

清田 こひた 区民のページ

2005年7月

編集

清田区市民部総務企画課広聴係

〒004-8613 清田区平岡1条1丁目

☎ 889-2400 (内線224) FAX 889-2402

Eメール : kiyota.somu@city.sapporo.jp

清田区のホームページ : <http://www.city.sapporo.jp/kiyota/>



第8回清田ふれあい区民まつり

「見てよし、食べてよし、飲んでよし、参加してよし、そしてもちろん楽しんでよし！」

区民の笑顔であふれる、真夏の恒例イベント「清田ふれあい区民まつり」を7月23日(土)午前10時から午後8時まで、区役所前市民交流広場で行います。

区内の小学生によるコンサートやYOSAKOIソーラン踊りの披露などのほか、フリーマーケットやbingoゲーム大会など盛りだくさん。もちろん、ビールや焼き鳥などを提供する売店も出店します。また、昨年好評だったニジマスのつかみどりも行われるほか、今回初めて、北海道日本ハムファイターズ関連のイベントも加わります。

ご家族やお仲間と一緒に、「きよたの夏」を楽しみませんか。

※雨天の場合は、内容の変更や一部を中止する場合があります。

詳細：清田区民まつり実行委員会（地域振興課内）☎ 889-2400内線253



清田区の主な施設と連絡先

◎清田区役所	平岡1条1丁目	☎ 889-2400
◎清田消防署(区役所横)	平岡1条1丁目	☎ 883-2100
◎清田区社会福祉協議会	区役所3階	☎ 889-2491
◎清田図書館	区役所4階	☎ 889-2484
◎清田区民センター	清田1条2丁目	☎ 883-2050
◎清田区体育館・温水プール	平岡1条5丁目	☎ 882-9500
◎清田老人福祉センター	清田3条3丁目	☎ 885-8500
◎北野まちづくりセンター	北野4条2丁目	☎ 883-0373
◎清田中央まちづくりセンター	清田6条2丁目	☎ 884-7187
◎平岡まちづくりセンター	平岡7条3丁目	☎ 883-7100
◎清田まちづくりセンター	清田1条2丁目	☎ 883-7600
◎里塚・美しが丘まちづくりセンター	里塚2条6丁目	☎ 884-1210

訂正とお詫び

本誌6月号区民のページの4ページでお知らせしました「学校ブールを一般開放します」の記事中午後の開放時間に誤りがありました。正しくは午後0時30分です。ここにお知らせとお詫びを申し上げます。

PMF

清田区公演



次代を担う世界の若者たちの演奏を聴いてみませんか。

◆日時 7月29日(金)午後6時30分開演(開場午後6時)。

◆会場 区民センター(清田1条2丁目)区民ホール。

◆対象 区内にお住まいの小学生以上の方。

◆費用 無料。

◆入場整理券 7月19日(火)から、左記窓口で入場整理券を配布します(先着順)。

◆その他 託児サービスの利用をご希望の方は、左記窓口へ事前にお申し込みください。

整理券配布場所・詳細
地域振興課地域活動係(区役所2階)
☎(889)2400(内線255)

白旗山自然探検隊



自然観察の指導員とともに、親子で白旗山の生き物に触れてみませんか。

◆対象 小学校3年生～中学

生を含む親子。

◆持ち物 昼食、筆記具、雨具など(詳細は別途連絡)。

◆定員・費用 20組程度、無料

◆申込方法 はがき(住所)

◆参加者 氏名と年齢、電話番号

を明記)または電話で、7月27日(水)まで(はがきは必着)に財日本野鳥の会札幌支部

「夏休み白旗山自然探検隊事務局」(〒060-0042 中央区大通西

17丁目1番地)(613)7973)へ。

◆詳細 総務企画課企画調整担当
☎(889)2400(内線219)

◆申込方法 当日、直接会場

にお越しください。

◆費用 無料。

◆申込方法 当日、直接会場

にお越しください。

地区センター

「公開講座」に

建設ワーキングショップを 参加しませんか?

見学しませんか?

