

# さよた

区民のページ

2006年10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/>

ほっとあんどる



【写真】昨年のフリーマーケットの様子

## 平岡フリーマーケット



～人から人へとつないでいく、リサイクルの輪～ 10月29日(日)午前10時から平岡地区会館(平岡7条3丁目)で、フリーマーケットを開催します。

このフリーマーケットは、「平岡ごみ減量化推進事業」の一環として、ごみの減量やリサイクル活動に取り組むきっかけにしておうと、平岡まちづくりセンターの主催により開催しているもので、今年で3回目になります。

家の中に眠るいらぬ物や使わぬ物をほかの人が有効活用してごみを減らす。限りある資源と環境を守るため、皆さんもこの行事に参加してごみ減量に取り組んでみませんか(行事の詳細は「区民のページ」6ページに掲載しています)。

**詳細** 平岡まちづくりセンター ☎883-7100

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
○清田	清田1条2丁目	☎883-7600
○里塚・美しが丘	里塚2条6丁目	☎884-1210

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

# 楽しく食育!

特集

## 食べ方上手は一生の幸せ

～10月は食生活改善普及月間です～

～皆さんも自分の「食生活」について、一度考えてみませんか～

現代の食生活は、野菜や牛乳・乳製品の摂取が不足しているといわれています。

また、平成15年札幌市健康・栄養調査結果によると、男性で40歳代の4人に1人、女性では20歳代の5人に1人が朝食を抜いていました。朝食の欠食は子どもたちにも徐々に及んできています。

こうした食生活の影響から、男性は肥満型、逆に女性はやせ型になる割合が高くなっています。しかし過度の肥満ややせ過ぎは、生活習慣病の原因にもなります。

国では、平成17年6月に「食育基本法」を制定し、「食べること」を大切に「食育」への取り組みが強化されました。それを受けて清田区でもさまざまな形で「食育」への取り組みを展開しています。

そこで今回は、清田区で実施しているそうした取り組みについてご紹介します。

### マタニティ教室



妊娠中は、胎児のためにもしっかりとバランスの取れた食事を取りましょう。

### 離乳期講習会



離乳食から薄味を。もちろんお母さんの笑顔を添えて。

### 簡単おやつクッキング教室



おやつは4番目の食事です。ママの手作りおいしいな!!

### ふれあい学園料理教室



野菜たっぷり料理で目指せ健康長寿!!

### 親子料理教室



タマネギおいしくいためたよ!! 親子で楽しくクッキング。

### 清田区食生活改善推進員養成講座

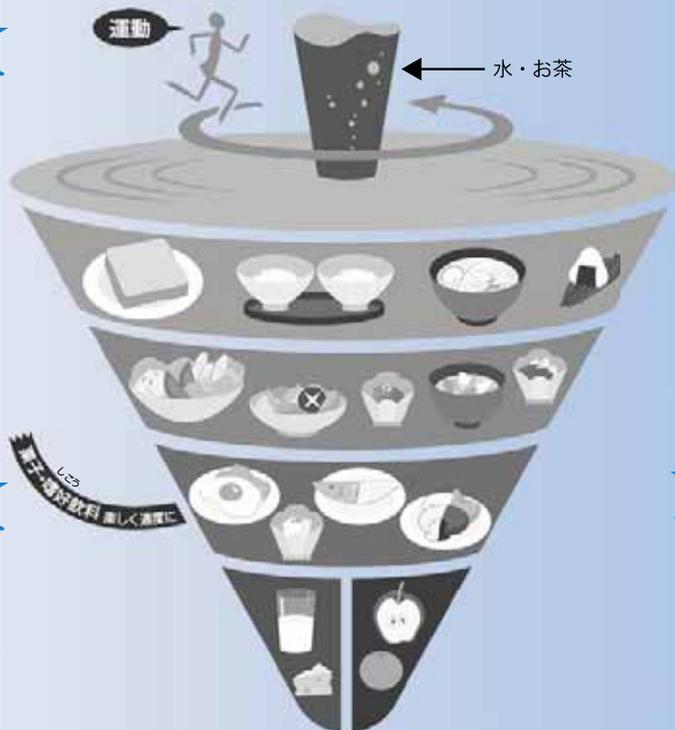


公衆衛生・生活衛生・栄養学など幅広く勉強し、食育ボランティアを養成します。

### エコクッキング教室



地球と体に優しいエコ料理はいかが?



