

# きよた



2006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/>



## きよたとんとん夏まつり



【写真】 昨年のお祭りの様子  
(北野台小学校体育館)

「ワーッ!」「キャー!」会場中に響き渡る子どもたちの楽しそうな声。お祭りを運営するボランティアスタッフも笑顔を誘われ思わずニコリ。

親子の触れ合いを楽しんでもらい、さらに地域の皆さんとの交流を深めてもらうために、今年も『きよたとんとん夏まつり』を8月2日(水)に区役所前市民交流広場で開催します。

昨年は、雨天のため屋内での開催となった地域もありましたが、お祭り会場にはたくさんの遊びが用意され、来場した親子連れや小学生が楽しいひとときを過ごしました。

今年は何んな遊びのコーナーがあるのかな?ぜひ、遊びにきてください。

(行事の詳細は「区民のページ」4ページに掲載しています。)

**【詳細】** 健康・子ども課子育て支援係 ☎889-2400 (内線570~572)

主な施設と連絡先

清田区役所	平岡1条1丁目	☎889-2400
各まちづくりセンター		
○北野	北野4条2丁目	☎883-0373
○清田中央	清田6条2丁目	☎884-7187
○平岡	平岡7条3丁目	☎883-7100
○里塚・美しが丘	里塚2条6丁目	☎884-1210
○清田	清田1条2丁目	☎883-7600

清田区土木センター	平岡2条4丁目	☎888-2800
清田消防署	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
清田区体育館・温水プール	平岡1条5丁目	☎882-9500
清田区民センター	清田1条2丁目	☎883-2050
豊平清掃事務所	豊平区西岡520	☎581-9153





「最近運動不足で体が重いなあ」、「運動はしたいんだけど激しい運動はちょっと…」といった悩みをお持ちの方はいませんか。

運動不足は体力を低下させるだけでなく、生活習慣病を引き起こす一因にもなります。そこで、今回は気負わず簡単に始められる有酸素運動の一つであるウォーキングについて、その効用と運動の仕方、お薦めのウォーキングコースに加えて、区や地域で実施しているウォーキング活動などを紹介していきます。

皆さんも清田区の豊かな自然を堪能しながら、楽しくウォーキングを始めましょう!!



# S キング

## ウォーキングの仕方

ウォーキングを始める前に、以下のものを準備しましょう。  
歩きやすい服装(ジャージーなど)、歩きやすい運動靴、帽子(日よけ用)、タオル(汗ふき用)、ドリンク(水分補給用)

- あごを引いて数メートル先を見る
- 肩の力を抜いて背筋を伸ばす
- 腹を引き締める
- 足先で地面をしっかり蹴る
- 着地はかかとから
- ひざを伸ばし大きく振り出す
- 適度に水分を補給する
- ひじは軽く曲げ前後にリズムカルに振る

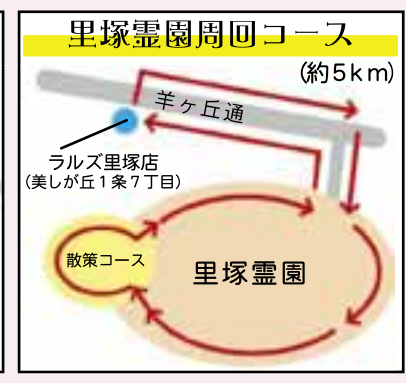
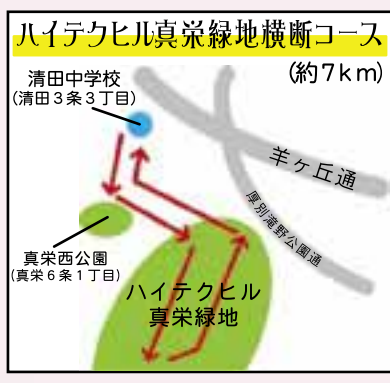
## ウォーキングの効用

