

## 表紙から

表紙の人は、札幌市東食生活改善協議会代表の黒川玲子さん(66)です。同協議会は、健康づくりのための食生活の改善や、適度な運動実践の普及を目的としているボランティア団体です。

メンバーは、東保健センターで行われる養成講座を受講した「食生活改善推進員」の方々です。東区の推進員は全部で三百六十一人。皆さんは、各地区で地域の方々と一緒に、料理講習会や健康についての勉強会を開催しています。

講習会では、調理実習をしながら、食物繊維やカルシウムがたっぷり取れるメニューや、減塩食などを勧めています。紹介する料理



各地区の講習会などで活躍している会員の皆さま(前列中央が黒川さん)

はどれも簡単でおいしく、栄養のバランスに配慮したものばかり。受講者からは「また講習会を開いてほしい」という要望が出る人が多いそうです。

でも、講習会を開くときは、材料の買い出しや下ごしらえなどの準備が大変。一日開くためには、用意に三日もかかるそうです。そのほかにも、食に関するパネル展を開催したり、ウォーキングや太极拳などによる健康づくり活動に参加したりと、黒川さんと会員の皆さんはいつも大忙しです。

「講習会では皆さんに健康な生活の過ごし方を勧めているのに、私自身は忙しくて、休養が不足しがちなんです」と、黒川さんは話します。でも生き生きとした笑顔は健康そのもの。栄養ある食生活のためものだそうです。

「若い人たちは、特に子育て中の方々には、もっと食生活に関心を持つてほしいですね。子どものときから規則正しい食生活を身に付けることが大切です」と話す会員の皆さんからは、「みんなの健康を守りたい」という気持ちが強く伝わってきました。

◆ ◆ ◆  
しっかりとした食生活は、私たちの健康維持に不可欠なものです。時には自分自身や家族の食事を見直して、必要な栄養が取れているかどうかチェックしてみませんか。

## ひがすとりー

### 副業として馬を飼う

一九二三(大正十二)年ころ、在来種の馬であるトサンコに代わり、ペルシユロン種が主に飼われるようになりました。この馬はフランス原産です。当時、札幌村の北側に隣接する篠路村はペルシユロン種の産地でした。

北海道庁は、明治末期に拓殖計画を策定し、農業の改善を図るために畜産を奨励しました。大正に入っても畜産の奨励策をさらに推進します。そのため、大正末期から昭和初期にかけて、烈々布などでも副業として繁殖用の牝馬を飼う農家が次第に増えました。

一九三八(昭和十三年)年、前年に始まった日中戦争のため軍用馬の買い上げが実施されました。札幌村からは総数百四十頭を戦地へ送っています。

### 都市化と近代化の波が寄せる

一九五五(昭和三十)年、札幌村は札幌市と合併。以後、農村風景が広がっていた地域にも都市化の波が押し寄せます。タマネギ畑がだんだんと住宅地に変わったた

## 第21回

村は家畜とともに  
あのころは馬がいた(二)



保道車と呼ばれる荷車を引く馬

家は馬の代わりに耕運機で畑を起こし、タマネギもトラックで運ぶようになりました。さらに化学肥料が安く大量に出回り始めたので、農家が馬ふんをもとに肥料を作ることには次第に廃れます。明治から続いてきた、タマネギ栽培と馬の組み合わせ。そんな農業のスタイルは昭和三十年代後半ころから徐々に見られなくなりました。

### 愛馬精神を伝える碑

区内の幾つかの神社や寺院などには馬頭観音の碑があります。馬頭観音は馬の守護神とされています。碑は馬の無事を願い、病気がけがで死んだ馬のめい福を祈って建てられました。私たちの周りから馬がいなくなってきたから三十年以上もの歳月がたちました。碑は今も農家の愛馬精神を伝えていきます。