### 食事バランスガイド

毎食に主食・主菜・副菜をそろえましょう!  
1日に野菜を**350グラム**以上取りましょう!

# 10月の健康食レシピ紹介

区役所3階の食堂では、毎月第3水曜日に保健センター管理栄養士が考えた健康食を提供しています(1食460円、食数限定)。栄養バランスを考え、旬の食材を使ったおいしい健康食を、皆さんも一度味わってみませんか。

## 子どもに伝えたい 簡単和食料理

栄養バランスに優れた和食料理で、家族皆さんに健康でバランスの取れた食生活を実践してもらうため、和食料理レシピ集を作成しました。

保健センターで無料配布していますので、ぜひ活用してください。



10月の健康食は、秋の味覚をふんだんに使った「サツマイモご飯、サケのみそグラタン、トマトと三つ葉の梅あえ、白菜とキクラゲのスープ、果物」です。野菜をたっぷり使い、薄味でおいしい献立です。

健康食は、皆さんが食を通じて健康づくりを考えるきっかけになればと、食堂の協力を得て、平成13年から実施しています。※献立は都合により変更する場合があります。

## サケのみそグラタン(4人分)

### 《用意する材料》

サケ	4切れ	【ホワイトソース用】	
塩	少々	小麦粉	大さじ3
小麦粉	適宜	バター	大さじ2
油	適宜	牛乳	160ㇺ
チーズ	適量	みそ	小さじ2
パセリ	適量	タマネギ	100ㇺ
ブロッコリー	120ㇺ		
ニンジン	20ㇺ		
シメジ	100ㇺ		
生シイタケ	60ㇺ		

### 《作り方》

- ① サケは一口大に切り、塩をかけて小麦粉を付け、少量の油で焼く。
- ② ブロッコリーは硬めに、ニンジンはイチョウ切りにしてゆでる。シメジは小さい束に分け、シイタケは4等分にして、少量の油でいためる。
- ③ 鍋にバターを入れて、みじん切りのタマネギをいため、透き通ったら小麦粉を加えてさらにいためる。少しずつ牛乳を加え、煮立ったらみそを加え、味を調える。
- ④ ニンジン、シメジ、シイタケを③で作ったホワイトソースであえ、皿に並べたサケ、ブロッコリーの上に乗せ、チーズをかけて220度のオーブンで約15分ほど焼く。仕上げにパセリをちらす。

## 食生活で健康づくりを広めるボランティア 食生活改善推進員

食生活改善推進員とは、料理教室や食育関連イベントの開催、区の栄養改善事業への協力など「食」を通じて地域の健康づくりのサポートをしていただくボランティアです。

食生活改善推進員になるためには、「食生活改善推進員養成講座」を修了し、食生活改善推進員協議会に入会する必要があります。区では、現在154人が入会しています。

現在携わっている主な活動として、栄養バランスを考えたおいしい弁当を片手に梅が満開の平岡公園までウォーキングをする『健康行楽弁当&ウォーキング』や、各地区ごとに開かれる牛乳・乳製品や野菜などを使った料理やエコクッキングをテーマにした料理の講習会などがあります。

あなたも地域の健康づくりに一役買いませんか。皆さんの参加をお待ちしています。



食生活改善推進員協議会に関するお問い合わせは、清田区保健福祉部健康・子ども課健やか推進係まで  
☎889-2400 (内線522)

## 広告欄

清田区の人口・世帯数 平成18年9月1日現在  
 ( )内は前月比  
 人口 113,261人(+ 54)  
 男 53,862人(+ 26)  
 女 59,399人(+ 28)  
 世帯数 40,976世帯(+ 46)

区関連の情報をお届けする

# LOOK るっく きよた

10月11日からのお知らせ

10月は 市・道民税 第3期を 納める月です

(仮称)清田区地区センター  
 の住民説明会を開催します

清田区では、平成20年4月の開設を目指し、(仮称)清田区地区センターの建設を計画しています。昨年度公表の建設ワークシヨップ構想を基に、公募による地域住民などで構成された建設検討委員会により基本設計案が検討されています。(区民のページ)7ページに関連記事掲載。

この基本設計案の住民説明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。

◆日時 10月28日(土)午後2時30分。

◆会場 区民センター(清田1条2丁目) 区民ホール。

◆詳細 地域振興課地域活動担当 ☎(889)2400(内線255)

