

＊ ＊ お知らせコーナー ＊ ＊

「神居子育てサロン」大好評！

神居公民館で子育てサロンが始まり、多くのお母さんとお子さんの交流の場となっています。

友達を作りたい、情報交換をしたいなど、子育て中のあなたを応援します。時間内は自由に入退室できます。

ぜひ遊びに来てください！

と き：11/12, 12/10, 2/18, 3/11  
10：00～12：00（出入り自由）

ところ：神居公民館（神居2条9丁目）

対 象：就学前の乳幼児と保護者

参加費：無料（申込不要、直接お越しください）

※マイカップ持参願います

問合せ：神居公民館

電話61-2575

（平日8:45～17:15）



まちづくり基本条例素案の説明会

まちづくり基本条例は、まちづくりの基本的な考えや仕組みを定めるもので、市では来年度中の施行を目指しています。条例素案に対するご意見もお寄せください。（資料配布場所：神居支所ほか、提出期間10/30～12/20）

と き：11月20日（水）

18：30～20：00

ところ：神居公民館（神居2条9丁目）

問合せ：政策調整課

電話25-5358（平日8:45～17:15）



旭川に見え、奥に見えるのは東海大学旭川キャンパスです。昭和50年代（旭川市中央図書館所蔵資料より）

◆なつかしの風景◆

※「シリーズ～神居住民の健康について考える」は都合により休載させていただきます。

◆◆ご意見・お問合せ◆◆

うれしい知らせです。6月12日から8月24日にかけて「花フェスタ2013旭川」の一環として行われた、「花いっぱい街づくりコンクール」において、神栄五条町内会緑化委員会の花壇（神居5条7～9丁目）が最高賞である「マスター花壇」に3年連続で選ばれました。地域の方々が町内美化や親睦に継続して取り組んできた結果で、その努力には頭が下がる思いです。本紙では、今後もこうした地域の魅力や優れた取り組みを紹介していきたいと思っておりますので、ぜひ情報をお寄せください。

＊ ＊次号予告＊ ＊ 次号は12月に発行予定です。どうぞお楽しみに！！

記：H.S

◆◆ご意見・お問合せ◆◆

編集・発行：神居まちづくり推進協議会（まち協）  
〒070-8012  
旭川市神居2条9丁目1番19号 旭川市神居支所内 編集室  
TEL 0166-61-2311 FAX 0166-61-8294  
E-mail kamui\_br@city.asahikawa.hokkaido.jp

◇ イベントカレンダー ◇

10月

17日(木)	水泳教室（旭川いずみ保育園）※終了しました
18日(金)	2年職場体験学習（神居東中）
19日(土)	学芸会（雨紛小）
20日(日)	市民体育大会【バレーボール競技ママさんの部】（忠和体育館）
26日(土)	お遊戯会（ユリアナ幼稚園）
27日(日)	学習発表会（忠和小）

11月

3日(日)	全旭川総合卓球選手権大会（忠和体育館） おゆうぎ会（ひとみ幼稚園）
7日(木)	神居っ子祭り（神居小）
8日(金)	教育実践発表会（台場小）
9日(土)	廃品回収（忠和中）
10日(日)	おゆうぎ会（めばえ幼稚園）
12日(火)	神居子育てサロン（神居公民館）
13日(水)	保育公開日（旭川いずみ保育園）
15日(金)	新年度入園説明会（ひとみ・めばえ・ユリアナ幼稚園）
16日(土)	生活発表会（旭川つばさ・旭川ねむのき各保育園）
17日(日)	北海道綱引選手権大会（忠和体育館）
20日(水)	地域公開研究会（神居小）
22日(金)	お楽しみ集会（神居東小）
28日(木)	お店屋さんごっこ（神居つくし保育園）
29日(金)	ふれあいお楽しみ集会（富沢小）
30日(土)	親子ふれあい運動教室（忠和体育館） 開園記念日【お餅つき】（忠和保育園）