1. 心臓・肺の機能が向上し、最大酸素摂取量が増加。
2. 生活習慣病(高血圧、糖尿病、高脂血症、脂肪肝、骨粗しょう症など)の予防。
  - ・HDL(善玉)コレステロールが増加し、動脈硬化を防ぐ。
  - ・新陳代謝が高まり、脂肪が燃える。
  - ・骨へのカルシウムの吸着が良くなり、骨量が維持され、骨粗しょう症を防ぐ。
  - ・脳の血流量が増加し、血中へのアセチルコリンの放出も増えるため、認知症の予防に役立つ。
3. 更年期症状を軽減する。
4. 下肢の筋力低下や、関節の可動範囲が狭くなるなどの老化現象を軽減し、寝たきりになるのを防ぐ。
5. 体力の衰えを防ぐ。持久力が向上して、疲れにくくなる。
6. 免疫力がつく。安眠できる。ストレス解消になる。

このほか、清田区では区内の自然や歴史を楽しみながらウォーキングができる清田区ウォーキングマップ『ヘルシーウォーキング』を作成、配布しています。

このマップは、清田区公式ホームページ「きよたFan倶楽部」からもご覧いただけます。

**「きよた Fan 倶楽部」アドレス**  
<http://www.city.sapporo.jp/kiyota/kenko/walking/index3.html>



お薦めコース紹介

## 広告欄

# Let's ウォー

## 地区ウォーキング

「地区ウォーキング」は、地域の皆さんの健康づくりを応援するボランティア「健康づくりリーダー」が中心となって、各地区ごとに四月から十一月まで行われているウォーキング活動です。

現在は、清田・真栄地区、北野地区、里塚・美しが丘地区、平岡地区の四地区で開催され、各地区ごとに独自のコースで約一時間半程度のウォーキングが行われています。

また、お住まいの地区に限らず、どの地区ウォーキングにも参加することができます。どなたでも参加可能なので、この機会にご家族と一緒にウォーキングを始めてみませんか。

### 北野地区

【実施日】日曜、祝日を除く毎月5のつく日  
【集合場所】清田高校(北野3条4丁目)正門前



### 里塚・美しが丘地区

【実施日】日曜、祝日を除く毎月7のつく日  
【集合場所】ラルズ里塚店(美しが丘1条7丁目)第2駐車場前



### 清田・真栄地区

【実施日】毎月4のつく日  
【集合場所】清田中学校(清田3条3丁目)正門前



### 平岡地区

【実施日】毎月8のつく日  
【集合場所】平岡東急ストア(平岡7条2丁目)正面玄関側駐車場



「ウォーキングに興味のある方であれば、どなたでも気軽に参加できます。まずは実際に来て体験してみてください！」と語る、清田・真栄地区の健康づくりリーダーの渡辺さん(左)と林さん(右)



※雨天時は中止する場合があります。また出発時間については、各地区とも午前10時からです。

### ▲各地区で行われている地区ウォーキングの案内とその様子

## 清田区歩こう会

清田区では、ウォーキングによる健康づくりを進めるため、「清田区歩こう会」を開催しています。

清田区歩こう会では、参加者の歩く速さに合わせて三つのグループ分けを行っており、どなたでも気軽にウォーキングをすることができます。

今年度は、六月九日(金)に第一回清田区歩こう会を開催しました。小雨がぱらつく空模様にもかかわらず、三十一名の参加者が集まり、ウォーキングで心地よい汗を流しました。

今後の歩こう会の日程については、下記表をご覧ください。



清田区歩こう会(第1回)の様子



### 今後の清田区歩こう会の予定

第2回	第3回
<b>厚別川8つの橋めぐり水辺コース</b> (清田区役所→厚別川右岸通→柳瀬橋→北野たかくら緑地→北野中央公園→北野橋→清田区役所《7.5km》) <b>【日時】</b> 9月13日(水) 午前9時30分(出発)～正午 <b>【集合場所】</b> 清田区役所(平岡1条1丁目)	<b>秋の白旗山散策コース</b> (札幌ふれあいの森→白旗山中央時→札幌ふれあいの森《7km》) <b>【日時】</b> 10月12日(木) 午前10時15分(出発)～午後1時 <b>【集合場所】</b> 「札幌ふれあいの森」ふれあいセンター前(有明386番地)
<b>持ち物</b> 飲み物、帽子、歩きやすい服装と靴 ※第3回の清田区歩こう会に参加する方は、弁当と敷物を持参。	
<b>申込方法</b> 事前の申し込みは不要(出発の30分前までに集合場所で受け付け)	