第10回記念清田区ふれあいコンサート

清田区在住、もしくはゆかりのフリーで活躍している音楽家や札幌メンバール有志などによる弦楽合奏、声楽、ピアノを中心としたクラシックコンサートです。



## きよたふれあいフェスタ

遊びを通していろいろな世代の方とのふれあいを楽しみませんか。



あそびのコーナーや製作、アートパルーン、立体絵本の読み聞かせ、赤ちゃんコーナーなどがあります。駄菓子屋やお楽しみ抽選会もありますので、ご家族の皆さんでぜひ遊びに来てください。

## なつかしの「歌声喫茶」inきよた

昭和30年代に流行した「歌声喫茶」を再現！アコーディオンの伴奏に合わせて、皆さんで元気いっぱい歌いましょう！！男性の方の参加もお待ちしております。

♪ 10月27日(金) 午後1時30分～3時30分 ♪  
 ♪ 区民センター(清田1条2丁目) ♪  
 ♪ 申込方法 ♪

10月11日(水)～25日(水)の午前9時～午後5時までに電話または直接窓口でお申し込みください。

♪ 参加費 500円 ♪  
 (申込期間内に直接窓口へ納めてください)  
 ※一度納入いただいた参加費はお返しできませんのでご了承ください。

♪ 持ち物 飲み物(アルコール類以外)は各自ご持参ください。なお、当日はコーヒーの販売もあります。 ♪

♪ 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

◆詳細 地域振興課地域活動担当 ☎(889)2400(内線256)

◆入場券販売 各町内会の回覧板で取扱先をご確認の上、直接お買い求めください。また、区役所3階売店でも販売します。ご不明な点は、清田区民コンサート実行委員会事務局(佐藤宅) ☎(882)15662にお問い合わせてください。

## 「子育てボランティア講習会」に参加しませんか

子育て中の家庭を支援するボランティアを養成する講座です。子育て家庭の現状や、子育ての基本知識と実技、ボランティア活動の基礎などが学べます。子育てサロンの体験もあります(全3回)。

◆日時 11月28日(火)、29日(水)、12月1日(金) 午前10時～正午。

◆会場 区役所2階2A会議室。

◆対象 子どもやボランティア活動に関心のある方。

◆定員・受講料 20人・無料。

◆申込方法 10月25日(水)午前9時から電話でお申し込みください(先着順、土・日曜、祝日を除く)。

◆申込先・詳細 健康・子ども課子育て支援係 ☎(889)2400(内線570)

## わくわく子育てセミナーに参加しませんか

講座	乳幼児を育てている保護者のために地区ごとに開催しているセミナーです。 「子どもに本を！絵本をとoshした心豊かな子育て」 J P I C 読書アドバイザー 神原慶子氏	「からだで遊ぼう！親子リズム遊び」 札幌市健康づくりセンター指導員 竹口敦子氏
日時	11月11日(土)午前10時～11時30分	11月27日(月)午前10時30分～11時30分
会場	清田中央総合会館(清田6条2丁目)	里塚児童会館(里塚2条3丁目)
定員	20組(託児があります)	20組
費用・対象	無料・就学前の乳幼児と保護者	
申込方法	電話でお申し込みください(先着順、土・日曜、祝日を除く)	
申込開始	10月16日(月)午前9時から	10月30日(月)午前9時から
申込先・詳細	健康・子ども課子育て支援係 ☎889-2400(内線570)	

## パーキンソン病の最新治療と日常生活について ～自宅でもできるやさしいリハビリ～

日時 10月25日(水) 午後1時30分～3時30分  
 会場 区役所3階大会議室  
 対象 区内にお住まいのパーキンソン病関連疾患に関心のある方  
 内容 中村記念病院神経内科 佐光一也医師による講演  
 全国パーキンソン病友の会北海道支部 山本富子氏による講演

※講話に取り入れて欲しい内容がありましたら、10月17日(水)までに下記へご連絡ください。講話の後に若干の質問時間をご用意しています。  
 申込方法・費用 10月20日(金)までに電話でお申し込みください・無料。

専門医などのお話を聞きながら、日常生活の不安や悩みを解決してみませんか。ぜひ、ご参加ください。

◆申込先・詳細  
 健康・子ども課  
 健やか推進係  
 ☎889-2400  
 (内線526)

