

11月10日(木)から
除雪センターが始動しています!

除雪車は
非常に危険です。
絶対に近づかないで
ください。

今冬の除雪体制を お知らせします

除雪車は、**降雪が10cmに達し、なおも降り続くことが予想される場合に出動**します。

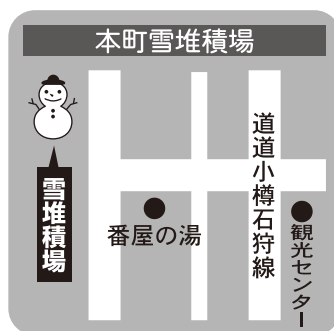
除雪作業は短時間で広範囲を処理しなければなりません。道路に積もった雪をかき分けることはできますが、取り除くことはできないため、各家庭の玄関先・車庫前にはかき分けられた置き雪が堆積たいせきします。これら間口の雪の処理については、地域全体の道路確保のため、皆様のご協力をお願いします。また、排雪作業中の民地からの雪出しもご遠慮ください。

除雪センター

除排雪作業についてのご意見・お問い合わせは各地区の除雪センターまでお寄せください。

地 区	担 当 業 者	センター所在地・電話番号
花川・樽川・花畔・緑苑台	花川産業(株)・新札幌建設(株)・(株)花川重機建設・ マルウロコ酒井建設工業(株)・ (株)石建開発・産共土木(株) 特定共同企業体	花畔140-12 ☎77-5151
新港西	丸忠日興建設(株)	新港南1丁目28-30 ☎64-2392
新港中央	機械開発北旺(株)	新港南1丁目28 ☎64-2157
本 町	(株)酒井組	八幡2丁目132-5 ☎66-3103
八幡・トーマン団地ほか	朝日建設運輸(株)	八幡1丁目459-28 ☎66-3336
生 振	北生産業(株)	生振2線北306-2 ☎64-7133
厚田・発足・古潭・嶺泊・望来・聚富	(株)沢田建設工業・厚田産業(株) 特定共同企業体	厚田区小谷177-1(沢田建設工業) ☎78-2024 厚田区厚田7-68(厚田産業) ☎78-2268
浜益・川下・柏木・毘砂別・送毛・ 濃屋・実田・御料地・雄冬・群別・ 幌・床丹・千代志別	岸本産業(株)・聖太産業(株) 特定共同企業体	浜益区柏木87(岸本産業) ☎79-3233 浜益区群別596-49(聖太産業) ☎79-3201

雪 堆 積 場



後から来る人のために、
雪は奥の方から捨てる
ようにしましょう。

ごみの
混じった雪は
捨てては
いけません。



利用時間

開設時間 8:00~18:00 ※場内整備・気象状況・降雪量などによっては、利用時間中でも閉鎖することがあります
※搬入予定量に達した堆積場は、閉鎖する場合があります

花川雪堆積場は、市道排雪のスピードアップと雪堆積場の管理費節減のため、市専用の雪堆積場となっています。
民間事業者の方は、上記の雪堆積場をご利用ください。



Q 自分や家族の食生活が気になります。食について学べる講座などありますか？

(40代女性)

A 「食生活改善推進員養成講座」というのを3年に1回開催しています！今年度がその開催の年になっていて、来年1月から始まります。

正しい食生活やバランスのとれた食事は健康の基本。これをいざ自分でやってみようと思うといろいろ疑問にぶつかることもありますよね。この講座では、栄養の基礎知識や調理実習を通して“食”に関して学ぶのはもちろん、生活習慣病予防の講義や運動の実技もあって、“健康”について幅広く学んでいただけます（詳しくは右上の表参照）。

大学教授、野菜ソムリエの方の話など専門家による授業を間近で聞くことができるのも当講座の魅力。これだけ充実したカリキュラムを1,500円で学べる機会もそうはないと思います！

* * *

講座を終了した方は、「食生活改善推進協議会」に所属することになります。そして、食生活改善推進員（＝食改さん）として、ここで得た知識をまずはご家庭で実践していただき、そしてご近所や職場など地域の方へ広める活動をしていただきます。

現在石狩市には41人の“食改さん”がいて、例えば初心者向けの「おやじの料理教室」や、食育をテーマにした「親子料理教室」を開いたり、昨年度は「高血圧予防教室」「糖尿病予防教室」も新たに企画するなど、



積極的に活動しています。講座終了後も、食改さんには最新の知識や情報を学んでいただく「再講習」の機会を設けたり、工場見学など食を楽しむバス研修なども行っています。新年最初のチャレンジに、ぜひこの講座を受講してみませんか？私たちと一緒に石狩市民の健康を推進していきましょう！皆さんのご参加を楽しみに待っています！



平成23年度 食生活改善推進員養成講座カリキュラム

No.	内 容	講 師
1	わが国の健康状態は大丈夫？ ～ 国民の健康状況と生活習慣病予防～	藤女子大学 名誉教授 傳法 公麿 氏
	食のボランティアさんたちの活動を知ろう ～食生活改善推進員と地区活動～ ほか	管理栄養士
2	石狩市の健康づくり	保健師
	自分の生活習慣を振り返ってみよう ～自分のカロリーを知る～ ほか	管理栄養士
3	食中毒を予防しよう！	江別保健所 食品保健係
	心の健康 ～うつと更年期～	保健師
	栄養の基礎知識	管理栄養士
4	食物アレルギーの最新情報	北海道文科大学 准教授 板垣 康治 氏
	健康づくりセミナー（内容未定）	（株）ウェルネスプランニング札幌 小松 信隆 氏
5	調理実習① 野菜料理のコツを学ぼう！	シニアベジタブル&フルーツマイスター 田中 由美子 氏
6	調理実習② 栄養満点メニュー	管理栄養士
7	エクササイズで健康度アップ ～運動の実践～	運動指導士 佐藤 靖子 氏
8	なぜ今食育なのか？ ～子どもの健康と食生活～	藤女子大学 准教授 菊地 和美 氏
	石狩市食生活改善推進協議会について	石狩市食生活改善推進協議会会長

食生活改善推進員養成講座

地域に健康の輪を広げる活動を行う、食生活改善推進員（ボランティア）を養成する講座です。

対 象 70歳以下の市民

日 程 平成24年1月24日・31日、2月7日・14日・21日・28日、3月6日・13日
(全て火曜、全8回) 10:00～15:00
※2月21日以降は12:00まで

内 容 上記表を参照

費 用 1,500円

申込締切 1月19日(木)

申込・問合せ 保健推進課 ☎72-6124

