

# 多世代で楽しむ健康づくり 丘珠ウォーキング

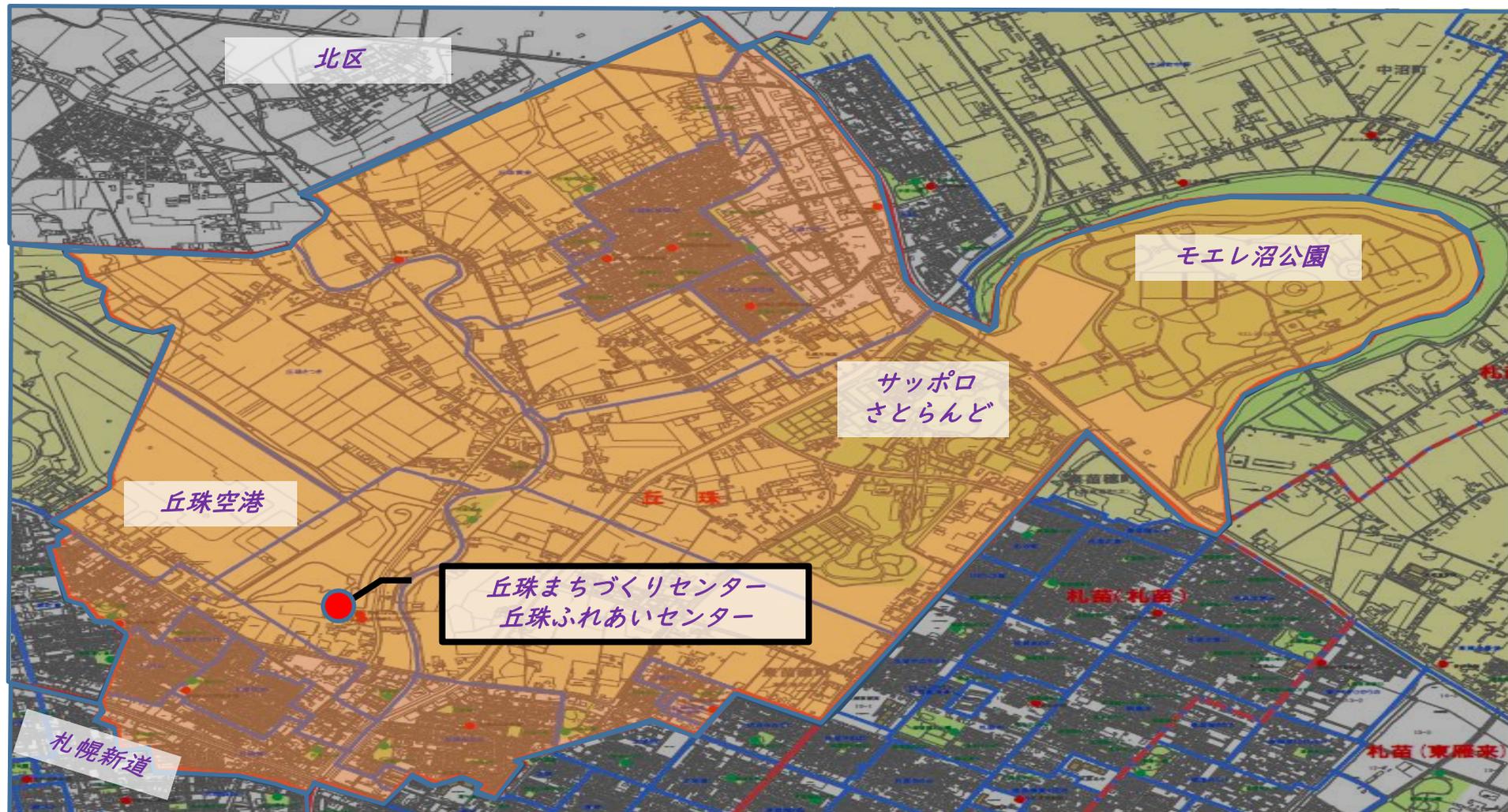
2023年11月27日  
丘珠連合町内会

# 1 本日の発表内容

1. 丘珠地区の紹介・特長
2. 丘珠連合町内会の活動事例
3. 丘珠ウォーキング
4. 健康づくり活動の事例
5. 今後の展望

# 2 丘珠地区の紹介

## ・丘珠地区の地図



# 3 丘珠地区の特長【位置関係】

## ➤位置

南側地域と北側地域に住宅が密集する市街化区域がある。

中間地域は「札幌黄」に代表されるタマネギを主作物とする農業地帯。

- ◆北側:北区との区界
- ◆南側:札幌新道
- ◆西側:丘珠空港
- ◆東側:世界的彫刻家のイサム・ノグチが手掛けた「モエレ沼公園」  
体験型農業交流施設「サッポロさとらんど」