地区センターに関連する情報をお知らせし、多くの皆さんからご意見・ご要望をいた

だく機会として、南区藤野の市内初のバリアフリー公園(むくどり公園)の関係者を招い

て、意見交換会を開催。

◆テーマ 心のバリアフリー

を目指して、障がいに関係なく子

どもや親が触れ合う公園づくり。

◆日時 8月7日(日)午後1時30分～3時30分(午後1時開場)。

◆会場 区民センター(清田1条2丁目)集会室2・3。

◆講師 むくどりホーム・ふれあいの会代表 柴川明子氏。

◆申込方法 当日、直接会場

にお越しください。

◆費用 入場無料。

詳細

地域振興課地域活動係

☎(889)2400(内線255)

(仮称)清田区地区センター
建設ワーキングショップからのお知らせ

市では(仮称)清田区地区センターの建設を計画しています。皆さんの意見や要望を反映していくため、市民参加によるワークショップ(勉強会)や公開講座などを開催し、皆さんにとってより良い施設をつくる取り組みを進めています。

地区センター

建設ワーキングショップを 見学しませんか?

見学しませんか?

地区センターへの理解を深めてもらい、皆さんの意見や

要望を反映していくために、区民など約60人で構成するワ

ークショップを開催しています。傍聴席をご用意していますので、ぜひご来場ください。

◆日時 7月13日(水)午後7時～9時(午後6時30分開場)。

◆会場 区民センター(清田1条2丁目)区民ホール。

◆申込方法 当日、直接会場

にお越しください。

◆費用 入場無料。

詳細

地域振興課地域活動係

☎(889)2400(内線255)

ホタル観賞会

第4回清田区民親睦野球大会

区民センター情報

民センターギャラリー



ホタルの飛び交うきれいなまちづくりを進める「札幌清田ホタルの会」の協力で、区役所裏の池でホタルの観察会を開催します。ぜひ、お越しください。

まちづくりを進める「札幌清田ホタルの会」の協力で、区役所裏の池でホタルの観察会を開催します。ぜひ、お越しください。

今年も清田区民親睦野球大会を開催します。

◆開催期間 8月下旬～9月下旬の早朝。

◆会場 清田公園グラウンドほか。

◆参加資格 区内にお住まいの方(18歳以上)で構成されたチーム。

◆参加料 1万5千円。

◆申込方法 7月11日(月)～20日(水)にチーム名、責任者氏名、連絡先を明記して、全清田軟式野球協会事務局にアクセスFAX(885)96933で。

親子クッキング



J Aさつぱろから提供された清田区産の野菜を使って、学校給食の人気メニューを親子で楽しく料理しましょう。

◆応募方法 作品(キャビネットニンゲン)デニンゲン。

◆募集期間 7月11日(月)～28日(木)。

◆応募方法 作品(キャビネットニンゲン)デニンゲン。

民センターギャラリー



写真展作品募集

◆募集テーマ 花・木・ガーデニング。

◆募集期間 7月11日(月)～28日(木)。

◆応募方法 作品(キャビネットニンゲン)デニンゲン。

清田図書館から



①たのしいおはなしの会

◆対象 区内にお住まいの小学生とその保護者。

◆対象 区内にお住まいの小学生とその保護者。

◆対象 幼児とその保護者。

広告欄

7月11日からの清田区のお知らせ

地域の親子のふれあい交流「きよたとんとん夏まつり」を開催します

水遊び、シャボン玉、ゲームなど子どもたちの遊びを中心に、地域の皆さんのが集い、ふれあいを楽しむおまつりです。いろいろなコーナーで一緒に遊びませんか。

参加費は無料、事前の申し込みは不要です。当日、直接会場にお越しください。

※天候により終了時間を変更する場合があります。



日 時	会 場	雨天時の会場
8月1日(月)	美しが丘西公園（美しが丘4条5丁目）	美しが丘緑小学校体育館（美しが丘4条5丁目）
8月2日(火) ～ 8月3日(水)	午前10時 ～ 11時30分 北野台小学校グラウンド（北野4条5丁目） 区役所前市民交流広場（平岡1条1丁目）	北野台小学校体育館（北野4条5丁目） 清田小学校体育館（清田1条4丁目）
8月4日(木)	清田緑小学校グラウンド（清田7条3丁目）	清田緑小学校体育館（清田7条3丁目）

