよ今年、地元開催の千葉国体で総合優勝が期待されている。



中学からテニスを始めたという森さんは、インターハイや全日本学生、全日本選手権出場の実績もある。指導者の道に進んでからは、「子どもたちをスポーツバカにはさせない」と、文武両道をモットーに挨拶や自己管理に重きを置き指導しているという。教え子の一人、丹羽文太郎君(加在住、高校2年)は中学2年の時に全日本ジュニアのダブルスで優勝。今年の沖縄インターハイには、丹羽君とともに、森さんから指導を受けている柗宜美里さん(鰯ヶ崎在住、高校1年)と根本奈々さん(駒木台在住、高校1年)の3人が出場した。

「テニスは生涯スポーツで、健康維持や仲間作りにも最適」と語る森さんは、初石テニスクラブの代表を務める傍らNPO法人日本スポーツレクリエーション協会を設立、男性55歳以上、女性50歳以上を対象とした『ゆうゆうテニス教室』を10年前に開講した。テニスはハードなスポーツと思われがちだが、準備運動と段階的指導をしっかりとやることで高齢者もケガなく楽しめるという。現に同教室には86歳で参加されている方もいる。

テニスは、楽しむものでもあるが、やはり勝負のスポーツ。選手には、「結果に言い訳をするな」「勝っておごるな、負けて前進しろ」と指導しているという森さんの目には時折、国体チームを率いる監督としての厳しさと強い信念を感じた。国体のテニス競技は、10月1日から4日まで県立柏の葉公園庭球場をメイン会場に行われる。森さん率いる千葉県チームに熱い声援を!



昨年行われた新潟国体で総合2位、チームのメンバーと喜びの記念撮影(後列中央が森さん)

女優たちによる朗読劇「夏の雲は忘れない」 市内の中・高校生5人も出演

7月31日、文化会館ホールで開催された女優たちによる朗読劇「夏の雲は忘れない 一九四五・ヒロシマ ナガサキ」に、市内の中学生3人と高校生2人が出演しました。この公演は、広島や長崎で被爆した方の手記や詩を「夏の会」所属のベテラン女優たちが朗読するもので、当日は市内外から約720人が来場しハンカチを片手に情感たっぷりの朗読に聴き入りました。



女優たち6人と共演したのは、北部中3年の林千晶さん、2年の片瀬萌南さんと片瀬沙南さん、同校卒業で我孫子高校1年の青木沙織さんと西武台千葉高校1年の星媛子さんです。いずれも、NHK杯全国中学校放送コンテストの全国大会や千葉県大会に出場した経験を持つ生徒たちです。当日は、女優たちに交じり大きな声で手記やセリフを朗読しました。

「僕、死にそうだよ。学校に行きたいよ」。このセリフが一番印象に残ったという片瀬萌南さんは公演を終え、「戦争にかかわる朗読は初めてだったけど、精一杯声を出しました。聴いてくれた皆さんの心に、手記を書いた人の気持ちが少しでも伝わればうれしい」と、ホッとした表情で語ってくださいました。

朗読劇「夏の雲は忘れない」の一場面。女優たちが手記や詩を朗読している様子。

流山流

ながれやますたいる

生涯学習センターで1泊2日のキャンプ 星空の下、初めてのテントで寝袋体験



8月1日・2日に、ガールスカウト千葉第32団(榎村あい子団委員長)と生涯学習センター共催の野外キャンプが行われ、一般公募の小学1年生から5年生までの女子25人が1泊2日のキャンプにチャレンジしました。

キャンプは、生涯学習センター芝生広場にテントを張っての本格的なもの。食事もお姉さんたちと一緒に自分たちで作りました。

東深井小2年・ふくてあやのさんは「暑かったけど、みんなでテントで寝るのが楽しかった。スパゲティもすっごく美味しかった」と初めてのお泊まりを十分に楽しんだようでした。宿泊体験を見守った榎村団委員長は「初対面の子や大人との共同生活は、相手のことを思いやる気持ちがないとうまくいきません。二日間ですが、みんな生き生きとして、何かしら学んでいってくれたのでは」と話してくださいました。

体験農園レポート (Vol.3)

追肥の頻度は作物によって変わります

追肥は、種や苗を植えてから40〜50日で収穫できるサニレタスなどの作物には、必要ありません。収穫までに60〜80日かかるダイコンやカブ、インゲン、トウモロコシ、エダマメなどの作物には1回の追肥を行います。また、200日ほど育てるナスやトマト、ピーマンなどの作物には1カ月に1度の追肥が必要になります。サトイモには月に2回の追肥を行ってください。

雨や風による倒伏を防ぐために土寄せを

最後に収穫について。梅雨が明けると夏野菜のナスやピーマンなどは、一気に成長します。最盛期になると毎日のように収穫できます。農園の利用者の皆さんも、トマトやナス、ピーマン、インゲン豆などを収穫し、季節の味覚を楽しんでいます。ピギナーコーズでは、初めてトマトを手で直に採って食べたという方もいて、「新鮮でみずみずしく、丸ごと食べる食感も格別ですね」と満面の笑顔でした。

次に、土寄せについてですが、土寄せは倒伏を防ぐために行うものです。畑では強い雨や風で、せつかく育った野菜が倒れてしまうことがあります。愛宕ふれあい農園でも先月、サトイモに追肥し合わせて土寄せを行いました。サトイモでは土寄せをすること

が健康な株にうつる可能性があります。愛宕ふれあい農園(☎71561650)では、8月中旬からの利用者の募集も行っていきます。詳細は問い合わせください。(愛宕ふれあい農園)