「気分爽快にもなるし、持久力もつく。またウォーキングを通じて、多くの方々との交流も楽しめますよ。」とウォーキングの魅力について語る、健康づくりリーダーの大西さん

ウォーキングに関するお問い合わせ・ご質問は  
**清田区保健福祉部**  
**健康・子ども課 健やか推進係**  
 ☎(889) 2400(内線525)

清田区の人口・世帯数 平成18年6月1日現在  
( )内は前月比  
人口 113,157人(+25)  
男 53,828人(+13)  
女 59,329人(+12)  
世帯数 40,824世帯(+49)

## 不平不満 並べるよりも 一票!

### きよたとんとん夏まつり

水あそび、シャボン玉、ゲームなどの遊びを中心に、地域の皆さんが集い、触れ合いを楽しむお祭りです。親子と一緒に遊びませんか。

◆日時 8月2日(水)午前10時～正午(天候により終了時間を変更する場合あり。雨天時は8月4日(金)に延期)。

◆会場 区役所前市民交流広場

◆参加費 無料。

◆申込方法 当日、直接会場にお越しください。

※就学前のお子さんは保護者同伴で参加してください。

◆詳細 健康子ども課子育て支援係 ☎(889) 2400(内線572)

### ホタル観賞会

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賞会を開催します。※ホタルの成育状況や天候などによっては、観賞できない場合もありますので、ご了承ください。

◆日時 7月17日(祝)～30日(日)午後7時30分～9時。

◆会場 区役所庁舎裏(旧国道36号側)の池。

◆申込方法 当日、直接会場にお越しください(入場料無料)。

※お子さんは保護者同伴で。

◆詳細 地域振興課まちづくり調整担当 ☎(889) 2400(内線252)

### 里美地区子育てサロン交流会&とんとん夏まつり

里美地区民生委員・児童委員協議会が主催となって、親子と地域の皆さんが交流するためのお祭りを開催します。いろいろな遊びを用意していますので、どなたでも気軽にお越しください。

◆日時 7月28日(金)午前10時～正午(天候により終了時間を変更する場合あり)。

◆会場 美しが丘西公園(美しが丘4条5丁目)。

※雨天時は美しが丘緑小学校(美しが丘4条5丁目)体育館

◆参加費 無料。

◆申込方法 当日、直接会場にお越しください。

※就学前のお子さんは保護者同伴で参加してください。

◆詳細 里塚・美しが丘まちづくりセンター ☎(884) 1210

### 夏休み白旗山自然探検隊に参加しませんか

自然観察の説明員とともに、夏休みに親子で自然豊かな白旗山へ、たくさん生き物と触れ合いの体験に出かけてみませんか。

◆日時 8月6日(日)午前10時30分(集合)～午後2時30分。

◆会場 札幌ふれあいの森(有明386番地)。

◆対象 小学1年生(中学生を含む親子)。

◆詳細 地域振興課まちづくり調整担当 ☎(889) 2400(内線252)

### 持ち物 昼食、筆記用具、雨具など(詳細は別途連絡)。

◆定員 20組(40人)程度。

◆費用 無料。

◆申込方法 はがき(住所、参加者氏名と年齢、電話番号を明記の上、必着で郵送)または電話で7月31日(月)までにお申し込みください。

◆申込先 (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 ☎(613) 7973

◆詳細 地域振興課まちづくり推進係 ☎(889) 2400(内線228)

