



白石区成人式 「新成人のことば」は白石地区の代表

白石地区ネットワーク会議 副議長 中 澤 迪 也

平成20年の白石区成人式は、1月14日札幌コンベンションセンターを会場に開催されました。今年白石区で新成人となった若者は約2,000名、当日は1,173名が参加しました。



平成20年1月14日の成人式の光景

成人式は昭和23年法律が定められ、翌24年1月15日から全国一斉に行なわれるようになり今年59回目に当たります。昭和24年白石では白石村主催の第1回成人式が白石小学校体育館で行なわれています。ちなみに、白石村は翌年の昭和25年に札幌市に編入され、その後は札幌市主催の成人式となりました。

白石区の成人式を開催する会場を歴史的にたどって見ますと、それぞれの時代を反映しているように思われます。昭和49年までは白石小学校体育館、昭和50年からの6年間は新装成った区民センター、57年からは白石区体育館、平成に入ってから南郷18丁目にあった新札幌ホテル(現在はマンション)、泰安殿(現在の札幌フローラ)と続き、平成16年からは現在の札幌コンベンションセンターを会場として開催さ

れています。

さて、今年は4年ぶりに新成人の代表が白石地区と東白石地区に割り当てられました。東白石地区は「市民憲章」の朗唱、白石地区は「新成人のことば」を担当しました。白石地区の代表は連合町内会から推薦された田中拓也くん(共栄第三町内会)と岩崎明日香さん(コープ野村南郷町内会)の二人です。



「新成人のことば」を述べる田中拓也くんと岩崎明日香さん

式典当日開式のことばの後、参加者全員で「国歌斉唱」次に東白石地区代表と参加新成人による「市民憲章」の朗唱、そして「主催者挨拶」、来賓お二人からの「お祝いのことば」と続き、式次第の最後が「新成人のことば」となります。

二人は臆することなく白石区新成人2,000名の代表として、「私たちはこの歴史と伝統ある白石に生まれ育ったことに誇りを持ち、今日の成人式を契機として社会の風潮に付和雷同することなく、何事にも常に責任と自覚を持って社会に貢献していく決意です」と力強く述べ、会場の新成人から大きな拍手を受けました。

▶ 情報交流部会

パソコン基礎講座 公開抽選会(4.7倍)

部会長 木村 幸男

本年度の事業第3弾「パソコン基礎講座」と第4弾広報誌「ネットワーク」を発刊することで、事業計画も終了する事になります。

今回のパソコン基礎講座は9月～11月(3ヶ月延べ20日間)A・Bコースに分け定員16名に対し応募数74名4.7倍と多数応募の為【公開抽選会】を実施致しました。

8月24日(金)午前10時より白石会館1F会議室で行われ、当日は応募された町内会の方々も参加し、抽選箱から「当選者の名前」

「町内会名」を発表、自分の名前を呼ばれると拍手があがり、会場は盛り上がりました。

当選通知は「当選」「残念でした」各々応募者全員にハガキで本人に通知致しました。



公開抽選会風景

また、マウスの基本的な使い方、簡単な文書作成、簡単な表計算の使い方など積極的に質問がありました。講習会スタートの時は2人に一台のパソコンで利用、進みも早く受講生の中には、自分または家庭のパソコンを持参して熱心に勉強されておりました。



パソコン講座の受講者風景

「わんぱく・ぽかぽかサロン」
ークリスマス会ー

白石地区社会福祉協議会 事務局長 谷坂 道子

白石地区の社会福祉協議会・福祉のまち推進センター主催・民生委員児童委員協議会が共催し、子育て支援係に協力を頂いて実施しております。

「わんぱくサロン」「ぽかぽかサロン」両子育てサロンで12月にクリスマス会が開催されました。

当日は、クリスマスの音楽が流れる部屋に親子や地域のスタッフが集い、交流を楽しみました。サロン後半の時間にはスタッフや母親による「人形劇」の出し物や「サンタさんからプレゼント」などがあり親子は笑顔でとても楽しそうに参加していました。

実施月日 ぽかぽか12月13日(木)

わんぱく12月18日(火)

参加人数(各サロン)

わんぱく 親33名 子39名 スタッフ11名
ぽかぽか 親15名 子16名 スタッフ7名



わんぱくサロン(白石会館)



ぽかぽかサロン(南郷小学校)

