

時間 10:00～15:00
場所 花川北コミセン(花川北3-2)
内容 啓発パネルの展示、バザー、地場産野菜・果樹の販売、三陸品予約・販売、消費材展示、包丁とぎ(有料)、抽選会ほか。太鼓演奏・フラダンス演奏もあり。
問合せ '12いしかり消費者まつり実行委員会事務局(市民生活課内) ☎72-3191

Ishikari 10/6(土)・7(日)
52 **第21回藤花祭**
時間 10:00～15:00
場所 藤女子大学花川キャンパス1階食堂(花川南4-5)
募集区画 各日程約17区画(1区画2×3m/団体数により変更あり)
費用 出店料1日500円、両日600円
申込方法 氏名・連絡先・出店内容・参加日数をファクスまたはEメールで連絡
申込締切 9/7(金)
問合せ 藤花祭実行委員会 ☎74-8344
 ☞ hanakawa-toukasai@hotmail.co.jp

Ishikari 53 **石狩ハイスタンプ会**
 ためたシールで参加できる各種イベントを企画しています。
【10周年特別企画「大盤振る舞い」締切迫る!】
期限 8/10(金)
抽選日 8/26(日) 13:00
抽選場所 石狩まるごとフェスタ2012会場 スポーツ広場特設会場(花畔337-3)
【中央バスカード】
 満貼台紙5冊で中央バスカード1枚(3,000円)を事務所に交換。先着8人、1人1枚。
日時 8/6(月) 10:00～
問合せ 石狩ハイスタンプ会事務局(花川南2-2) ☎72-4575(月～金曜10:00～16:00)

句歌歳時記

俳句 ● 短歌 ●

土用波より半袖の衣装映ゆ

母の日や裁縫う指に面影が

久びさに教へ子に会ひひと時は

ことばも出でず見つむるばかり

白黒のハクセキレイのすばしこさ

尾羽を振りて舞うを見とれる

三上 恵美子

下岡 憲充

野口 栄子

八田 篤子

はった あつこ

のぐち えいこ

えいこ

葉山小学校)
講師 池坊総華督 中矢 真弓氏
定員 10人(先着順) ※最少開講人数3人
費用 1,500円(1回ごとの受講も可。1回250円) ※花材は実費負担(1回500円程度)
持ち物 花器、はさみ、ペットボトル(280ml程度)、古新聞、タオルなど
申込締切 8月31日(金)
申込・問合せ 石狩市文化協会事務局 ☎75-1288

Ishikari 48 9/16(日)
2012浜益「いっぺ、かだれや」林道ウォークin千本ナラ
 今年から浜益区毘砂別にある千本ナラまでの新コースになりました。「ノルディックウォーキング体験」浜益ふるさと祭り(川下海浜公園)も同日開催!
時間 10:15～
集合場所 毘砂別会館(毘砂別35-4)
コース 千本ナラ折り返し 11.2km(市道毘砂別送毛線)
定員 200人(先着順)
費用 1,500円(小学生以下500円) ※浜益温泉入浴券・記念品含む
申込締切 8/24(金)
申込・問合せ 実行委員会(石狩観光協会浜益事務所) ☎79-5700 ☎79-5701



Ishikari 49 9/19(水)・20(木)・21(金)・25(火)・26(水)・27(木)
エクセル初級パソコン教室
対象 18歳以上のマウス操作・入力ができる方
時間 10:00～12:00
場所 花川北コミセン(花川北3-2)
内容 エクセル2007の基本操作や簡単な計算式、表の作成など
定員 20人(先着順)
費用 教材費3,800円、講習料4,000円
申込締切 9/10(月)
申込・問合せ 石狩市公務サービス(株)今村さん ☎76-2255

Ishikari 50 9/20(木)～23(日)
第9回 小さな写真展
場所 市民図書館(花川北7-1)
【第9回 小さな写真展 写真募集】
募集作品 市内に咲く草花や寄せ植え、個人のお庭の風景などを収めた写真
 ※サイズ・枚数は自由
募集期間 8/28(火)～9/18(火)
申込・問合せ フラワーマスター連絡協議会事務局 ☎72-3139

Ishikari 51 9/29(土)
'12いしかり消費者まつり
【賢い消費者をめざして～石狩発!地産地消～】

Ishikari 9/6(木)～11/26(月)
43 **パワーリハビリ**
対象 65歳以上で転倒危険度の高い方(健康状態などで参加不可の場合あり)
時間 10:00～11:30 ※週2回、全24回
定員 12人(先着順)
費用 2,000円(保険料込み)
申込締切 8/10(金)
申込・問合せ 地域包括支援センター ☎72-7017

Ishikari 9/8(土)
44 **石狩浜フットパス・魅力発見ツアー**
 石狩浜に、自然や歴史の魅力を感じるフットパスをつくりましょう。約8km歩きます。
対象 小学4年生以上(小学生は保護者同伴)
時間 9:00～15:30
集合場所 9:00 市役所正面玄関前
講師 小川巖氏(エコ・ネットワーク)
定員 30人(先着順)
費用 620円(小学生以下は310円)
持ち物 昼食、飲み物、敷物、帽子、雨具、動きやすい服装
そのほか いしかり海辺ファンクラブ主催
申込締切 9/5(水)
申込・問合せ 石狩浜海浜植物保護センター(弁天町48-1) ☎60-6107