### 第5回清田区民親睦野球大会を開催します

◆開催期間 8月上旬～9月下旬。

◆会場 清田公園(清田1条2丁目)グラウンド及びサブグラウンド。

◆参加資格 区内にお住まいかお勤めの18歳以上の方で構成されたチーム。

◆参加料 1チーム1万5千円。

◆申込方法 チーム名、責任者氏名、連絡先を明記し、7月11日(火)午前9時から全清田軟式野球協会事務局にファクス ☎(884) 7499)でお申し込みください(先着順)。

◆お問い合わせは協会事務局 ☎(882) 3931(落合宅)へ。

◆詳細 地域振興課地域活動担当 ☎(889) 2400(内線256)

### (仮称)清田区地区センターの建設検討委員会を募集します

清田区では、地域住民の生活文化、教養の向上とコミュニティ活動の促進を目的に(仮称)清田区地区センターの整備を計画し、平成20年4月の開設を目指しています。このたび、昨年度公表の建設ワークショップ構想案を基に作成した基本設計素案の検討を行うため、建設検討委員会の委員を募集します。

なお、応募された方の中から、開設後の企画運営に区民ニーズを反映することを目的とした「地区センター運営を考える会」への参加も、希望に応じてお願いする予定です。

◆応募資格 区内にお住まいの18歳以上の方で、平成18年8月～10月中旬に、おむね3回程度の会議に参加できる方。

◆募集人員 20名(申し込み多数の場合は抽選)。

◆応募方法 7月3日(月)から区役所、区民センター、各まちづくりセンターで応募用紙を配布しますので、必要事項を記入し7月21日(金)までに、持参または送付(当日必着)してください。

◆申込先・詳細 地域振興課地域活動担当 ☎(889) 2400(内線255)

### 「ぼくが、わたしが大好きになる地区センターの絵」 展示会を開催します

平成20年4月に、清田区で初めての地区センター開設を予定しています。この開設に当たり、区内の小學生に描いていただいた地区センターの絵の展示会を、左記のとおり開催します。多くの皆さんの来場をお待ちしています。

◆会場・日時

①区民センター(清田1条2丁目)ロビー：7月25日(火)～7月31日(月)午前9時～午後9時(最終日は午後4時まで)。

②区役所正面玄関ロビー：7月22日(土)～清田ふれあい区民まつり開催日(午前10時～午後4時)。

◆作品のテーマ 赤ちゃんやお年寄りまで、みんなが集まって楽しく過ごせる地区センター。

◆展示数 176点。

◆詳細 地域振興課地域活動担当 ☎(889) 2400(内線255)

◆展示場 清田図書館から

◆日時 7月20日(木)午前10時30分、22日(土)午後2時30分、8月3日(木)午前10時30分。

◆会場 お話し室。

◆対象 幼児とその保護者。

◆詳細 清田図書館区役所4階 ☎(889) 2484



第2期少年少女バドミントン教室 受講生募集

種目名	対象	曜日	回数	実施期間(予定)	実施時間	定員	受講料
少年少女バドミントン	小学校3～6年生	水・金	20回	8月2日(水)～10月13日(金)	午後4時30分～6時	30人	12,100円
申込方法	7月17日(祝)～20日(祝)を含むの午前9時～午後9時に、電話または直接窓口でお申し込みください。申し込み多数の場合は、7月21日(金)午前10時に公開抽選を行います。抽選結果については、7月21日(金)午後2時～22日(土)午後9時に電話で必ず確認してください。						
納入方法	7月22日(土)～26日(水)を含むの午前9時～午後8時に受講料を窓口で納めてください。						
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							

ここに載せる選挙啓発標語募集!

賭けない・(タバコを)吸わない・(お酒を)飲まない 第2回女性のための健康マージャン清田区大会

日時	会場	定員	参加費	持ち物
8月5日(土) 午前10時～午後3時30分	区民センター(清田1条2丁目) 区民ホール	60人	500円	昼食、筆記用具
対象	区内にお住まいかお勤めの20歳以上の女性の方。お子さんを連れての参加はできません。			
申込方法	7月13日(土)～17日(祝)を含むの午前9時～午後5時に、電話または直接窓口でお申し込みください。申し込み多数の場合は、7月18日(火)午前10時30分に区民センターロビーで公開抽選(立ち会い自由)を行い、当選者・補欠者のみ電話で結果をお知らせします。			
納入方法	抽選決定後、7月24日(月)まで(土・日曜を含む)の午前9時～午後5時に参加費を窓口で納めてください。			
申込先・詳細：清田区民センター運営委員会(清田1条2丁目) ☎883-2050				