モエレ沼公園



丘珠空港



サッポロさとらんど



# 4 丘珠空港及び周辺の状況

(丘珠空港)

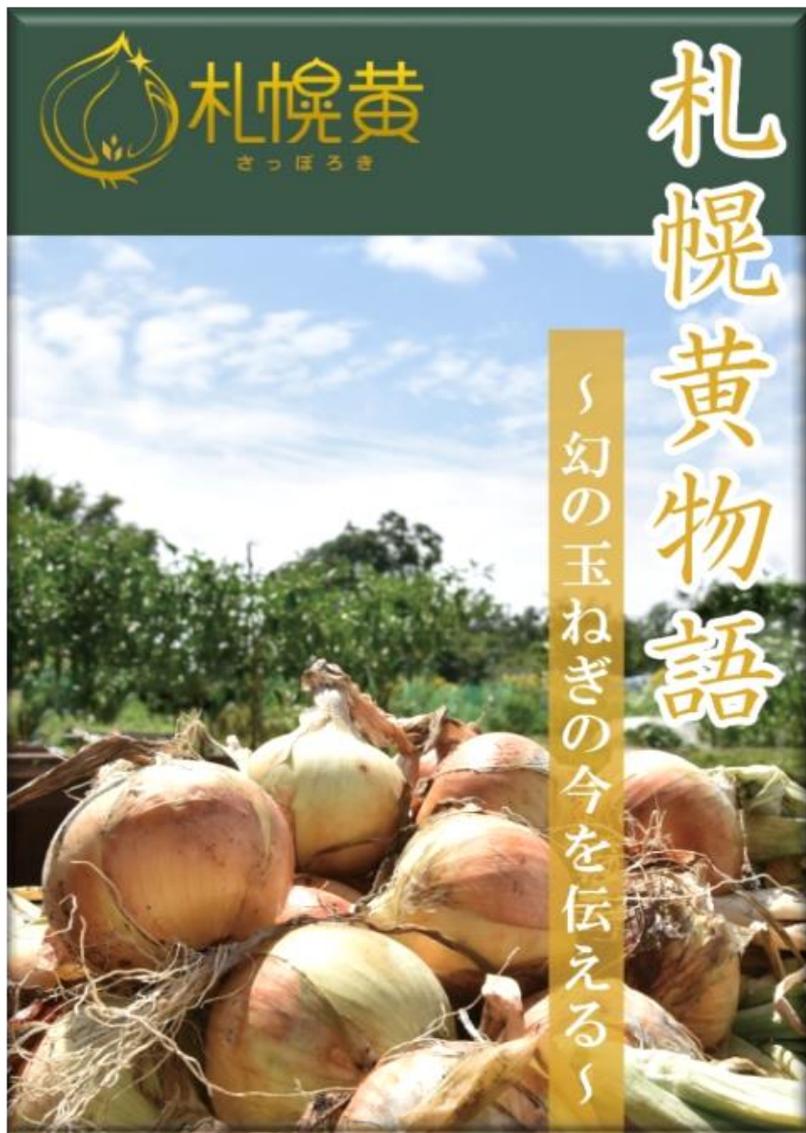


(丘珠空港緑地公園)



# 5 まちづくり活動の事例

(名産のたまねぎを取り上げたまちづくり活動)



(近隣の大学と連携してメニューを考案)

札幌黄を使ったメニュー

札幌保健医療大学 栄養学科考案

甘くてジューシー！札幌黄つくね



<材料 (2人分)>

- ・とりひき肉・・・200g
- ・札幌黄・・・1/3 玉
- ・おろししょうが・・・1 かけ分
- ・ごま油・・・適量

調味料 (A)

- ・酒・・・大さじ 1 (15g)
- ・みそ・・・大さじ 1/2 (9g)
- ・片栗粉・・・大さじ 1 (9g)

調味料 (B)

- ・みりん・・・大さじ 1 (18g)
- ・醤油・・・大さじ 1 (18g)

