

運動で健康づくりしませんか

	有酸素運動で体脂肪を減らそう		楽しくダンベル体操
教室	Aコース 脂肪燃焼教室「1・2・スリム」 <small>ワン ツー</small>	Bコース 健康貯筋教室「のび〜るストレッチ」 <small>ちよきん</small>	ジョイフル体夢 <small>タイム</small>
内容	リズムウォーキング、ボクササイズ、ストレッチ体操。 より積極的に運動したい方向き。	軽いリズム体操、筋力を付けるストレッチ体操、ウォーキング練習。 運動に自信のない方、運動初心者向き。	演歌体操、ダンベル体操、ストレッチ体操。
日時	8月5日(火)、9月2日(火)、10月7日(火)	7月22日(火)、8月26日(火)、9月30日(火)	7月15日(火)、8月19日(火)、9月16日(火)
会場	区役所3階健康増進フロア(シャワー室あり)。		
対象	区内にお住まいの40歳以上の方。		
費用	無料。		
持ち物	室内用運動靴、運動しやすい服装(更衣室あり)、汗ふき用タオル、水分補給用の飲料水。		
申込	当日、直接会場にお越しください。		
詳細：地域保健課健康推進係 ☎ 889-2400(内線525)			

教えて 区役所 第4回 ふれあいまちづくり事業

区では「ふれあいまちづくり事業」を通して、区民の方とともに、住みやすく快適なまちづくりを進めています。この事業の中には「ホタル観賞会」(詳細は、区民のページ2ページ)など、子どもたちが楽しみながら自然と親しめるイベントがあります。

ホタル池はいつできた?

この池は、区役所ができたときにはありませんでしたが、区役所裏の敷地から、きれいなわき水が出ていたため、平成11年に池を造り、ホタルの幼虫を放流しました。平成12年から、この池でホタルの観賞会を開催しているため、今は「ホタル池」と呼

ばれています。ホタル池では、今年、気持ちよさそうに泳ぐカモの姿を時々見ることが出来ます。

ホタルは住んでいるの?

観賞会で見るホタルは、残念ながら池に自然生息しているものではなく、幼虫を放流し、池で成虫となったヘイケボタルです。

今年の6月6日(金)に放流した幼虫は、清田区ホタルの会が昨年の夏にホタル池で採取した成虫から生まれたもの。同会のメンバーや平岡小学校の子どもたちが1年かけて大切に育てました。

幼虫は、えさのカワニナ(巻貝の一種)を食べながら約1カ月で成虫となります。そして交尾のため輝き、子孫を残すとその一生を終えます。

このほかに体験型のイベントはないの?

小学生を対象に、区の中央を流れる厚別川で、川に親しみ、遊びながら環境保全について学べる「あしりべつ川体

区の公園などで見られる生き物をもっと知りたい

「体験塾」を今年も8月に開催する予定です。昨年は、小学生約50人が参加。川に住む生き物の話を聞いたり、実際に川に入つて、網で魚や昆虫を採取したりして、川に住む生き物を観察しました。

子どもたちに、まちづくりのことを理解してもらうために作成した「子ども版まちづくりビジョン2020」では、区の地理や歴史のほか、区内でよく見られる動植物などを数多くのイラストや写真で紹介しています。



ホタルの放流式の様子

問い合わせ 地域振興課まちづくり担当
☎(889)2400(内線252)