詳細：保健福祉サービス課子育て支援担当 ☎ 889-2400(内線570～572)

里美ふれあいクラブからのお知らせ

講 座 名	日 時	定員	受 講 料	①、②の講座とも受講料500円。受講が決定した方は、7月29日(金)までに窓口で納めてください(月～金(祝日を除く)の午前8時45分～午後5時15分)。期限までに受講料の納入がない場合は、キャンセルになります。一度納入いただいた受講料はお返しできませんのでご了承ください。
①パソコン講座(初級) 「マウスの持ち方から始めよう！」	8月1日(月) 午前10時～正午	10人		
②パソコン講座(中級) 「メールを楽しもう！」 ※文字入力のできる方が対象。	8月8日(月) 午前10時～正午	10人		
※「トークdeランチ」と「ふれあいティータイム」はお休みになります。				
会 場 里塚・美しが丘まちづくりセンター内「里美ふれあいクラブ」スペース。			そ の 他	「里美ふれあいクラブ」スペースでは、地域の方の趣味の作品などの発表コーナーを設置しており、地域の方の作品を募集しています。 また、里塚・美しが丘地区の情報誌「里美の風」に掲載する記事を募集していますので、ホットなニュースや身近な話題がありましたら、里塚・美しが丘まちづくりセンターにご連絡ください。
申込方法	7月20日(水)までに電話または直接窓口でお申し込みください(月～金(祝日を除く)の午前8時45分～午後5時15分)。申し込み多数の場合は抽選。当選者のみはがきで通知します。			
申込先・詳細	里塚・美しが丘まちづくりセンター(里塚2条6丁目1-3里塚ノースヴィレッヂ2階)			☎ 884-1210

清田区体育館・温水プール「スポーツ教室」のお知らせ

種 目	対象	回数	期間(予定)	実 施 時 間	定員	受講料
ナイトテニス(基礎)	一般	8回	8/2(火)～9/27(火)	午後7時～8時30分	10人	6,000円 (4,800円)
ナイトテニス(基礎)	一般	8回	8/3(水)～9/21(水)	午後7時～8時30分	10人	6,000円 (4,800円)
らくらくエクササイズ	一般	8回	8/2(火)～9/27(火)	午後0時50分～1時50分	30人	4,100円 (3,300円)
申込方法	7月12日(火)～14日(木)の午前9時～午後9時に電話または窓口でお申し込みください。					
抽選日時	7月15日(金)午後1時(体育館ロビーで公開抽選) ※抽選結果を同日の午後2時～8時までに電話でご確認ください。					
受講料の納入	7月16日(土)～22日(金)の午前9時～午後8時に下記窓口で納入してください。					
申込先・詳細	清田区体育館・温水プール(平岡1条5丁目) ☎ 882-9500					

運動教室を開催します

内 容	日 時	受付
脂肪燃焼教室「ワン・ツー・スリム」 運動の強さ…運動経験者向き リズムウォーキング、ボクササイズの動きを取り入れたエクササイズ、ストレッチなど。	8/2(火)、9/6(火)、 10/4(火) 午後2時～3時30分 	午後1時30分から。
健康貯金教室「のび～るストレッチ」 運動の強さ…運動初心者向き リズムウォーキング、筋力アップのための体操、ストレッチなど。 ※健康貯金教室は、毎月どちらか1回を選んでご参加ください。	7/19(火)、26(火) 8/16(火)、23(火) 9/20(火)、27(火) 午後2時～3時30分 	区役所3階健康増進フロア。 区内にお住まいの40歳以上の方で、生活習慣病予防のための運動を実践したい方。 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、水分補給用飲料、健康手帳(お持ちの方のみ)。 事前の予約は不要です。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)		

