

野菜で健康維持

2/24

区民センターで「美と健康は食生活から」をテーマに講演会が行われました。野菜の研究をしている北海道東海大学の西村教授による楽しい講話を通じ、参加者は野菜の効能やおいしく健康的な調理方法などを学びました。



玉ネギの効能は？▶



▲ひな人形に変身！（定山溪保育所）

各地でひなまつり

3/3

定山溪保育所では、園児と地域のお年寄りや定山溪ライオンズクラブの方が一緒にゲームや食事をしました。また、常盤児童会館では、桜もち作りに挑戦し、みんなで桃の節句をお祝いしました。



初めて作るけど、上手にできたね▶
(常盤児童会館)



子育てひろばが誕生

3/8

地域の親子が待望していた「いしやまこころ広場」が、石山南小学校に誕生しました。就学前の子どもとその母親、地域ボランティアなど、世代を越えた触れ合いや子育て交流の場として利用されています。

◀みんな仲良く遊べます

雪山の魅力を発見！

3/13

八剣山の深雪を楽しむかんじきハイキングが行われました。自然に親しむさまざまな行事を行っている八剣山発見隊が主催。参加者は山道を約30分登って汗をかき、野鳥を見つけたり鍋パーティーをしたりして、冬の大自然を満喫しました。



5分も歩くと体がポカポカ▶