12月

1日(日)	バドミントン選手権大会（忠和体育館）
5日(木)	しめ飾り・リース作り教室（神居公民館）
10日(火)	参観日（神居中）
15日(日)	旭川地区中学生新人卓球大会（忠和体育館）



第4号

平成25年

10月18日発行

——主な内容——

- \* 秋のメタボ対策
- \* カムイン！支所マルシェ
- \* 神居リンゴ紹介
- \* 伊ノ沢市民スキー場「あそび体験」
- \* 防災訓練
- \* イベントカレンダー

カムイ新聞  
まち協

秋・冬にこそ運動量に見合った食事を！

収穫の秋、食欲の秋です。食べ物がおいしく感じられるこの季節。食べただけ食べられたらよいのですが、同時に肥満やメタボリックシンドローム(メタボ)のことも気になります。今回は、旭川市保健所の保健師である西村貴子さんに、この秋の肥満対策・メタボ対策について聞きました。

——メタボって何ですか？

メタボとは、内臓脂肪の蓄積に加え、血糖、脂質、血圧などの危険因子が重複している状態です。動脈硬化（血管が硬く狭くなる状態）を飛躍的に進める怖さがありますが、内臓脂肪を減らせば心筋梗塞や脳卒中などの病気を予防できます。

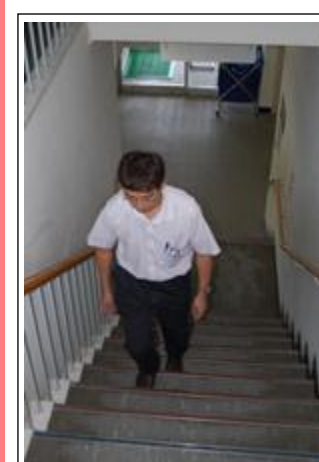


旭川市保健所保健指導課 西村さん  
メタボ対策について  
教えていただきました

——メタボはどうやって予防できますか？

予防方法は大きく分けて二つあります。まず一つ目は、客観的に自分の状態を知ることです。動脈硬化は自覚症状が出にくいもの。体の中の小さな変化をキャッチするためにも、年に一度の特定（メタボ）健診をおすすめします。

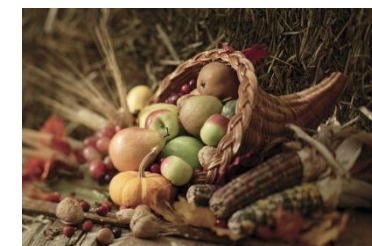
二つ目は、今回のテーマにもなっている肥満対策です。実は、神居・忠和地域の男性は肥満の方が多いいんですよ（カムイ新聞第2号参照）。食事による摂取エネルギーと、運動による消費エネルギーのバランスが取れていれば、体に必要以上の脂肪がつくことはないはず。「秋・冬は体を動かすことが減る一方で、食べる量は変わらない、むしろ増える・・・。」という地域の方の声をよく耳にします。耳の痛い話とは思いますが、特にこれからの季節は運動量に見合った食事を。毎日の生活の積み重ねは「習慣」となっているため、まずは食事と運動のバランスを「意識」することから始めてみてはいかがでしょうか。



階段をのぼることも  
メタボ予防には効果的

——健診結果の見方や、生活改善の方法を詳しく知りたいのですが。

保健所では、保健師や栄養士が地域に出向いてメタボ予防などのお話をする「出前講座」を行っています。職場や町内会、サークル、友人同士など、3人以上のグループから申込みできます。具体的な食生活のコツや運動について、実技を含めて地域の皆さんと一緒に考えていきたいと思っていますので、お気軽にお問い合わせください。（保健指導課 TEL26-2397まで）





～神居まちづくり推進協議会事業～「カムin!支所マルシェ」開催!!