夏の交通安全市民総ぐみ運動を実施(7月15日～24日)

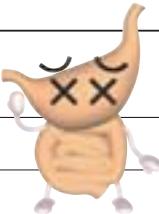
犬やネコを飼うときは

他人に迷惑をかけないようにしつけましょう

犬やネコを飼うときは

がん検診(胃・大腸)

保健センターでは、毎月第2水曜日に「胃・大腸がん検診」を行っています。検診日の1週間前までに電話でご予約の上、お越しください。



日時	8月10日(水) 午前8時45分～10時(受け付け)。
会場	区役所2階保健センター。
対象	40歳以上の方。
費用	①胃・大腸がん検診セット1,100円、②胃がん検診のみ700円、③大腸がん検診のみ600円。 ※今年度から検診料が改定されました。
その他	70歳以上の方(健康保険証など年齢が証明できるもの)、老人保健法医療受給者(医療受給者証)、生活保護世帯(生活保護受給証明書)、市民税非課税世帯(課税証明書)の方は、()内の証明書を持参すると無料になります。

申込先・詳細：地域保健課健康推進係 ☎ 889-2400(内線522)

☎ 889-2400 (内線522)
詳細
地域保健課健康推進係

- ◆ 日時 分～正午。 7月19日(火)午前9時30
- ◆ コース のんびりテクテク高台から街を眺めてコース(老人福祉センター→静霧橋→清田緑小学校)
- ◆ 集合・解散場所 清田中学校 約7.5km
- ◆ 持ち物 帽子着用、飲み物、タオル、汗ふき用。
- ◆ 申込方法 直接集合場所にお越しください。
- ◆ その他 雨天の場合は中止。

清田区歩こう会

結核を含む生活習慣病(糖尿病・肝臓病・高血圧症など)予防のため、健康診断を受ける機会のない方を対象に無料の健康相談を行います。

実施日	受付時間	会場
7/20 (水)	午前9時～11時	平岡公園会館(平岡9条4丁目)
	午後1時30分～3時	清田区民センター(清田1条2丁目)
健診内容	料金※1	対象者
血圧測定・尿検査	無料	15歳以上で希望する方。
血液検査(脂質・肝機能・腎機能など)	無料	40歳以上の方。
胸部X線撮影(間接)	無料	40歳以上の方。
心電図検査	1,200円	医師が必要と認めた方。
C型・B型肝炎検査	400円	要件に当てはまる方が希望により受診できます。
C型肝炎検査のみ	350円	
B型肝炎検査のみ	100円	(※2)

※1 次の方は()内の証明書を持参すると無料になります。

- 70歳以上の方(健康保険証など年齢を証明できるもの)
- 老人保健法医療受給者(医療受給者証)
- 生活保護世帯(生活保護受給証明書)
- 市民税非課税世帯(課税証明書)



※2 肝炎検査を受診するための要件は次の通りです。

- 検査当日の満年齢が40・45・50・55・60・65・70歳の方。(受診の際は住所・年齢を証明できるものをお持ちください。)
- 過去に肝機能異常を指摘されたことがある方。
- 広範な外科的処置を受けたことのある方、または妊娠・出産時に多量の出血をしたことがある方で、定期的に肝機能検査を受けていない方。

詳細：地域保健課健康推進係 ☎ 889-2400(内線522)

健康メモ

月経の記録をつけましょう！

女性のからだは、初経を迎えてから閉経まで、周期的に繰り返される月経と過ごすことになります。月経周期には個人差があり、体調やストレスなどの影響で変化します。月経は女性の健康のバロメーター。

月経周期をチェックして健康を保つ、賢い女性になりましょう。

月経周期とは・・・

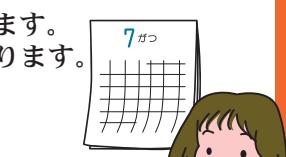
- 月経の初日からその次の月経の始まる前までの日数をいいます。
- 月経周期の日数は一定ではなく25日～35日前後で常に変わります。
- 月経周期は年齢とともに少しずつ短くなる傾向があります。
- 月経の2週間くらい前に排卵があります。

