

ひとロメモ



健康づくり

冬も活動的に！

運動などで体を動かすことは体力を維持向上するだけでなく、肥満や高血圧などの生活習慣病の予防、さらにはストレス解消にも大きな効果があります。

特に、冬はどうしても体を動かすことが少なくなりがちなので、毎日の生活の中で意識的に体を動かすことが必要です。歩くスキーなど冬のスポーツに親しむこともお勧めします。

健康づくりは、軽い運動を、楽しく継続することがポイントです。冬だからといって家中に閉じこもらず、気付いたときから始めましょう。

06 **【詳細】** 地域保健課 ☎(21) 23

消費生活

「クーリング・オフ」の活用を

訪問販売や電話勧誘販売などでは、相手の巧みな話術に乗せられて契約してしまうことがあります。必要なものがなければ、必要なかったのだけではないかと思っている方が多いのでは？このような場合、一定条件であれば、消費者が一方的に契約を解除できる制度が「クーリング・オフ」です。

契約した日から8日以内が一般的な期間。冷静に考え直す機会を消費者に与える制度です。期限内に書面により解除通知書を業者に送付することが必要で、郵便局の窓口で「配達記録」か「簡易書留」で行います。詳しくは、消費者センター消費生活相談室にご相談ください。

06 **【詳細】** 消費者センター消費生活相談室 ☎(728) 2121

交通安全

路上駐車

あなたも事故の共犯者

住宅街、街中を問わず違法駐車が目立っています。

路上駐車は、消防車や救急車などの緊急車両の走行や除雪作業の妨げになるばかりでなく、駐車車両の陰からの飛び出しによる事故、夜間の衝突事故をも引き起こします。

また、道幅の狭くなる冬期間、都心部では渋滞を引き起こす大きな原因となっています。

車を止める時は、短時間でも駐車場を利用しましょう。

【詳細】 区政課 ☎211-2252

平成16年 市内の交通事故 12月13日現在 (前年比)

発生	死者	傷者
10,988件(-601)	54人(±0)	13,236件(-746)

《 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)	上田市長・北海道日本ハムファイターズヒルマン監督新春対談	1月8日(土)午前11時～15分(字幕付き)
とことんリサーチ札幌 (HBC)	雪と北の暮らし	1月23日(日)午前6時30分～45分(字幕付き)
いいコト聞いた (UHB)	ヨネさん冬は地下鉄	第2・4日曜日 午前8時55分～9時
札幌ふるさと再発見 (STV)	定山溪今昔	毎週土曜日 午前11時54分～59分
ウォッチング札幌 (TVh)	札幌ウィンタースポーツミュージアム	毎週土曜日 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	毎週土曜日 午前9時15分～25分
さっぽろアート・ウィークリー(Air-G ⁺)	オリジナルアート発信～雪の王国出張所	毎週土曜日 午前9時45分～55分
さっぽろ散歩 (STV)	今年の干支「酉」～円山動物園	毎週土曜日 午前11時30分～45分
サッポロ・シティ・ナビ (NORTH WAVE)	札幌の歩き方	毎週日曜日 午前9時50分～10時

表紙のことは

しあわせをはこぶ鳥

にしく 西区・福井野小学校 4年2組 たかはし 高橋 ゆうすけ 侑甫

ぼくたちは、酉年なので「幸せをはこぶ鳥」を作りました。まず胴体を作りました。しかし、画用紙をまくのが意外にむずかしくて、結局友達に手伝ってもらいました。次に羽根を作りました。ギザギザにしてみたり、角みたいな物を付けたり、星や月を付けたりしてたくさん工夫しました。それからくちばしとしゃぼを作りました。「幸せをはこぶ鳥」なのでカラフルにしました。

自分なりに工夫できてとても満足しています。この鳥は幸せをはこぶ鳥でもあるし、不幸をはねのける鳥でもあるような気がします。



ねんせい ともだち せんせい
4年生のお友達と先生

編集後記

「57.7%」—これは、今年の市民アンケート調査で、本誌を「必ず読む」と答えた人の割合。2年前と比べて6.1%増加しました▶今月から、読者の声を基に、表紙の目次をより目を引くよう改善しています▶今年も、皆さんとともに知恵を絞りながら、より多くの方を引き付ける誌面づくりに励みます！

