



冬の体力づくりと 触れ合いづくり

体を動かすのが面倒な冬こそ、楽しく体力づくりをしてみませんか。転んでも安全な雪上での運動会などを開催し、冬の体力づくりと地域の触れ合いを深めている町内会があります。



今年2月、「第14回雪中運動会」に参加した苗穂連合町内会の皆さん



今年2月、「第21回雪中運動会」に参加した南円山連合町内会の皆さん

また、区老人クラブ連合会（山口富美会長）でも、冬の間に、会員同士の親睦と健康づくりを図ろうと、さまざまな行事（左記の写真）に取り組んでいます。



昨年12月に開催された「第14回ダンスのつどい」



今年2月に開催された「みんなで作る若さと健康交流会」

札幌ウィンタースポーツ ミュージアム



開館 11月～4月の期間は
午前9時30分～午後5時
休館 毎月最終火曜日（祝
日の場合はその翌日）、
年末年始（12月29日～1月
3日）
料金 高校生以上600円
電話 631-2000

区内の大倉山ジャンプ競技場内には、室内で冬のスポーツを体験できる「札幌ウィンタースポーツミュージアム」があります。気軽に、オリンピック選手気分を味わって、楽しんでみませんか。



冬空に輝く

自然の光

私たちは、一年の三分の一を雪と共に生活しています。この間、寒さや雪が原因で家に閉じこもりがちなの人も少なくありません。

しかし、冬のイベントに参加して楽しむグループもあります。「第二十一回さっぽろホワイトイルミネーション」で、自然エネルギーを使って点灯するソーラーイルミネーションを披露した「市民太陽光発電ひまわりの種の会」では、『次世代に良い環境を引き継ぐ』ことを目的に、日

ソーラーイルミネーションとは

太陽の光と風力だけの自然エネルギーを利用し、4つのクリスマスツリーに、省エネタイプの電飾を装飾した手づくりのイルミネーションです

二酸化炭素を排出 しないクリーン エネルギーを使用



風車：135㎡1基
パネル：105㎡2枚

電飾1個の消費量は
電球1個の約1/30



昨年実施されたソーラーイルミネーションと星や動物型の電飾

写真：市民太陽光発電ひまわりの種提供

常の暮らしを通して、さまざまな環境問題に取り組んでいます。今年も、皆さんから寄せられた北海道へのメッセージを記入して、北海道型の電飾を点灯しています（※）。「自然の力がもたらす光は、際立った明るさはありませんが、冬景色を背景に、優しく心が温まります。ぜひ、近くで見えて感じてほしいですね」と同会代表の新保るみ子さんは語っていました。

※来年一月五日(日)まで大通公園西三丁目設置されています



環境保護の大切さを子どもたちに伝えるための紙芝居を作る同会の皆さん

「市民太陽光発電ひまわりの種の会」
ホームページアドレス
<http://homepage2.nifty.com/pockets/himawari/himawaritop.htm>