月経の記録でからだのチェック

月経のときのつらい症状やからだの変化はSOSかも。月経時には、毎回出血の量や月経周期などの記録をつけて、いつもと違うと思ったら専門医に相談するようにしましょう。

月経中を快適に過ごすために

- 自分のからだの状態を知るために月経の記録をつける。
- 栄養のバランスを考え、ビタミンや鉄分をたくさん取る。
- からだを冷やさないようにする。
- 睡眠を十分にとる。音楽でリラックスしたり気分転換を図る。



月経カレンダー
月経がある日に○印をつけます。からだの調子や気分も記録するとなお良し。自分の最長周期と最短周期を知つておきましょう。



高齢者教室「ふれあい学園」入学式 5/17

ふれあい学園第8期生の入学式が清田区民センターで行われ、50人が学園生活をスタートさせました。

新入生は、来年の2月14日までの間、仲間との交流を深めながら、健康管理の講義、陶芸や絵手紙などの講座を受講します。



街をきれいに！クリーン大作戦 5/30

清田中央地区で、子どもからお年寄りまで約180人の地域住民が集まり、4つのコースに分かれてごみ拾いを行いました。

参加した子どもたちは、草むらに落ちているたばこの吸い殻やジュースの空き缶などを見つけては、競い合いながら拾っていました。

ホタルの幼虫放流式 6/3

札幌清田ホタルの会のメンバーと平岡小学校の児童21人が、清田区総合庁舎裏にあるホタル池に約2,800匹のヘイケボタルの幼虫を放流しました。

放流された幼虫は約50日かけて成虫になり、ホタルが光り始める7月17日から27日までの夜間に、ホタル池で観賞会が行われる予定です。



よさこいソーラン祭り 6/11・12

清田会場となった清田区総合庁舎前で、YOSAKOIソーラン祭りが開かれました。

清田会場には65チーム約6,000人が参加し、多くの観客でにぎわいました。12日には「清田舞童里夢」や「清田フレンズ」など地元のチームが出場し、迫力のある踊りと温かい声援で会場は盛り上がりいました。

区役所

第25回 選挙制度

今日は選挙制度についてご紹介します。

どんな人が投票できるの？

満二十歳以上の日本人であつて、選挙人名簿に登録されている方が投票できます。

選挙人名簿への登録は、毎年三月、六月、九月、十二月と選挙の都度行われます。対象者は満二十歳以上の日本人で、居住する市町村の住民基本台帳に三ヶ月以上記録されている人です。転勤や就職、就学などで住所が変わったときは、必ず住民異動届の提出をお願いします。

体が不自由で、投票所まで行けないのですが、投票はできますか？

不在者投票制度を利用して投票ができます。

身体の障がいなどにより投

票所に行けない方を対象に、郵便などで投票できる不在者投票の制度があります。

この制度は、身体障害者手帳、戦傷病者手帳または介護保険被保険者証をお持ちの方で、左表の障がいなどに該当する方が利用できます。

介護保険 被保険者証	戦傷病者手帳				身体障害者手帳			
	要介護 状態区分	障がい名	障がいの程度			障がい名	障がいの程度	
			特別 項症	第1 項症	第2 項症		1級	2級
要介護5		両下肢、体幹の障がい	○	○	○	両下肢、体幹、移動機能の障がい	○	○
		心臓、腎臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸の障がい	○	○	○	心臓、腎臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸の障がい	○	-
免疫の障がい								

選挙管理委員会に届け出た選挙権を有する者を代理として記載させる制度もあります。いずれも、事前に区の選挙管理委員会に申請を行い、「郵便等投票証明書」の交付を受けていることが必要です。

詳しく述べる必要があります。

詳しくはお問い合わせください。

明るく公正な選挙を呼びかける標語の募集!!

