

# ひとロメモ



## ごみの分け方、出し方

### 路上駐車は

### ごみステーションの敵！

冬の本番を迎え、積雪量もだんだん多くなってきています。この季節に特に困るのが、路上駐車です。除雪作業の妨げとなり、ごみステーション周辺に雪が残る状態になります。ごみステーションに雪が積ると、ごみステーションが狭くなるだけでなく、道路にもごみがあふれ、歩道・車道などの通行の障害や、事故の原因にもなり、とても危険です。

路上駐車をやめ、皆さんで協力して除雪を行い、冬期間も住みよいきれいなまちにしましょう。

【詳細】清掃事業部業務課 ☎(21)2916

## 健康づくり

### 1日に350gの野菜を！

野菜には、皮膚や粘膜の健康を保つビタミンが含まれています。また、ナトリウムを体外に出してくれるカリウムや、腸の動きを助ける食物繊維も豊富です。しかし、札幌市民は1日に約260gしか食べていません。大人では1日に約350g必要といわれています。もっと野菜を食べ、元気に過ごしましょう。

○色の濃い野菜（ニンジンやピーマンなど）は、油で調理した方が吸収が良くなります。○野菜を加熱すると力サが減りたくさん食べられます。野菜スープ、おでんなどはいかがでしょうか。加熱してもビタミンCは半分くらいは残ります。○鍋物のスープには、栄養が溶け出していますので、ごはんやうどんなどを入れて食べてはいかがでしょうか。

【詳細】地域保健課 ☎(21)2306

## 交通安全

### 「冬道の交通安全」

新しい年がスタートしました。一人ひとりが、交通安全意識を高め、事故の無い安全な街づくりを目指したいものです。冬の路面で車が止まるには、夏の3倍以上の停止距離が必要です。交差点やカーブでは特にスリップしやすいので、注意しなければなりません。急ブレーキ、急発進、無理な追い越しも大変危険です。前の車が巻き上げる雪煙に注意しながら、車間距離を取り、安全運転に努めましょう。また、路上駐車は除・排雪の妨げになります。絶対にやめましょう。

【詳細】振興課 ☎211-2253

### 平成15年 市内の交通事故 12月15日現在（前年比）

発生	死者	傷者
11,608件(+573)	54人(-17)	14,000件(+468)

## 《 今月の広報番組 》

番組名（放送局）	内 容	放送時間
愛・らぶサッポロ(HTB) ～環境チャンネル～	環境にやさしいショッピング ～グリーンコンシューマー～	1月10日(土)午前11時 ～15分（字幕付き）
とことんリサーチ札幌 (HBC)	楽しく子育て	1月25日(日)午前6時30 分～45分（字幕付き）
いいコト聞いた (UHB)	ヨネさん！やっぱり 地下鉄	第2・4日曜 午前8時55分～9時
札幌ふるさと再発見 (STV)	アイヌ文化交流セン ターがオープン <sup>ほ</sup> か	毎週土曜 午前11時54分～59分
ウォッチング札幌 (TVh)	若い二人が暮らしの 情報を発信！	毎週土曜 午後2時55分～3時
文字放送「札幌市だより」を毎日放送しています。専用の受信装置が必要です。		
スマイルさっぽろ (HBC)	まつながとしゆき 松永俊之の札幌探訪	毎週土曜 午前9時15分～25分
さっぽろアート・ウ ィークリー(Air-G <sup>+</sup> )	札幌の津軽三味線奏 者 <sup>ほ</sup> か	毎週土曜 午前9時45分～55分
さっぽろ散歩(STV)	起業家を支援 ～デジタル創造プラザ <sup>ほ</sup> か	毎週土曜 午前11時30分～45分
サッポロ・シティ・ナビ (NORTH WAVE)	フッズスノーエリア がオープン！ <sup>ほ</sup> か	毎週日曜 午前9時50分～10時

### 編集後記

「ファイターズ成功のカギは ス精神の塊」 ▶さて、広報誌「ファンサービス」と球団の広報部長・畑野熊夫<sup>はたのくまお</sup>さん。取材への対応も大変丁寧でした ▶入団会見での新庄選手はまさに「サービ

ス精神の塊」 ▶さて、広報誌「ファンサービス」と球団の広報部長・畑野熊夫<sup>はたのくまお</sup>さん。取材への対応も大変丁寧でした ▶入団会見での新庄選手はまさに「サービ

## 表紙のことば

### なかよしさるさんあつまれ

ちゅうおうく にじょうしょうがっこう ねん くみ おがわ みなみ  
中央区・二条 小学校2年1組 小川 水美

はじめは、こねたりするのがむずかしかったけど、どんどんやってたら楽しくなってきました。

やいたらすこし小さくなったり色がかわったりかたくなったりして、ふしぎだと思いました。

さい後に絵のぐでぬりました。

バナナをちらかして顔や体にくっついたさるも作ったし、ほっぺが赤いさるもつくりました。



ねんせい ともちだち せんせい  
2年生のお友達と先生