**子ども映画会**

◆上映内容 人間よりも人間らしいロボットたちの夢と勇気の物語。ロボットたちのため、両親のため、そして「輝く」という自分の夢のために……。

◆日時 7月15日(土)午後1時30分～3時(午後1時開場)。

◆会場 区民センター(清田1条2丁目)区民ホール。

◆対象 小学生以上のお子さんまたは親子。  
※小学生未満のおさんは保護者同伴。

◆定員 300人(先着順)。

◆申込方法 当日、直接会場にお越しください。

詳細 清田区民センター運営委員会(清田1条2丁目) ☎883-2050

**応急手当講習会に  
参加しませんか**

話題のAED(自動体外式除細動器)の訓練も行います。

◆内容 心臓マッサージ・人工呼吸・AEDの使用方法などを習得。最後に修了証を交付します。

◆日時 祝日の午前10時～午後1時(年末年始を除く)。

◆会場 清田消防署(平岡1条1丁目)1階講堂。

◆費用 無料。

◆申込方法 講習会前日までに、電話でお申し込みください。

◆申込先・詳細 清田消防署 警防課消防係 ☎(883)2100

**親子で天体観測**

移動天文台で夏の星座や惑星を見ながら、親子で自然の神秘に触れてみましょう。

◆日時 7月27日(木)午後7時30分～9時

(※悪天候の場合中止)。

◆場所 区民センター(清田1条2丁目)駐車場。

◆対象 区内にお住まいの小学生とその保護者。

◆申込方法 7月12日(水)午前9時～午後5時に電話または直接窓口でお申し込みください。(先着30組90人)。

◆定員に満たない場合は、翌日以降も受け付けします。

◆申込先・詳細 清田区民センター運営委員会(清田1条2丁目) ☎(883)2050

**区民センター「区民ホール」  
工事のお知らせ**

平成19年1月15日(月)～3月31日(土)の期間、工事のため区民ホールが利用できません。大変ご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。なお、進行状況により、工事が早めに終了する場合があります。

詳細 清田区民センター運営委員会(清田1条2丁目) ☎883-2050

**応募先・詳細 清田区民センター運営委員会(清田1条2丁目) ☎(883)2050**

※申し込み多数の場合、7月14日(金)午前10時30分から区民センターロビーで公開抽選を行い、当選者・補欠者のみ電話で結果をお知らせします。

**親子クッキング**

「JAさつぽろ」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調理しましょう。

◆メニュー スープカレー、ほうれんそうサラダ、目玉焼きゼリー。

◆日時 7月26日(水)、27日(木)、28日(金)午前10時～午後0時30分(いずれか1日を選んでください)。

◆会場 区民センター(清田1条2丁目)料理実習室。

◆対象 区内にお住まいの小学生とその保護者(父親も可)。

◆申込方法 7月11日(火)～13日(木)の午前9時～午後5時に電話または直接窓口でお申し込みください。(定員各30人・参加費無料)。

◆応募先・詳細 清田区民センター運営委員会(清田1条2丁目) ☎(883)2050

**「清田地区保護司会  
五周年記念講演会」**

◆演題 犯罪のない安心・安全なまちづくり「犯罪を犯すのは、何がそうさせるのか」

◆講師 札幌矯正管区面接委員 社会教育講師・カウンセラー 尾崎 宏一氏。

◆日時 7月15日(土)午後1時30分～4時。

◆会場 区民センター(清田1条2丁目)視聴覚室。

◆入場料 無料。

◆主催 清田地区保護司会

◆詳細 地域振興課地域活動担当 ☎(889)2400(内線255)