平成18年10月21日(土)  
 午前10時～11時45分  
 区民センター(清田1条2丁目)  
 入場無料  
 事前の申し込みは不要です。  
 直接会場にお越しください。

◆詳細 健康・子ども課子育て支援係 ☎889-2400(内線570)

～清田図書館から～

**たのしいおはなしの会**

- ◆日時 10月14日(土)午後2時30分、19日(木)午前10時30分、28日(土)午後2時30分、11月2日(木)午前10時30分
- ◆会場 お話し室。
- ◆対象 幼児とその保護者。

**秋の図書館フェスティバル**

清田図書館行事人形劇 (人形劇団「ばびぶ」)

**「あかずきんちゃん」**  
ほか・腹話術

- ◆日時 10月21日(土) 午後2時から (午後1時30分開場)
- ◆会場 図書館集会室。
- ◆対象 幼児から大人まで。

詳細 清田図書館(区役所4階) ☎(889)2484

**ママのためのヨガ教室**

育児を少しお休みして、リラックスしませんか? ヨガとは、深い呼吸とゆっくりとした動きにより、体のバランスを整える運動です。ヨガを体験して、疲れたココロとカラダをほぐしましょう。ぜひご参加ください。

- ◆日時 11月29日(水)午前10時～11時40分(受付開始午前9時30分)。
- ◆会場 区役所3階健康増進フロア。
- ◆対象・定員・費用 区内にお住まいの就学前のお子さんを育てている女性・40人・無料。
- ※運動制限のある方は、主治医にご相談ください。
- ◆持ち物 動きやすい服装、水分補給用の飲み物。
- ◆申込方法 10月31日(火)までに電話でお申し込みください(土・日曜を除く午前9時～午後5時)。申し込み多数の場合は抽選を行います。
- ◆申込先・詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎889-2400 (内線525)

※就学前のお子さんに限り託児を行いますので、お申し込み時にお知らせください。託児希望の方は、先に区役所2階保健センター講堂へお越しください。託児に必要なもの(オムツ・ミルク・バスタオルなど)をお持ちください。

**環境マラソン講座 「エコクッキング」**

健康と環境に配慮した食事づくりは、地球に優しく、体に優しい食事になります。日常生活の中で省エネや省資源の大切さを食生活、買い物から調理、後片付けを通して見直してみませんか。

- ◆日時 10月27日(金)午前9時30分～午後1時30分(午前9時15分受付開始)。
- ◆会場 区役所2階保健センター栄養実習室。
- ◆内容 ①環境と体に優しい調理実習、②エコライフについてのお話。
- ◆対象 区内にお住まいの方。
- ◆定員・費用 25人・無料。
- ◆持ち物 エプロン・三角きん・筆記用具。
- ◆申込方法 土・日曜を除く10月11日(水)～19日(木)の午前9時～午後5時に電話でお申し込みください(申し込み多数の場合は抽選となります)。
- ◆申込先・詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎(889)2400(内線525)

**清田区民センター特別講座 「パソコンでつくる年賀状」**

日程	時間	会場	費用
Aコース 11月14日(火)・15日(水) Bコース 11月21日(火)・22日(水) (全2回)※どちらかのコースをお選びください。	午後1時30分～3時30分	区民センター(清田1条2丁目)1階視聴覚室	受講料 1,200円 教材費 1,000円
定員	各コース 20人	対象	区内にお住まいの方、またはお勤めの15歳以上の方(中・高校生を除く)で文字入力のできる方。お子さんを連れての受講はできません。
申込方法	10月26日(木)～29日(日)(土・日曜を含む)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、10月30日(月)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、 <b>当選者・補欠者のみ電話で結果をご連絡します。</b> 受講確定後、11月5日(日)までの午前9時～午後5時に受講料と教材費を窓口で納めてください(一度納入した受講料はお返しできませんのでご了承ください)。		
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			

**第3回清田区歩こう会のお知らせ**

区では、ウォーキングによる健康づくりを進めています。ウォーキングは「いつでも・どこでも・誰でも・手軽に・安全に」行える有酸素運動です。ぜひ、ご参加ください。

- ◆日時 10月12日(木) 午前10時15分～午後1時
- ◆コース 秋の白旗山散策コース(約7キロメートル)。
- ◆集合・解散場所 札幌ふれあいの森(有明386番地)ふれあいセンター前(午前9時45分受付開始、真栄発午前9時46分の中央バスをご利用いただけます)。
- ◆持ち物 昼食、飲み物、汗ふきタオル、敷物。  
※歩きやすい靴でお越しください。  
※ハチ対策のため、白っぽい服装(帽子、長袖)でお越しください。
- ◆申込方法 当日直接、集合場所にお越しください。
- ◆その他 雨天の場合中止。

詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎889-2400 (内線525)

**一日合同行政相談を 開催します**

生活にかかわりの深い社会保険、年金、福祉、道路、交通安全、河川、登記、雇用、労災保険などの苦情、要望、行政上の各種手続き、相続などの民事上の問題について、無料で相談をお受けします。事前の予約は不要です。お気軽にお越しください。

- ◆参加機関 札幌法務局、札幌国税局、札幌弁護士会、札幌司法書士会、新さっぽろ社会保険事務所、北海道社会保険労務士会、北海道宅地建物取引業協会、北海道管区行政評価局、行政相談委員、清田区役所。
- ◆日時 10月17日(火)午前10時30分～午後4時。
- ◆会場 ジャスコ札幌平岡店(平岡3条5丁目)1階センターコート特設会場。
- ◆詳細 総務企画課広報係 ☎(889)2400(内線226)

男もチューボーから健康づくり あなたと一緒に料理を通した仲間作りをしてみませんか。料理初心者の方も大丈夫です。

**『オ・ト・コの料理教室』受講者募集**

対象 区内にお住まいの男性  
定員 20人(応募者多数の場合は抽選)

内容(3回1コースです)	開催日	時間・場所
料理実習(プロから習うオ・ト・コの寿司)	10/24(火)	区民センター(清田1条2丁目)2階調理実習室 午前10時～午後2時(受付午前9時45分～)
料理実習(オ・ト・コの健康料理)	10/31(火)	
交流会(みんなで創ろう)	11/8(水)	区役所2階保健センター講堂 午前10時～正午(受付午前9時45分～)

【持ち物】  
エプロン  
三角きん  
筆記用具

◆申込方法 10月16日(月)までに電話でお申し込みください(土・日曜を除く)。

申込先・詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎889-2400 (内線521)

ここに載せる選挙啓発標語募集中心採用された方には粗品進呈。  
住所氏名明記の上、ハガキで。清田区明るい選挙推進協会(平岡1条1丁目) ☎(889)2400(内線217)

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** 11月8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。  
**申込先・詳細** 健康・子ども課 健康やか推進係  
 ☎(889) 2400 (内線524)

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、工事の進行状況により、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

「平岡フリーマーケット」  
のご案内

「捨てればごみ、使えば資源」。資源を再利用し、ごみを減らしましょう。

**日時** 10月29日(日)午前10時～午後2時。

**会場** 平岡地区会館(平岡7条3丁目)。

**参加スペース** 1区画2メートル×1.3メートル程度。

**参加資格・費用** 平岡地区にお住まいの方・無料。

**出店の申込方法** 10月20日(金)まで(土・日曜を除く)に電話でお申し込みください(申し込みが25店舗を超えたときは抽選)。

**申込先・詳細** 平岡まちづくりセンター ☎(883) 7100

第2回パソコン  
なんでも相談会

パソコンの動きがおかしい、どこに修理を出したらよいのか分からない、などの質問に、NPO法人NEXT DAYのスタッフが答ええます。パソコンを直接お持ちいただいたりも結構ですが、修理が必要なものには対応できません。

**日時** 10月29日(日)午後1時30分～4時30分。

**会場** 区民センター(清田1条2丁目) 1階視聴覚室。

**費用** 無料。

**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 ☎(883) 2050

第9回 清田区民文化祭を開催します		
区民センターで活動しているサークルや一般の参加者による展示やステージ発表を行います。どなたでもお気軽に会場にお越しください。		
日程	内容	時間
10月14日(土)	展示発表	午前9時～午後5時
	清田区クラシックコンサート(有料) ※詳しくは広報さつぽろ9月号「区民のページ」4ページをご覧ください。	午後2時～3時30分(予定)
	社交ダンスパーティ	午後6時～8時
10月15日(日)	展示発表	午前9時～午後4時
	ステージ発表	午前10時～午後3時(予定)
	うどん・そばコーナー(有料)	午前11時～午後2時
	ヨガマッサージサービス	午後2時～3時30分
	喫茶コーナー	午前10時～午後3時
※都合により、時間などが変更になる場合があります。		
会場	区民センター(清田1条2丁目)。	
その他	区民文化祭のため、10月13日(金)、14日(土)、15日(日)の終日と10月16日(月)午前中の区民センター内の貸室は利用できません。また、10月14日(土)、15日(日)の囲碁・将棋開放は中止します。	
詳細：清田区民センター運営委員会(清田1条2丁目) ☎883-2050		