Ishikari 9/8(土)
45 **ニューヨークジャズと和のコラボレーション**
時間 14:00開演
場所 熊谷病院多目的ホール(花川南7-5-5)
内容 ユニット名「和」、演奏者:Nori Naraoka / アキコ / 渡辺薫 / 野瀬栄進
費用 1,000円
申込・問合せ 医療法人悠気会 熊谷病院 ☎73-5201

Ishikari 9/12(水)～11/14(水)
46 **石狩バスケットボール ナイトリーグ**
対象 18歳以上(高校生不可)
時間 19:30～22:30
 ※監督会議 9/5(水) 18:30～
場所 B & G 海洋センター(花畔337-4)
定員 6チーム(申込多数時抽選)
費用 1チーム10,000円
申込締切 8/24(金)
申込・問合せ 石狩市体育協会 ☎64-1220

Ishikari 9月～11月の第2・第4木曜
47 **暮らしの花・遊心**
 花に触れ、花のある生活を楽しんでもらうための講座です。NPO法人石狩市文化協会主催講座第4弾。
対象 20歳以上の方
時間 13:30～16:30
場所 学び交流センター(花川北3-3旧紅)

今回は
管理栄養士からの
アドバイスです!



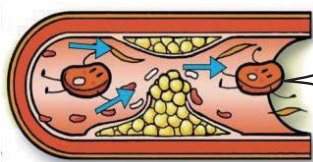
いきいき健康シリーズ

保健推進課職員がリレー式で健康情報をお届けします。

お腹のサイズは健康のサイン?!

～健康づくりはあなたが主役!～

4. 脳梗塞や心筋梗塞など重い病気へ進行



3. 動脈硬化になります

傷ついた血管に
コレステロールが
入り込んで、
血管が
ふさがっちゃう!

2. 高血圧・高血糖・脂質異常症につながります

1. 血管を傷める物質が分泌されます

自覚症状がないから
大丈夫かと…。
特定健診などでお腹の
周りを測ったり、血液検査を
受けて健康管理せねば!

運動不足・乱れた
食生活などを続けると…

内臓脂肪を
ためて何が
悪いのかね?

内臓脂肪がたまる
と体によくないワケ

内臓脂肪とは(臓器に脂肪がたまっている状態)です。この内臓脂肪は、運動不足や乱れた食生活など不健康な生活習慣を送っていると増加します。そのままの生活を続けていると、**高血圧**

測るときは
おへその高さで、
息を吐くときに。



上、女性**90cm**以上が内臓脂肪型肥満の基準ですが、これは内臓脂肪がかなりたまっている状態です。そのため予防を考えると、女性は**80cm**以上から注意が必要と言われています。

「おなかの肉が目立ってきた」「ズボンがきつくなってきた」などお腹周りが気になってきたら内臓脂肪がたまっているかもしれません!

腹囲測定は、内臓脂肪がどれだけたまっているかの指標となります。男性**85cm**以上、女性**90cm**以上が内臓脂肪型肥満の基準ですが、これは内臓脂肪がかなりたまっている状態です。そのため予防を考えると、女性は**80cm**以上から注意が必要と言われています。

内臓脂肪、
気になりませんか?

や**高血糖**、**脂質異常症**を引き起こす原因になります。

「検査値がちょっと高め」という予備群でも、それらがいくつか重なることで**動脈硬化**は急速に進行します。血管がつまるぎりぎりまで自覚症状はありません。身体の状態を血液検査などで確かめながら、生活習慣をコントロールすることが必要になります。

毎年の健診が大切です

今から4年前、生活習慣病予防のための(特定健診・特定保健指導)がスタートしました。平成22年度の健診受診者の結果を見ると、男女とも腹囲基準を超えている人が**45%以上**もいたという、驚くべき結果でした。

9月、10月にはりんくるで集団健診を行います。血液検査をすると、見直すべき生活習慣も見えてきます。ぜひこの機会に健診を受けてみませんか!

(管理栄養士 黒田さとみ)

※男性85cm以上、女性80cm以上で算出

体の中からダイエット ヘルスアップ教室 参加者募集!

「お腹周りが気になる」「血圧や血糖、コレステロールが高くなってきた」などでお困りの方必見! 運動の実践や栄養講義、調理実習などを含む全9回のボリュームたっぷりの内容の教室です。少しでも気になる方はぜひ参加してください。みんなで健康な体を手に入れましょう!

対象 健診受診者・通院中の方で、以下の条件を満たす方

- おおむね64歳までの市民
- 運動制限のない方
- 健診結果の検査値で、次の①～④のいずれかに該当する方
- ① 空腹時血糖100mg/dl以上またはHbA1c5.2%以上
- ② 中性脂肪150mg/dl以上またはLDLコレステロール140mg/dl以上
- ③ 収縮期血圧130mmHg以上または拡張期血圧85mmHg以上
- ④ BMI25以上または腹囲85cm以上 ※男女とも

※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

日時 9/6・13・20・27、10/4・11・18・25、H25/1/24(全て木曜)
10:00～12:00 ※9/27は13:00まで

場所 りんくる 定員 30人(先着順) 費用 500円

申込締切 8月29日(水) 申込・問合せ 保健推進課 ☎72-3124