**社会を明るくする運動  
「清田地区保護司会  
五周年記念講演会」**

◆応募先・詳細 清田区民センター運営委員会(清田1条2丁目) ☎(883)2050

**区民センターギャラリー  
写真展作品募集**

テーマはありませんので、自分で撮影した自慢の写真をお持ちください。

◆募集期間 7月13日(木)～28日(金)。

◆応募方法 作品(キヤベネサイズまたは2Lサイズ)を窓口へ直接持参してください。それ以外のサイズのものも額に入れて持参してください。

◆展示期間 8月1日(火)～31日(木)。

◆応募先・詳細 清田区民センター運営委員会(清田1条2丁目) ☎(883)2050

詳細は区選挙管理委員会事務局 ☎(889)2400(内線216)


平成18年度モデル事業 清田区民シニアスクール受講生募集



高齢者と小学校児童との積極的な世代間交流を図るため、清田区民シニアスクールを開講します。自らの教養を高めたい方や子どもとの交流を望む方のご応募をお待ちしています。

<b>内 容</b>	<b>開 講 日 時</b>	<b>会 場</b>	三里塚小学校（里塚2条6丁目）3階会議室ほか
(国語)役立つ国語の知識 (社会)財産管理、相続 (理科)地球環境 (家庭)体験手打ちそば (音楽)童謡、唱歌の講義 など全52回	8月21日(月)～平成19年3月23日 (金)の毎週水曜日 午前8時30分～午後0時30分 ※一部の講義は異なる曜日もあります。	<b>対 象</b>	区内にお住まいの満65歳以上（8月21日現在）の方で、向学心があり、子どもたちとの交流を希望する方（過去にふれあい学園を受講された方も可）。
	<b>定員</b>	30人	<b>申 込 方 法</b>
<b>費 用</b>	月額2,000円（講義によっては教材費の負担あり）	<b>そ の 他</b>	毎回異なる講義を行いますが、一部の講義だけを選択して受講することはできません。
<b>申込先・詳細：清田区民センター運営委員会（清田1条2丁目） ☎883-2050</b>			

里美ふれあいクラブからのお知らせ

<b>講 座 名</b>	<b>日 時</b>	<b>定員</b>	<b>申 込 方 法</b>	7月20日(木)までに電話または直接窓口でお申し込みください（祝日を除く月～金の午前8時45分～午後5時15分）。申し込み多数の場合は抽選を行い、当選者のみはがきで通知します。
パソコン講座(初級) 「オリジナルのTシャツを作ろう！」 アイロンプリントシートに印刷します。文字入力ができる方を対象に画像を取り込む簡単な加工をします。	8月7日(月) 午前10時～正午 	10人	<b>受 講 料</b>	受講料500円。受講が決定した方は、7月31日(月)までに窓口で納めてください（月～金の午前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。
「ふれあいティータイム」、「トーク de ランチ」はお休みします。		<b>そ の 他</b>	里美ふれあいクラブでは、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。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。	
<b>会 場</b>	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			
<b>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ジ2階） ☎884-1210</b>				

ためしてナッ得！健康講座  
～ウエストサイズ物語～

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）を防ぐとともに、日ごろの生活習慣を振り返ってみませんか。ぜひ、ご参加ください。

◆内容・日程・会場 下記表のとおり（全3回）。

	日 時	会 場	内 容
ステップ1	7月31日(月) 午後1時15分～4時	区役所2階 保健センター講堂	①メタボリックシンドロームチェック（腹囲、血圧、体脂肪測定） ②医師、歯科衛生士の講話 ③交流会
ステップ2	8月11日(金) 午前9時～正午	区役所3階 大会議室 健康増進フロア	①血圧測定 ②管理栄養士の講話 ③運動実習 ④交流会
ステップ3	各自の目標に向かってチャレンジ！		
ステップ4	11月22日(水) 午後1時15分～4時15分	区役所3階 健康増進フロア	①メタボリックシンドロームチェック（腹囲、血圧、体脂肪測定） ②運動実習 ③交流会