<作り方>

1. ボウルにとりひき肉、おろししょうが、調味料 (A) を加え良く練り混ぜ、肉だねを作る。
2. 札幌黄は 1 cm 幅の輪切りにし、成形した肉だねの上にのせる。
3. フライパンにごま油をひき、中火で熱した後、弱火にして肉に焼き目をつける。
4. 札幌黄面を下にして水を大さじ 1 入れ、ふたをして 10 分蒸し焼きにする。
5. ふたを取って調味料 (B) を加えひと煮立ちさせ、調味料が全体にからむまで焼く。



<ポイント>

成形する時に札幌黄を肉だねに食い込ませるようにするのがポイント！札幌黄が肉汁を吸ってとってもジューシーです！

## 6 丘珠地区の特長【歴史】

- 丘珠地区は歴史的に、縄文時代から人々が暮らしていた地域である。

年代	出来事
1870年(明治3)	山形県から30戸88名が入植。「庚午二ノ村」と命名。
1871年(明治4)	「丘珠村」と改称された。 アイヌ語「オツカイ・タム・チャラパ」(男が刀をおとしたところ)が由来となっている。
1887年(明治20)前後	富山県を中心とする入植者を迎えて開拓が進む。

(明治初期の丘珠村)



札幌村郷土記念館所蔵

# 7 まちづくり活動の事例



## (丘珠獅子舞)

- 丘珠獅子舞保存会に、小学生から70代まで約60名が所属している。若い担い手の確保が課題。
- 毎年、丘珠神社秋季例祭にあわせて、9月18日に舞を奉納。
- 1892年(明治25年)に初めて舞われてから、2023年で131年を迎えた。

