



もみじ台の風景

今年初めて雪の積もった朝、見慣れた熊ノ沢公園の風景も一変。秋に綺麗だった紅葉の記憶も新しいが、幹や枝が雪で彩られた全く違う風景が楽しめるようになった。ひところ「紅葉」は高齢ドライバーのマークになっていた。紅葉したあとの葉は枯れて落ちるわけだが、これは、葉っぱへの栄養の供給を停止して切り離すことで枝や幹へためた養分で冬を越す、生きるための準備なのだそう。かわって私たちは、冬を越す準備はできているだろうか？寒くて体もうごかさず、出かけるのも億劫になってしまうと、体が硬くなってしまいます。柔軟性を保つストレッチは、継続すれば80代でも柔軟性が保たれ、さらにしなやかにしていくことができる。たとえ転んだとしても柔軟な体ならうまく転ぶことができる。今からでも冬の準備にいかがだろうか。（写真：田中センター長）

サークル紹介 介護予防センターもみじ台主催の川柳教室と12月からスタートしたフラダンス「フラ ワナアオ」を紹介します！

川柳教室



60代～80代、初心者から経験者の幅広い方が活動をしています。経験豊富な先生からアドバイスが受けることができます。日々の楽しみとして、一生続けられる趣味として、ぜひ一緒に活動してみませんか？通信添削での投句も受け付けております。お気軽にお問い合わせください。

日 時：第3水曜日 13時半～15時
講 師：川柳講師
場 所：1階娯楽室
受講料：無料
連絡先：011-898-8660（村川・松江）

Hula Wana'ao (フラ ワナアオ)



12月より新しく開講するクラスなので、皆スタートが一緒になります！フラは曲のメッセージを理解し、手の動きや身体を使って表現していきます。無料体験レッスンを行っていますので是非お気軽にお問い合わせください。

【夜フラ クラス】
一日の疲れをハワイの音楽に癒され踊りましょう！
日 時：火曜日 19時～20時半（月3回）
参加費：3,500円

【リフレッシュMAMA クラス】
赤ちゃんや小さなお子さんを一緒に連れてきて大丈夫なクラス。側で見守りながらフラを楽しみませんか？
日 時：木曜日 10時～11時（月3回）
参加費：3,000円

講 師：浅水千穂子
場 所：小会議室
連絡先：090-2813-7758（浅水）

編集後記

テレビで現在82才の男性が70才で始めた趣味のドラムを披露し、手・足4本それぞれ違う動きをマスターするのに苦労をしたとの事でしたがそのパチさばきは見事な物でした。また、世界最高齢でゲームアプリを開発し、米のアップル社に特別招待された若宮さんのお話は有名です。最近テレビコマーシャルで「いくつになってもチャレンジ精神が大切」と話されています。「年齢はただの数字」実業家ローランドさんの言葉です。もう年だから禁句なのでしょう。当管理センターも色々な行事の企画にチャレンジして行きたいと思っています。皆様の参加をお待ちしています。コロナ対策はまだ暫く続きそうです。いつになればマスクなしの会食や集りが出来るのでしょうか？

「二人より 三人四人 寄せ鍋は」 どうぞよいお年をお迎えください。来年もよろしくお願ひ致します。

2022年12月20日発行 第31号

地域の交流ひろば

もみじ台管理センター便り

管理運営者 日興美装工業株式会社



もみじ台管理センター
●住所：厚別区もみじ台北7丁目1-1
●電話：011-897-7431
●窓口：9時～17時

ごあいさつ

9月の着任以来、早いもので3ヶ月が過ぎました。この間も当センターでは、趣味を生かしたサークルを始め、もみじ台のまちづくりや福祉・集いといった活動が行われています。そうした皆さまには、なかなか先が見通せないコロナ禍の中、当センターの感染防止対策にご協力をいただき深く感謝申し上げます。これから本格的な冬の到来を迎えますが、皆さまから「この冬はドカ雪でなければ良いが」といった不安の声を耳にします。昨年度の冬をふりかえりますと、札幌市内で記録的な大雪に3度ほど見舞われ、家庭での除雪は勿論のこと交通機関の遅れなど、私たちの市民生活に大きな影響が出たことは記憶に新しいところです。まとまった雪が降った後に、またすぐまとまった雪が…昨年度の冬はそうした状況が重なった事が大きな理由の様です。私自身、これまで降雪に対して、地震や台風と並ぶ「災害」としての意識は強くは無かったのですが、昨年度の冬を思い起こしますと災害級への心構えの大切さを実感しています。

今冬は穏やかな日々を期待したいところですが、当地区センターをご利用の皆さまには、大雪に伴い当敷地内の一部でご不便をおかけする場合もあらうかと思ひます。ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