◆対象 区内にお住まいの、以下の(1)、(2)のいずれにも該当する40歳以上65歳未満の方で、全日程に参加可能な方。  
(1)腹囲（へそ回り）が80センチメートル以上ある方。  
(2)平成17年4月以降に受けた健診の結果を、講座初日（7月31日(月)）に持参できる方。

◆定員・費用 30人・無料。

◆申込方法 7月24日(月)までに、電話または直接窓口でお申し込みください（申し込み多数の場合は抽選）。

申込先・詳細：健康・子ども課健やか推進係  
☎889-2400（内線524）



健康づくりリーダー養成研修 受講者募集

地域の方々の健康づくりを応援するボランティアを養成するための研修を実施します。

健康づくりについて学び、自分の健康と地域の健康づくりを推進してみませんか。

◆内容 健康づくりに関する講話、実技ほか。

◆日程 下記表のとおり（全5回）。

第1回	8月23日(水) 午後1時30分～4時	第4回	9月13日(水) 午前9時30分～正午
第2回	8月29日(火) 午前9時30分～正午	第5回	9月22日(金) 午前9時30分～11時45分
第3回	清田・真栄地区 9月4日(月)	里塚・美しが丘地区 9月7日(水)	各地区いずれも 午前9時30分～正午
	北野地区 9月5日(火)	清田地区 9月8日(木)	

◆会場 区役所2階保健センター講堂ほか。

◆対象 地域の健康づくりに関心があり、研修終了後に地域や町内会及び保健センター（健康・子ども課）の健康づくり事業にボランティアとして活動できる区民の方（全日程参加可能な方）。

※今回の研修は、ウォーキングの実技が中心となりますので、運動制限のある方はご相談ください。

◆定員・費用 20人・無料。

◆申込方法 8月11日(金)までに、電話または直接窓口でお申し込みください（申し込み多数の場合は抽選）。

申込先・詳細：健康・子ども課健やか推進係  
☎889-2400（内線525）

市税の納付は  
便利で安心な  
口座振替！

地区健康相談のお知らせ

結核や生活習慣病(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。予約は不要ですので、直接会場にお越しください。

実施	受付時間	会場
7/19(水)	午前9時~11時	平岡公園会館(平岡9条4丁目)
7/24(月)	午前9時~11時	清田中央会館(清田4条2丁目)
	午後1時30分~3時	区民センター(清田1条2丁目)
健診内容		料金※1
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(※2)。
C型肝炎検査のみ	350円	
B型肝炎検査のみ	100円	

※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がある方、または妊娠・分娩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：健康・子ども課健やか推進係 ☎889-2400 (内線524)

胃・大腸がん検診を受けましょう

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予約の上、お越しください。  
◆日時 8月9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 セット千100円、②胃がん検診

健康・子ども課健やか推進係 ☎(889)2400(内線524)

申込先・詳細

のみ700円、③大腸がん検診のみ600円。  
※なお、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)の方は、( )内の証明書を持参すると無料になります。



清田区役所のホームページ「きよたFan倶楽部」でも、さまざまな行事の様子を写真で紹介しています。http://www.city.sapporo.jp/kiyota/event/photo/



大きくなって帰ってきてね!

5月20日(土)、厚別川の北野ふれあい橋付近で、北野地区の皆さんがヤマメの稚魚を放流しました。昭和58年から続けられているこの行事には、たくさん子どもたちや親子連れが集まり、用意されたヤマメの稚魚約3万匹を次々と川へ放流。大きくなって再びこの川に戻ることを願いながら送り出していました。



お安くなりませんか?

楽しみながらごみの減量をしてもらおうと、平岡まちづくりセンターと平岡地区町内会連合会が企画したフリーマーケットが5月28日(日)、平岡地区会館で開かれました。地域の方が衣類や雑貨、おもちゃなどを持ち寄って24の店舗を出店。来場者は品物を手に取って品定めをしたり、値引き交渉をしたりして、気に入った品を買い求めていました。



気持ちよく利用してもらうために...