8月24日(土), 8月31日(土), 9月7日(土)の3日間, 神居まちづくり推進協議会主催の事業として「カムin!支所マルシェ」が開催されました。  
当日は, 天候に恵まれなかった大雨の日もあったのですが, 近所の親子連れ, 遠くから足を運んでくださったご夫婦など, 期間中およそ800名の方にご来場いただきました。



★開会式★  
石坂辰義会長の挨拶で「カムin!支所マルシェ」が始まりました。

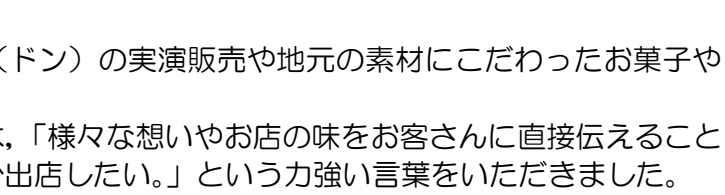


★農業高校★  
農業高校の生徒たちからの愛情たっぷりで採れたてのジャガイモ。バケツにいっぱい詰め放題で300円という楽しい企画に, 子供たちも大喜び!!



★野菜★  
「この野菜何ていうの?」「これは, クレソンって言って, サラダとかゆでてごま和えにしてもおいしいよ。」  
そんなやり取りも楽しめるのがマルシェ(市場)の醍醐味です。新鮮な採れたて野菜を求めて, たくさんの方が集まりました。

★スイーツ★  
昔懐かしいポン菓子(ドン)の実演販売や地元の素材にこだわったお菓子やパン。  
作り手の皆さんからは, 「様々な想いやお店の味をお客さんに直接伝えることができた。」「次回もぜひ出店したい。」という力強い言葉をいただきました。



★江丹別そば★  
友情出店の江丹別まちづくり実行委員会による江丹別そば, 短角牛, ソーセージ, チーズの販売がありました。実行委員の方々が当日朝早くから準備した手打ちのそばは, 歯ごたえもよく, 「おいしいおいしい」とおひとり3杯いただいた方もいる程で, 用意した100食は, 11時には完売となりました。



★エコ&フリーマーケット★  
「自宅に眠っているモノでも, それを必要としている人がいるかも!」そんな思いから集まった人とモノたち。「掘り出しモノはないかなあ。」と多くの方が訪れました。「お客さんとの会話も楽しみなんだよね。」と早朝から出店していただきましたおばあちゃん。ありがとうございました。



★はちみつ★  
「はちみつって, 味が違うんだね。」  
「はちが集めた花の蜜の種類によって, はちみつの味が変わるんだよ。」  
「こんなに集めるの大変だね。」  
「はちみつを集めるのは, メスのはちだけなんだよ。オスのはちは, 巣の中にいてメスに食べさせてもらっているんだよ。」  
「えーっ。ずるいねー。」  
はちの生態についても教えていただき, 勉強になりましたね。



★最後に★ 「昔ながらの朝市の賑わいを取り戻したい。幅広い世代間交流で地域の絆を深めたい。」との思いから開催した「カムin!支所マルシェ」。お客様にも出店者の皆さんにも笑顔で, 楽しんでいただけたでしょうか? 今回出店いただきました方々, 関係者の皆さまにお礼申し上げます。ありがとうございました。来年も, 「カムin!支所マルシェ」でお会いできればうれしいです。

神居リンゴのファンになりませんか?

皆さんは神居地域でリンゴやサクランボが栽培されていることをご存じですか?  
豊富な知識・経験と高い技術を必要とするリンゴは, 7軒の果樹農家さんが栽培に取り組んでいます。鹿やアライグマによる被害, 大雪による防護ネットの倒壊など, 毎年様々な問題も発生していますが, 市内各地から「神居リンゴ」の味を求めて果樹園にやってくるファンがいます。



また, 果樹園によっては, 園内が緩やかな平地の「バリアフリー果樹園」になっており, 車いすでも入ることができることから, 最近ではデイサービスでの利用もされています。  
ファンの間では「ブランド」として認められている「神居リンゴ」です。スーパーなどで手軽に購入できないこともありますが, 現在下記の果樹園でリンゴ(果物)狩りや直売所を開催中です。



ブランド商品の多くは, 生産地の地域住民に愛されているものです。神居地域の皆さん, 一度地元の果樹園を訪れてみませんか?そして, 神居リンゴの「実力」を自身の目と舌で確かめてみませんか?

