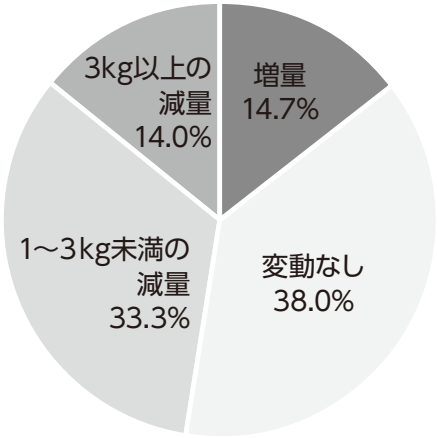
量ってダイエット100日作戦の結果発表!

朝と晩に体重を量り記録表に記入し、自分の生活習慣を見直す、安全でリバウンドのない減量を目指す「量ってダイエット100日作戦」を、昨年8/8～11/15に実施しました。今年も8月から実施しますので、皆さんも奮ってご参加ください!

参加前後の変化

1日30分以上歩く	29.3%⇒	**35.4%**
腹八分目を心がける	44.2%⇒	**59.8%**
寝る2時間前は食べない	57.1%⇒	**70.1%**
野菜・海藻・きのこなどを毎食とる	44.9%⇒	**53.0%**
油脂の多いものを控える	45.6%⇒	**53.5%**

結果



男性　85人
女性　73人
平均年齢　61.1歳

○3kg以上やせた方は14%、最もやせた方は−4.6kgでした

○H29・30年度にも参加した方の約9割が体重維持または1～3kg未満の減量に成功。継続することで着実に成果がみられました

問 保健推進課☎72・3124

◀自由参加の運動講座の様子

参加者の声

「運動や栄養講座に仲間と一緒に参加して楽しかった。健康への意識が高まった」

「食生活を見直すことができた。バランス良く食べることが大切だと感じた」

「翌朝の体重が気になって、お菓子を我慢できた」

減量に成功した方を表彰

肥満度(BMI)の減少幅が大きかった上位5人の方に優秀賞、6～12位の方に努力賞、3年連続で参加し、減量に成功した方にはリピーター賞を授与しました。

問 企画課交通担当☎72・3193

地域ごとの公共交通の課題と取り組み

第6回 厚田区編

公共交通の現状と課題

高齢化や自家用車への依存度の高さから、公共交通を利用する意識を高めることが重要で、サービスの向上も併せて、持続可能な運行を考えていく必要があります。

また、より分かりやすい情報提供についても検討が求められます。

厚田区特有の現状と課題

公共交通空白地が広範囲にわたって存在しており、買い物や通院などで市街地や札幌市へ移動することが多いため、移動手段の確保が必要です。

一方、運行便数や時間に対する満足度は低く、そのため日常的な路線バス利用割合は2割未満となっています。

道の駅などへは観光客の大半が自家用車で来訪しますが、公共交通の利便性が向上すれば利用したいというニーズもあり、いかに観光施設との周遊性を高め、利用促進を図るかが課題です。

今後の取り組み

公共交通空白地の解消に向けて、地域住民と意見交換を進めながら移動手段の確保を目指します。

また、現行サービスの維持、利用者ニーズに合致した路線やダイヤの改善に取り組みます。

さらに、観光客にも分かりやすい公共交通ガイドなどを作成し、案内情報を充実するほか、GPSを利用した「バスロケーションシステム」(バスの位置情報がスマートフォンなどで分かるシステム)を導入して、利便性の高い情報発信を行います。

募集

寿ふれあい農園

対象 65歳以上の市民で、自宅に菜園のない方
場所・定員 ①花畔農園（花畔185）60人
②樽川農園（樽川500）55人
※申込多数時抽選
説明会 4/8（水）14時～りんくる ※要出席
申込期限 27（金）17時
申込・問合せ （社福）石狩市社会福祉協議会総務課（花川北6・1 りんくる内）☎72・8181

寿窯陶芸教室

対象 60歳以上の市民
日時 4月～翌年3月の第1・3木曜・金曜 13時～15時
※5月・6月は第2・4木曜・金曜
場所 りんくる（花川北6・1）
定員 10人程度 ※申込多数時抽選
費用 材料費など実費負担あり
見学会 17（火）・18（水）10時～15時 19（木）・20（金・祝）10時～12時
説明会・作陶 5/7（木）・8（金）13時～りんくる ※要出席
申込期限 4/10（金）17時
申込・問合せ （社福）石狩市社会福祉協議会総務課（花川北6・1 りんくる内）☎72・8181

自衛官

採用種目 ①一般幹部候補生
②予備自衛官補（一般）
③予備自衛官補（技能）
応募資格 ①20歳以上22歳未満で大学を卒業した方（見込み含む）、22歳以上26歳未満の方（修士課程修了者などは28歳未満の方）②18歳以上34歳未満の方 ③18歳以上で衛生・語学・情報処理などの国家資格・免許などを有する方
申込期間 ①1（日）～5/1（金）
②③4/10（金）まで
問合せ 自衛隊札幌地方協力本部江別地域事務所☎011・383・8955
※平日9時～17時