6月4日(日)、里塚・美しが丘地区の美里町内会やボランティア団体のメンバーなど約30人が、「美里団地」停留所周辺の美化活動に汗を流しました。マリーゴールドなどの花苗約220株を植えたり、待合所の窓ふきやごみ拾いをした後は、停留所周辺が明るくなったようで、一仕事終えた参加者は満足気な表情を浮かべていました。

# 教えて区役所

## 第36回 清田図書館を利用しよう！

本やCDを借りたい。どうすればいいの？

まず清田図書館にお越しください。貸出券（カード）をお作りします。

市内にお住まいの方は、名前と住所が確認できるものを、市民以外の方で市内に通勤・通学されている方は、名前と職場・学校の住所が確認できるものをお持ちください。

貸出券発行後に、借りたい本やCDと貸出券をカウンターにお出しください。本は一人十冊まで、またCDは、本とは別に一人二点まで。いずれも十四日以内に返却してください。もちろん貸し出しはすべて無料です。貸出券は、市内の図書館や区民センター図書室、ネットワークで結ばれている地区センター図書室でもご利用いただけます。

日曜日でも本を借りられるの？

土・日曜日、祝日も開館しています（※を除く）。

開館時間は次のとおりです。

◆金曜日～月曜日  
午前九時十五分～午後五時。

◆火曜日～木曜日  
午前九時十五分～午後七時。

ただし、祝日と重なる場合は午後五時までとなりますのでご注意ください。

※毎月の第二・四水曜日は休館します（ただし祝日と重なる場合は開館しますが、別に定める日を休館する場合があります）。また、年末年始（十二月二十九日から一月三日まで）と蔵書一斉点検期間は休館になります。

本を返すのはどの図書館でもいいの？

借りた図書館以外の図書館でも返却可能です。

市内の図書館、区民センター図書室、ネットワークで結ばれている地区センター図書室のカウンターで返却できます。図書館が閉まっている時でも、返却用のブックポストに入れて返却できます（ただし、CDは借りた図書館のカウンターでの返却のみ）。

清田図書館のブックポストは、区役所一階（正面入り口左側）と四階スカイウェイ通路に設置されています。一階ブックポストは、庁舎外側に設置されており、夜間もご利用いただけます。

お問い合わせ先

清田図書館（区役所四階）

☎(889)2484

白旗山には自然がいっぱい  
～白旗山見学会で白旗山を体験～

**清** 田区が主催する「白旗山の魅力を考える会」で、六月十三日（火）に白旗山見学会を開催しました。

今回は、その様子について、ご紹介いたします。



**白** 旗山を実際に体験しても面白い、今後の「白旗山の魅力を考える会」の意見交換に役立ててもらおうと開催した白旗山見学会。当日は、天気にも恵まれ、区職員と区内で活動する団体や個人合わせて四十五人が参加しました。

一行は、区役所を出発し、「白旗山競技場」、「自然観察の森」、「札幌ふれあいの森」、「自然探勝の森・有明の滝」を順番に回り、ガイドの解説も交え、実際に白旗山を体験しました。

「白旗山競技場」では、来年二月に開催されるノルディックスキー世界選手権札幌大会

会の話聞き、競技の発着地点となるサッカー場を歩いて、自然芝の感触を体験しました。「札幌ふれあいの森」では、木工館や陶芸窯を見学し、厚別川の支流の始まりであるわき水の所まで森を散策。近くの水辺では二ホンザリガニを見つけることができました。

**見** 学会に参加した方からの感想をご紹介します。

- ◆天気も良く、久しぶりに自然と触れ合い、大変満足した。
- ◆川の源を見ることができ、神秘的なものを感じた。
- ◆身近だけど知らなかった白旗山を知ることができ、あらためて魅力を実感した。



清田区には、豊かな自然を感じられる白旗山がすぐ近くにあり、皆さんもぜひ、白旗山で、自然と触れ合ってみませんか。

清田区では、「夏休み白旗山自然探検隊」の参加者を募集しています。詳しくは「区民のページ」四ページをご覧ください。

詳細 地域振興課まちづくり推進係 ☎(889)2400（内線228）

## 広告欄