# 7 まちづくり活動の事例

## (丘珠獅子舞)



# 8 丘珠地区の特長【地域特性】

## ◆まちづくり活動の中心である町内会の担い手不足

- 連合町内会や単位町内会等の役員の高齢化が進行している。
- 町内会の加入率が低下している。

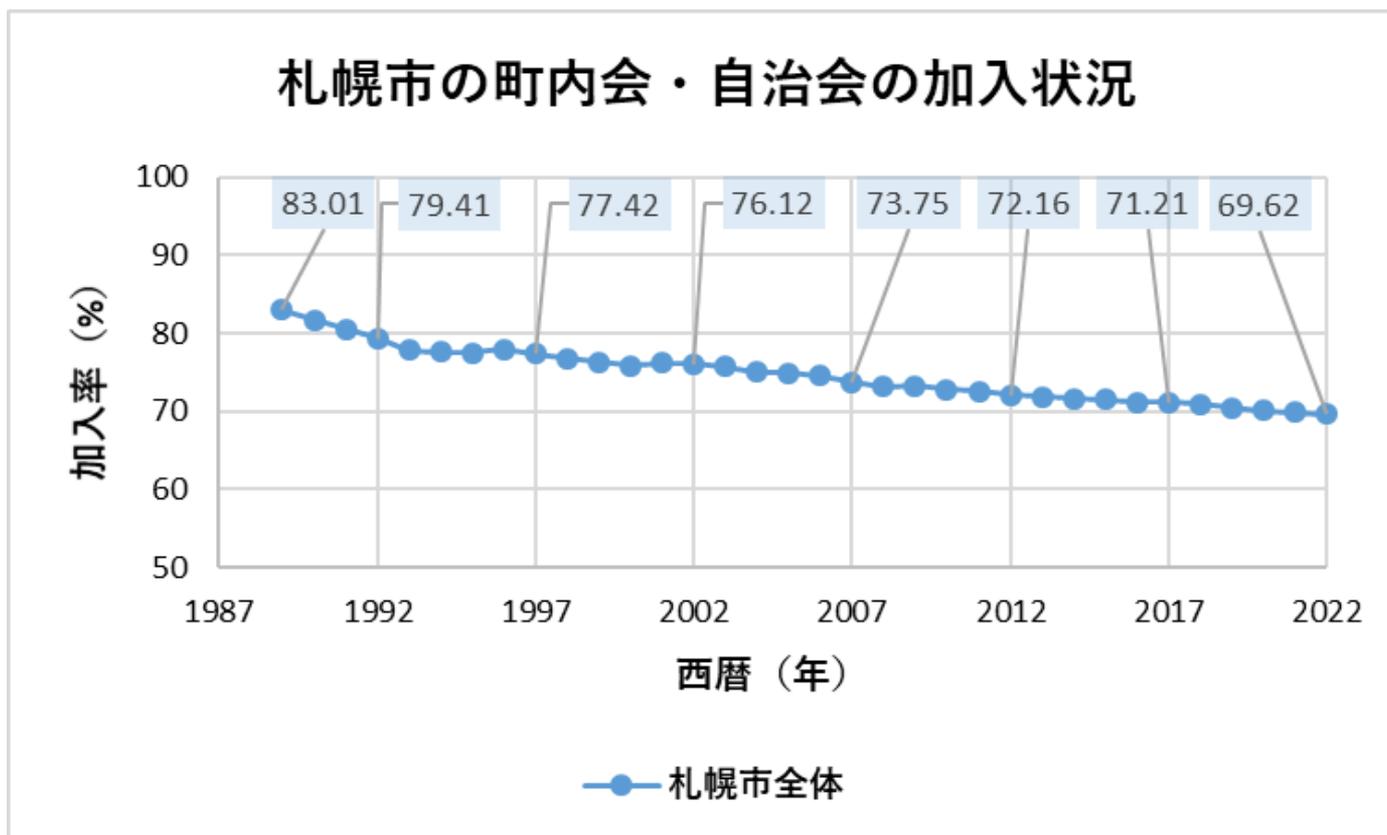
## ◆まちづくり活動の停滞

- 連合町内会の活動への参加や、単位町内会の活動が難しくなっている。
- 生活に密着した活動(ごみステーションの管理、パートナーシップ除雪等)しかできない単位町内会もでてきている。



## 9 丘珠地区の特長【地域特性】

- 古い歴史をもつ農村地帯という風土から、地縁的な人のつながりが強く、町内会活動は活発だが、近年は、人と人の繋がりが希薄になりつつある。
- 平均年齢:50.6歳(全市48.2歳)
- 老年人口(65歳以上)割合:34.4%(全市28.2%)
- いずれも東区で最も高い地域(R4.10.1住民基本台帳)



## 2 丘珠連合町内会の 活動事例

# 11 丘珠連合町内会会則(抜粋)

## (目的)

第3条 本会は、町内会等の相互の連絡調整と親睦を図り、併せて地域住民の福祉向上と連帯意識の高揚に寄与することを目的とする。

## (専門部の設置)

第8条 本会は第3条の目的達成と第4条の事業推進を図るため次の部門を設け、担当部長を置く。

- (1) 土木部 道路等生活環境の整備促進に関すること。
- (2) 衛生部 公衆衛生と環境美化の普及に関すること。
- (3) 防犯部 防犯対策の推進と普及に関すること。
- (4) 防災部 防火・防災対策の推進と普及に関すること。
- (5) 文化部 文化活動に関すること。
- (6) 福祉部 地域住民の福祉増進に関すること。
- (7) 交通部 交通安全に関すること。
- (8) 女性部 女性活動の推進に関すること。
- (9) 青少年部 健全なる青少年育成に関すること。
- (10) 体育部 各種スポーツ活動に対する援助・指導に関すること。

# 12 年間の主な行事

月	行事
4月	丘珠連合町内会総会
5月	
6月	地区交流会、おかだまウォーキング、美化活動
7月	広報誌 会報「丘珠」発行
8月	
9月	防災訓練、丘珠獅子舞奉納
10月	街頭募金、丘珠文化祭
11月	
12月	
1月	新年交礼会、広報誌 会報「丘珠」発行
2月	雪の祭典
3月	



(美化活動)



(防災訓練)



(街頭募金) 14

# 13 丘珠文化祭(10月)

- 地域住民が主体の文化祭を実施し、多世代での交流の場を設けました。



## 【実施概要】

- ・ 連合町内会文化部を中心に約20名からなる文化祭実行委員会を立ち上げ、企画・運営しました。
- ・ 作品展示(小中高等学校、地域住民)及びステージ発表(幼稚園、保育園、小学校、老人クラブ)
- ・ ステージ発表の司会は札幌丘珠高校放送局が担当しました。

# 14 丘珠文化祭(10月)

- 丘珠高校放送局は今年のNHK杯全国高校放送コンテスト・ラジオドキュメント部門で優勝



# 15 雪の祭典(2月)

- 雪の祭典は、昭和55年に始まり、令和6年には41回を迎えるお祭りです。
- 住民同士が、笑顔で交流し親睦が深まる、地域にとって大切なイベントです。

(雪の祭典の様子)