▶ 社会福祉研修会
「メタボリック症候群と食事について」

生活安全部会 部会長 佐藤 昌幸

白石地区連合町内会はネットワーク会議その他関係団体と共催で、11月15日白石会館を会場に「社会福祉研修会」を開催しました。

研修会のテーマは「メタボリック症候群と食事について」で、講師は札幌徳州会病院の栄養室長山元美恵子さんをお願いしました。



研修会で挨拶する黒澤昌保連町会長

平成19年の世相を象徴する漢字一字は「偽」ということでしたが、「メタボリック」という言葉もこの1年間大いにもてはやされました。

現在一般的に「メタボリックシンドローム」といわれていますが、メタボリックとは「代謝」を意味し、シンドロームとは「症候群」を意味しますので、直訳しますと「代謝異常症候群」となります。

講師の山元さんはメタボリック症候群の弊害について、具体例を上げながら分かりやすく説明され、100名近い参加者にとって大変有意義な研修会となりました。

当日、研修会に参加されなかった方のために、講話の内容を若干詳しく記してみます。

メタボリック症候群の診断基準は2005年に作られ、男性ではおへその高さの腹囲が85cm以上、女性は90cm以上がその対象となります。

メタボリック症候群とはこの腹囲の基準に加えて、

① 中性脂肪150mg/dl以上、HDLコレステロ

ール40mg/dl未満のいずれかまたは両方

② 血圧が上で130mmHg以上、下で85mmHg以上のいずれかまたは両方

③ 空腹時血糖が110mg/dl以上

上記の3つの症状のうち、2つ以上該当した場合は、メタボリック症候群と診断されます。

主な原因は食べすぎと運動不足です。それにより内臓脂肪ができ、必要以上の内臓脂肪ができると代謝の異常が生じることになります。

予防と改善としては、運動療法と食事療法が必要です。運動療法としては1日30分程度の有酸素運動が必要です。具体的には一番手軽にできるのがウォーキングで、歩く時間が20分を過ぎると脂質が使われ始めるといわれています。



ユーモアを交えながら講話する山元美恵子さん

次に、食事療法では規則正しい食事とバランスの取れた食事が基本となります。まず、必要以上に食べていませんか。満腹感を得るためや食べないと体に悪いのではないかと思うことによってバランスが悪く、カロリーの高い食事をすることが習慣になっている場合がよくあります。

自分にとって一日に必要なカロリーを知ることが大切です。次の表は適正体重1Kgあたり、一日に必要なエネルギーの量です。

デスクワーク中心の人	25~30 Kcal
立ち仕事や外回りが多い人	30~35 Kcal
体をよく動かす仕事の人	35~40 Kcal

自分の適正体重(Kg)の求め方

$$\begin{aligned} & \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22 \\ & \text{(例 身長1.7mの人の場合)} \\ & 1.7 \times 1.7 \times 22 = \text{約64(Kg)} \end{aligned}$$

白石・雪であそぼう！in南郷小学校

白石区健康・子ども課子育て支援係 松枝 有希

平成20年1月8日（火）南郷小学校グラウンドを会場に開催されました。

主催：白石・雪であそぼうin南郷小学校実行委員会

当日は天候に恵まれ、スタッフ・参加者合わせて約330名の参加がありましたが例年より雪が少なく坂すべりは、出来ませんでした。大型カルタ「みかん探しかけっこ」など雪あそびに夢中になっていました。

「民生委員児童委員」「青少年育成委員」「つばさ子ども会」などスタッフとして多くの方にご協力もあり、たくさんの遊び場ができました。



大型カルタひろいの風景

参加した子どもたちは、寒さも忘れグラウンドいっぱい、元気な声で雪の周りをかけっこしながら遊んでいました。当日はFMラジオ放送の方が録音を取る風景も見られました。

また、会場近隣町内会や地区社会福祉協議会からも支援いただき、乳幼児や学生、地域にお住まいの方々世代を越えて楽しい時間を過ごしました。



子どもたちが、雪で遊んでいる風景

行事予定

平成20年

2/8(金) 白石区民生委員児童委員研修会

講演 『個人情報取り扱いについて』

会場 札幌コンベンションセンター

2/11(祝) 新春子ども百人一首大会 白石会館

2/15(金) 青少年部研修会開催について 白石会館

講演 『野球を通しての青少年の育成』

財団法人 日本野球連名

常任理事 柳 俊之氏

主催 * 白石地区連合町内会

* 白石地区ネットワーク会議

* 白石地区青少年育成委員会

* 少年補導員白石支部

4/1(火) 白石区青少年育成委員選任式

区民センター

4/19(土) 白石地区連合町内会

定期総会開催 アサヒビール園

4/25(金) 白石地区ネットワーク会議

定期総会開催 区民センター

編集後記

本年度最終号となりました。白石地区ネットワーク会議各部長さん始め、各種団体の皆さんご協力いただき、有難うございます

部員一同お蔭さまで役割を果たすことが出来ました。今後とも一層のご支援ご協力をお願い申し上げます。



情報交流部会部員