石狩スキースクール スキー教室

内容 ①事前講習会 ②検定会 ③春休みコース
対象 ①②ジュニア1～6級、SAJ1～3級
③小学生以上
日程 ①7（土）・28（土）②8（日）・29（日）
③26（木）～29（日）
場所 サッポロテイネ ハイランドゾーン（札幌市手稲区手稲本町）
費用 ①②受検級によって異なる
③小学生31,100円、中学生以上37,350円
※①②要問合せ。③継続割引あり
そのほか ③バス・食事・リフト・レッスン・保険付き。ジュニア検定無料
申込期限 ①②3（火）・21（土）③7（土）
申込・問合せ NPO法人石狩スポーツクラブ☎090・9084・3941

（社福）石狩市社会福祉協議会職員 ①介護 ②看護

募集人数 ①フルタイム（社会保険・雇用保険適用あり）・パートともに若干名
②パート1人
勤務場所 花川北老人デイサービスセンター（花川北6・1）、花川南老人デイサービスセンター（花川南5・3）
そのほか パートは勤務時間応相談。詳細は要問合せ
申込・問合せ （社福）石狩市社会福祉協議会蜂谷さん（〒061-3216 花川北6・1・41・1）
☎72・8181

HIP HOPダンス教室（初級）

対象 小学3年生以上 **定員** 20人（申込順）
日時 4/8～R3/3/24の毎週水曜 16時15分～17時15分
場所 サン・ビレッジいしかり（新港中央1・701）
持ち物 運動できる服装、上靴、飲み物、タオル
申込・問合せ （公財）石狩市体育協会
☎ 64・1220

市営・単身者住宅入居者

抽選募集団地 ○市営住宅 新別狩東団地（厚田）1戸 ○単身者住宅 望来2戸
案内書配布期間 2（月）～
配布場所 建築住宅課、厚田・浜益支所、各コミセン、本町簡易郵便局
申込期間 6（金）～10（火）
※前月以前に公募し応募のなかった住宅（親船・厚田・浜益）について随時先着募集。詳細は要問合せ
申込・問合せ 建築住宅課☎72・3144

会員募集

【花の水彩画 ななかまど】
日時 毎月第2・4水曜 10時～12時
場所 花川北コミセン（花川北3・2）
費用 月3,000円
申込・問合せ 村上さん☎ FAX 74・6462

【晃章（こうしょう）民謡会】
対象 初心者・親子（小学生以上）
日時 毎月第2・4火曜 19時～20時30分
場所 アトリエ遊 ねこの手（緑苑台東2・1・103）
費用 月3,000円
申込・問合せ 晃月隆（こうげつりゅう）さん
☎090・8895・3041

【マザーリーフ・ゴスペル・クワイア】
対象 ゴスペルを歌ってみたい方
日時 月2回（火曜・木曜）10時～12時
場所 市公民館（花川北6・1）ほか
費用 1回2,000円、初回体験500円
申込・問合せ かばもとさん
☎050・3636・5868
✉motherleaf.gospel.c@gmail.com

会計年度任用職員 窓口業務専任職員

【交通安全・防犯業務など】
募集人数 1人
勤務場所 広聴・市民生活課（市役所1階）
任用期間 4/1～R3/3/31
勤務時間 月曜～金曜 週29時間
報酬 月額109,300円～150,500円程度
応募資格 パソコン操作（ワード・エクセル）ができること、要普免
応募方法 会計年度任用職員申込書（市HPから入手可）と免許を確認できる書類の写しを持参または郵送 ※詳細は市HP
申込期間 2（月）～10（火）
申込・問合せ 広聴・市民生活課（〒061-3292 花川北6・1・30・2）
☎72・3191

（公財）石狩市体育協会 臨時職員

【パークゴルフ場受付・管理】
勤務場所 緑苑台パークゴルフ場（緑苑台中央3・602）
任用期間 4月下旬～11月上旬
勤務時間 6時30分～18時30分（2交代制）
報酬 時給880円 ※交通費別途
応募資格 市民

【学校開放管理】
勤務場所 石狩中学校（志美293・30）
任用期間 5/1～R3/3/31
勤務時間 開放使用時間による
報酬 時給 865円 ※交通費別途
応募資格 要普免

【共通事項】
募集人数 若干名
申込方法 履歴書（自筆・写真貼付）を持参または郵送
申込期間 2（月）～16（月）※必着
申込・問合せ （公財）石狩市体育協会（〒061-3218 花畔337・4）
☎64・1220

5月号の原稿締切日は31㈫です

申込書 秘書広報課、各支所、市公民館
※市ＨＰから入手可
申込方法 秘書広報課へ持参（開庁日）、郵送、ファクス、メールのいずれか
※宛先は裏表紙をご覧ください

必ず連絡先を明記してください。「会員募集」は申込順、掲載は年1回です。