区内の選挙啓発活動のための標語を募集します。

採用された標語は、広報さつぽろ清田区版などに掲載します。また、採用者にはウイズユーカードを贈呈します。

向上を促す標語(五七七五形式)

【募集期間】平成十八年三月三十日(金)までの毎月末締め切り。

【対象】区内にお住まいか、通勤、通学している方。

応募方法、標語、住所、氏名、電話番号を明記の上、Eメール、郵送または持参によりご応募ください。

「北野ふれあい夏まつり」。この祭りは、北野地区町内会連合会が主催となって開催する行事で、地域の活性化につなげようと平成三年から行われています。約二カ月前から準備を進め、当日の進行

「花火が上がる北野のお祭りはいつですか」。七月になるとこのような問い合わせが寄せられます。

北野地区にあって、六十五歳以上のお年寄りが住む割合が最も高いこの地域は、街に愛着を抱く住民が多く、身近なまちづくり団体である町内自治会の活動も盛んです。

平均年齢が全市で最も低い清田区にあって、六十五歳以上のお年寄りが住む割合が最も高いこの地域は、街に愛着を抱く住民が多く、身近なまちづくり団体である町内自治会の活動も盛んです。



北野地区
北野地区町内会連合会
(北野ふれあい夏まつり)



祭りの結びに上げられる無数の花火。夜空に開く花々には、「地域にふれあいの輪が広がってほしい」との願いが込められているのでしょうか。



※今年は7月30日(土)午後1時から、北野ふれあい橋付近で行われます。

夏は
おで
水遊び！

水遊びができる区内の公園をご紹介します。
親子で楽しく水遊びはいかがですか？



北野たかくら緑地（北野6条4丁目）

泥汚れを気にしない野生派におすすめ。自然林に面した涼しげな水遊び場です。



北野ふれあい公園（北野1条2丁目）



大小の石が置かれ、和の雰囲気が漂います。小鳥のさえずりも聞かれ、和やかな気分になれる水遊び場です。

真栄西公園（真栄6条1丁目）



区内で一番大きな水遊び場の周りには、取り囲むようにベンチが置いてあり、ゆったりとお子さんを見守ることができます。

真栄春通り公園・真栄夏通り緑地（真栄4条2丁目）

閑静な住宅地にある公園には、それぞれ噴水と水路があります。彫像が設置されているところもあり、落ち着いた雰囲気で水遊びを楽しめます。



平岡南公園（平岡2条6丁目）



ほぼ平らな水遊び場は水量も控えめなので、小さなお子さんでも安心です。

真栄あおぞら公園（真栄4条1丁目）

放射状に広がる噴水が特徴の公園。水遊び場は水路とつながっており、水の流れを生かした遊びが楽しめます。



美しが丘西公園（美しが丘4条5丁目）

公園内の小高い丘の上にあります。周囲にはベンチや遊具、芝生などがあり、親子でのんびりと水遊びを楽しめます。



水遊びの
おもちゃ
を作ろう！

牛乳パックの羽
を広げて…

か
ふ
ふ
や
アヒル

筒状にした牛乳パックの中にペットボトルを差し込んで作ります。左右の羽のバランスでふかふかとかわいらしく水に浮かびます。

- ① 1000ミリリットルの牛乳パックを切り広げ、左右対称で同じものを2枚ずつ作る。

- ② ①の体の2枚を白い面が表になるように重ね、ホチキスで留める。

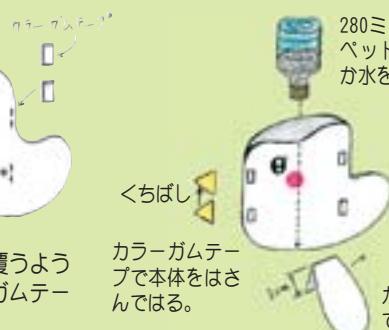
- ③ ペットボトルの中に砂か水を入れ、アヒルに逆さまに差し込み、重心が下になるようにする。

- ④ できあがり!!



ホチキスの針を覆うように表裏にカラーガムテープをはる。

カラーガムテープで本体をはさんではる。



280ミリリットルのペットボトルに砂か水を入れる。



カラーガムテープで①の羽をはる。