2022年12月8日 センター長 田中 祥之

イベントのおしらせ

申込開始日時は今後チラシやホームページ等でお知らせします。なお、内容は中止・変更となる場合がございます。ご了承ください。

◆ご近所先生講座 冬のかな講座

日 時 1月12日（木）9時半～11時半
講 師 竹田蓬堂さん（厚別東書道教室主宰）
参加費 500円 定員 12名
持ち物 すずり、小筆、固形墨、書道用下敷き、水差し ※貸出可能

◆もみじ台生き活き塾 手作りストラップ教室

日 時 1月25日（水）13時半～15時
講 師 菅原民江さん
参加費 500円 定員 20名
持ち物 裁縫道具（針、はさみ、ピンクッション）

◆月イチ☆ヒロバ 牛乳からつくろう！チーズとバター2

日 時 3月5日（日）10時～12時
講 師 新札幌乳業株式会社
参加費 700円 定員 30名

◆月イチ☆ヒロバ エスポラダ北海道とスポーツのつどい フットサル入門講座&トークショー

日 時 2月12日（日）10時～12時
講 師 室田祐希選手、堀米将大選手、吉田順省さん
参加費 300円 定員 50名
持ち物 動きやすい服装、室内用運動靴、タオル、飲み物、外靴を入れる袋

◆シネマサロンなないろ

日 程
1月17日（火）「嘆きの天使」
2月14日（火）「赤い河」
3月14日（火）「ニノチカ」

時 間 13時半～15時半 定員 30名
参加費 500円（お茶代として）

◆月イチ☆ヒロバ 移動プラネタリウム

日 時 3月25日（土）①10時～②11時～
参加費 無料 定員 各回20名



チーズを作る実験

地域の職場

～ 北海道地域暖房株式会社 ～

もみじ台団地やもみじ台管理センターに熱供給を行っている北海道地域暖房の総務・経理部長川畑さんと企画技術部長秋山さんにお話を伺いました。



秋山さん(左)と川畑さん



厚別エネルギーセンター（厚別東3条1丁目1-1）

Q. いつ頃からある会社ですか？

A. 1970（昭和45）年10月14日です。昭和30年から40年、家庭やビルで利用される石炭の燃焼によって排出されるばい煙が大気汚染となり深刻な公害問題の一つでした。冬季オリンピックの誘致を進める札幌市では、大気汚染を解消し、快適なまちづくりを実現する都市・環境行政の一つとして地域熱供給の導入を計画。その対象となった厚別地区と真駒内地区の集合住宅に対して地域熱供給を行う事業者として設立しました。2020年に創立50周年を迎えました。

Q. 何人くらい働いていますか？

A. 全役員56名で、本社・厚別エネルギーセンターでは43名が働いています。

Q. どんな仕事をしている会社ですか？

A. 厚別地区、真駒内地区ともに、主として集合住宅の暖房や給湯などの供給を行っています。厚別地区では、紙くず・木くず等の資源化ごみから作られた RDF（ごみ固形化燃料）を主な熱源として RDF プラントで蒸気を発生させています。この蒸気を使用して集合住宅の暖房・給湯などの熱源となる高温水を製造し、地中に埋設された配管で供給しています。RDF を燃料にして熱供給を行っているのは、全国で弊社のみです。もみじ台地区では主に、設備の維持管理のほか、集合住宅のお客さまのお部屋内にある暖房器等の修理や、入居・退去に伴う手続きを行っています。

Q. RDF（ごみ固形化燃料）は紙くず・木くずを原料とした燃料だそうです。札幌近郊や道内などの紙くず・木くずを原料として循環していますか？

A. 札幌市内だけでは足りないため、北海道内の自治体や民間事業者からも幅広く受け入れています。

Q. もみじ台地区の皆さんにメッセージをお願いします。

A. 弊社はエネルギーの有効利用によって資源の再利用化、省資源化を図るとともに、二酸化炭素排出の抑制に貢献しております。寒い冬でも、いつでもどこでも暖かいお部屋、蛇口を開けば暖かいお湯が出てきます。また、お客さまのお部屋には火を使わない暖房器具を設けているので、火災等の心配もありません。クリーンなエネルギーで、便利と安全を24時間お届けしております。これからも地域とのふれあいを大切に、地域とともに豊かな社会の実現を目指して行けるよう社員一同心掛けていきたいと思っております。



RDF (Refuse Derived Fuel) はごみを乾燥・圧縮・成形することで固形化し、燃料化したものです。紙くず・木くず・廃プラスチック等の資源化ごみを加工した RDF を使用しているため、燃料温度を高く保ち、ダイオキシン類の発生も抑制できます。