果樹園名	住所	電話
ふじくらすも果樹園	神居町神居古潭	72-2262
林果樹園	神居町神居古潭中央	72-2248
水澤果樹園	神居町神居古潭 62-6	72-2125
二階ファミリー果樹園	神居町西丘 2	72-2145
山中果樹園	神居町西丘 147	72-2457
近澤果樹園	神居町西丘 1	72-2443
河田果樹園	神居町富沢 4	62-6233

※詳細は各果樹園に直接お問合せください。

シリーズ～神居の防災について考える④

台風などの災害から命を守ろう!

今年の夏は急に天候が変化して大雨を降らせたり雷が発生したりと不安定な天候が続きました。これからの時期は台風などの影響により大雨が降る「出水期」を迎えます。

このような災害で命を落とさないためにも一番大切なことは, 危険な場所からいち早く「避難」をすることです。そのため日頃から避難所を確認し, さらにそこまでの避難経路を家族で確認しておきましょう。大雨の中どうしても避難しなくてはならない場合には, 杖や傘などで足元を確認しながら, また長靴は水が入ると動きにくくなるので, なるべく運動靴で避難しましょう。

避難勧告や避難指示等の避難に関する情報は市町村から発表されますが, すぐにその情報が手元に届かない場合もあります。発表される大雨情報, 水位情報だけではなく周辺の状況にも注意して, 自主的な早めの避難を心掛けましょう。

昭和50年8月(1975年)洪水のほんらん状況



当時の旭川市内

「伊ノ沢市民スキー場あそび体験」開催!!

神居地区のイベントとして定着しつつある, 夏の「伊ノ沢市民スキー場あそび体験」が, 今年も8月15日(木)～8月17日(土)の3日間開催されました。以下はそのレポートです。



◆ウォーターライダー  
ビニールシートを斜面に敷いて, そこに上からホースで水を流し, 水着姿の子どもたちがその上をすべりました。

◆流しそうめん  
約30mの長さのそうめんを流す台を用意し, スキー場の斜面を利用して, そうめんを流しました。取材に行った時は, 80名以上の親子の参加がありました。子どもたちは, 流れてくるそうめんを自分で掴むことができると, 嬉しそうに食べていました。



◆常設のあそび  
・木工コーナー(廃材を利用した木工作)  
・ミストシャワー(穴を開けたホースをテントの上につけて水を流す)  
・子ども用プール  
・シーソー  
・ひみつ基地(段ボールを使った基地)  
その他, 振興公社(株)主催のヨーヨー釣り, くじ引き大会がありました。



◆◆イベントを取材して◆◆  
今回のイベントでは, 3日間で400名の皆様が参加され, 盛り上がりを見せました。子どもたちの素敵な笑い声や笑顔がたくさん見られて, 取材をしていた私たちを楽しい気分させてくれました。  
このようなイベントを通じて, なかなか外で遊ぶことが減っている子供たちが, 外で遊ぶ機会になれたらと思います。

いざというときに備える!  
土砂災害防災訓練

去る9月1日(日), 旭川市立神居東小学校において, 平成25年度旭川市土砂災害防災訓練が次のとおり実施されました。

- ◆実施日時 平成25年9月1日(日) 9:30～12:00
- ◆訓練場所 旭川市立神居東小学校 (神居1条17丁目1番37号)

市長挨拶と訓練概要説明の後, 搬送訓練, 救護訓練などの防災講習や, 人命救助システムの展示, 炊き出しなどが行われました。参加者数は市民, 防災関係者含めておよそ150名でした。参加された方々, お疲れ様でした。