# 16 おかだまウォーキング(6月)

## 大運動会の歴史

～みんなが気軽に参加して楽しめる丘珠地区、夏の一大恒例行事～

- ・昭和47年から令和2年まで開催(令和元年・2年は中止)。
- ・運営側及び参加する側の負担が大きく、年々参加する町内会が減少



## 運動会に代わる後継行事の検討

- ・連合町内会が主体となり、運動会の後継行事を検討するワーキングを設置(令和2年～4年にかけて合計6回実施)
- ・多世代が交流でき、気軽に健康づくりができるイベントのあり方を検討
- ・運営側、参加する側の負担軽減も大きなテーマ

# 17 おかだまウォーキング(6月)

- 6月下旬に第1回おかだまウォーキングを実施し、丘珠空港や陸上自衛隊・丘珠駐屯地内を見学しました。



## 【実施概要】

- 運動会の後継の行事として、連合町内会が企画・運営しました。
- 約50名が試行し、ウォーキングとともに陸上自衛隊・丘珠駐屯地を見学しました。

## 4 健康づくり活動の事例

# 19 まちづくり活動の事例

1. 丘珠連合町内会
2. 丘珠地区福祉協議会
3. 丘珠地区福祉のまち推進センター運営委員会
4. 丘珠地区民生委員・児童委員協議会
5. 丘珠ふれあいセンター運営委員会
6. 丘珠地区青少年育成委員会
7. 丘珠地区交通安全運動推進委員会
8. 東区交通安全指導員会丘珠支部
9. 札幌東交通安全協会丘珠支部
10. 丘珠地区交通安全母の会連絡協議会
11. 丘珠地区女性部連絡協議会
12. 東区丘珠地区統計調査員協議会
13. 札幌市東区共同募金委員会丘珠分会
14. 丘珠地区子ども会連絡協議会
15. 丘珠地区老人クラブ連絡協議会
16. 東区及び丘珠地区防火委員会
17. 丘珠獅子舞保存会
18. 丘珠地区安心安全なまち連絡協議会
19. 丘珠駐屯地協力会
20. 自衛隊協力会東区丘珠分会
21. 丘珠空港対策協議会

# 20 スマイル健康教室

1. 目的 地域の皆さんの健康づくりの一環で行っている事業
2. 日時 毎月第3水曜日 10:00～11:30
3. 内容 健康体操、リズムダンス、医療講座等
4. 参加費 無料
5. 対象年齢 概ね60歳以上

- 福祉のまち推進センター運営委員会が介護予防センターや包括支援センター等の協力を得て、企画・運営。1回あたり、15～40名程度が参加している。



(体力測定)



(健康に関する講演会)

# 21 スマイル健康教室



(特殊詐欺講座)



(健康づくり講座)



(日帰り研修)



(レクリエーション大会)

## 1. 概要

- 丘珠連合町内会の福祉部、地区社会福祉協議会、福祉のまち推進委員会による合同研修。
- 令和4年度は、「健腸長寿」「健康落語」をテーマに実施しました。
- 令和5年度は「成年後見制度」をテーマにした講演会を実施予定。



ヤクルトと落語家 桂 三段氏によるイベントです。

第1部は、「健腸長寿」をテーマにおなか(腸)を丈夫にすることの重要性と健康との関わりをわかりやすくお伝えします。

第2部は、桂 三段氏による「健康落語」『笑って笑って免疫カアップ』をお届けします。ご来場の皆さまにおなかの底から笑っていただきます。

- 対象：成人
- 費用：無料(会場費・講演費 等全て)
- 所要時間：2時間程度(ご相談下さい)
- 人数：50名以上～

#### 第1部 テーマ「健腸長寿」

- ①食べ物(消化・吸収と排便)を扱うおなか(腸)のしくみ
- ②ウンチから考える生活リズム
- ③おなかの健康と免疫
- ④おなか元気体操

#### 第2部 テーマ「健康落語」

★楽しくおなかの底から笑える落語をお届けいたします!



～イベントのお問い合わせ～

札幌ヤクルト販売株式会社 ☎011-221-8960

札幌市中央区大通西6丁目 大通公園ビル(土・日・祝を除く 8:30～17:30)

こちらの対象地域は札幌市・千歳市・恵庭市・北広島市・石狩市・旭川市です。

# 23 今後の展望

## ■地域の学校との連携

(例)

→高校と連携し、地域の魅力PR

→大学と連携し、健康寿命延伸に向けた取組を実施

## ■地域の企業・団体との連携

(例)

→企業・団体と連携し、健康寿命延伸に向けた取組を実施

## ■地域資源の活用

→丘珠空港と連携したイベントの実施

→空港緑地の活用



☆是非皆さまと連携させてください！