住所：厚別区厚別東3条1丁目1-1 / 電話番号：011-898-1922
営業時間：9時～17時（土日祝日休み）

もみじ台の人

- （公社）日本3B体操公認指導者
- マットピラティスインストラクター
- マタニティピラティスインストラクター

安立 愛子 さん



自然豊かでのびのびと子育てを、と賑やかな大阪からもみじ台に引っ越して丸5年。初めは雪かきという新しいスポーツに衝撃を受けましたが今では大人ものびのび暮らしています。

フランスやニジェールなどのアフリカ諸国に10年、ボランティアや勉強がきっかけで在住、人種や宗教、歴史的背景による違いから生じる軋轢を身近に感じ、異文化において人とのコミュニケーションの大切さを学びました。その後帰国し、日々の生活のギャップに強いストレスを覚え、これでは身が持たない、とそれまで経験のあったロードバイクや水泳を生かしてトライアスロンにチャレンジすることで日々体を動かすことが精神にも大きな良い影響を及ぼすことを知りました。



健康体操教室
【もみじ台南第2集会所】



ピラティスサークル
【楽らく庵 もみじ台北】

時を経て結婚、出産と運動から遠のいていたものの、産後の運動不足を解消にとエクササイズやジョギングを再開した直後、体を痛めてトホホ、の気分でした。せっかく運動する気になったのに、このままではいけないと、今度は故障しないで正しい体の使い方を学びたいとピラティスを会得し、並行して楽しくて通っていた健康体操教室で指導者の資格をとることにしました。

子どもが一緒でも運動できる場所づくりを、また年齢に関係なく始められ続けられる教室をと、ここもみじ台にて毎週体操教室を開催しており、片や自宅をDIYし不定期でピラティスも行っています。

「すぐそばに体を動かせる所がある、勇気を出して気軽に参加してほしい。情報をインプットばかりしている日常から、コミュニケーションの場としてもぜひ周りにアウトプットしてほしいです。毎日が明るくなりますよ！」



現在、もみじの丘小学校の図書ボランティアとして自作の人形劇や聞いて楽しい読み聞かせの活動、もみじ台北町内会（北生会）青少年部部长として地域の皆様が世代を超えて関りが持てるよう楽しさ満開のイベントを随時企画しています。年度末にはもみじ台の皆さんが互いに交流して助け合いともなるきっかけに蚤の市を開催したいと思っています。身近にある優しさや繋がりを広げていきたいです。

心身の健康がすべての基盤であること、笑いのある毎日を、『元気一杯！笑顔一杯！』。将来の夢は聞いて楽しいラジオのパーソナリティー。

- ◆健康体操教室（3B体操）：
毎週月曜 10:00～11:15 / 火曜 10:00～11:15（アクティブ）【もみじ台南第2集会所】
- ◆ピラティス：不定期開催【楽らく庵 もみじ台北】
- ☎ 問い合わせ：080-9980-8043（あだち）



3B体操取材
QRコード



ホームページ
QRコード

今後の予定

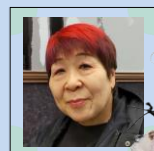
※下記イベント・講座は中止になる場合があります。

1月

- 10日(火) うたごえ喫茶
- 12日(木) 近所先生講座「冬のかな講座」
- 13日(金) イキイキすずらん体操会
- 14日(土) もみじ台フロアカーリング
- 17日(火) シネマサロンなないろ「嘆きの天使」
- 25日(水) もみじ台生き活き塾第24回
手作りストラップ教室



冬のかな講座
講師：竹田蓬堂さん



もみじ台生き活き塾
ストラップ作り教室
講師：菅原民江さん

2月

- 7日(火) うたごえ喫茶
- 10日(金) イキイキすずらん体操会
- 11日(土) もみじ台フロアカーリング
- 12日(日) エスポラーダ北海道とスポーツのつどい
フットサル入門講座&トークショー
- 14日(金) シネマサロンなないろ「赤い河」
- 25日(土) もみじ台フロアカーリング



うたごえ喫茶
講師：よりみちよっちゃん

もみじ台
フロアカーリング



シネマサロン
なないろ

3月

- 5日(日) 月イチ☆ヒロバ「牛乳からつくろう！チーズとバター2」
- 7日(火) うたごえ喫茶
- 10日(金) イキイキすずらん体操会
- 11日(土) もみじ台フロアカーリング
- 14日(火) シネマサロンなないろ「ニノチカ」
- 25日(土) 月イチ☆ヒロバ「移動プラネタリウム」



月イチ☆ヒロバ
牛乳からつくろう！チーズとバター2

今回は2023年4月に発行予定です！