清田区体育館「スポーツ教室」の受講生を募集します							
コース名	対象	回数	期間(予定)	実施時間	曜日	定員	受講料
少年少女バドミントン	小学3～6年生	20	11/1～1/17	午後4時30分～6時	水・金	30人	12,100円
申込方法	10月16日(月)～22日(日)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、10月23日(月)午前10時に公開抽選を行います。抽選結果については、10月23日(月)午後1時～24日(火)午後9時に電話で確認してください。						
	受講料納入期間：10月24日(火)～28日(土) 午前9時～午後8時						
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							

里美ふれあいクラブからのお知らせ				
講座名	日時	定員	申込方法	その他
①パソコン講座(初級) 「ワードで年賀状を作ろう!!」 文字入力ができる方を対象に年賀状を作ります。	11月6日(月) 午前10時～正午	10人	10月20日(金)までに電話または直接窓口でお申し込みください(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。	「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。
②パソコン講座(初級) 「エクセルを使ってみよう!!」 文字入力ができる方を対象に簡単なグラフを作成します。	11月13日(月) 午前10時～正午	10人		
「ふれあいティータイム」「トークdeランチ」はお休みです。				
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。			
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				

## 介護予防フェア

11月2日(木)

午後1時～4時



区役所3階

大会議室・3C会議室・健康増進フロア

～介護予防で健康呼ぼう！～

介護予防の第一歩は、自分の体を知ることからです。

この機会に、自分の体についてたくさん発見をしてみませんか。

参加費無料。

当日直接会場にお越しください。

健康チェックコーナー・体操などでは、素足になっていただくことがありますので、着脱しやすい服装でお越しください。また、簡単なアンケートを実施しますので、必要な方は老眼鏡などをお持ちください。

① 身体機能チェックコーナー（手軽にチャレンジ！あなたの脚力やバランスは年齢相応？）

② 介護予防に役立つ話と体操

③ 健康チェックコーナー（血圧測定、握力測定、体脂肪測定、足指力測定、骨密度測定、血管年齢測定）

\* 骨密度測定と血管年齢測定は、測定に時間がかかり、混雑が予想されますので、①午後1時～50人、②午後2時～50人、③午後3時～50人に限らせていただきます。各回10分前から大会議室前で整理券を配布しますので、測定を希望する方はご了承のうえ参加してください。

④ ビデオ上映「雪道の歩き方と転倒予防トレーニング」

⑤ 相談コーナー（保健師、社会福祉士、ケアマネジャー、精神保健福祉相談員など）

⑥ 福祉用具（冬のお出かけ用品）の展示、各種パネル展

※内容の詳細につきましては、町内会の回覧チラシでご確認ください。

※体操に参加された方には記念品を差し上げます。

詳細：保健福祉課保健支援係 ☎889-2400（内線358）

清田区役所のホームページ「きよたファン倶楽部」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/>



### 8/23 第1回（仮称）清田区地区センター建設検討委員会

平成20年開設予定の地区センターが使いやすい施設となるよう、基本設計に住民意見を反映させるための委員会が開かれました。

住民の代表として公募で選ばれた20人の検討委員は、図面などを見ながら、利用者の視点で改善すべき点などについて意見を出し合いました。



### 9/4 平岡公園小学校児童が車いすを贈呈

全校集会の場で、児童らが苦労して集めたリングプルで交換した車いすの贈呈式が行われました。同校の回収の取り組みが始まったのは平成12年から。今年8月には600キログラムの大台を達成しました。届いたばかりの真新しい車いすですが、これまで回収にかかわってきた、たくさんの児童の真心とともに、区内の介護老人保健施設に贈られました。



### 9/11 清田中央地区に地域主催の子育てサロンがオープン

区内で9番目となる地域主催の子育てサロン「さくらキッズ」が、清田中央地区に誕生しました。会場の清田南町町内会館には、44組102人の親子らが集合。子どもたちはたくさんのおもちゃと多くの遊び仲間で大喜びしていました。その傍らでは保護者同士も子育て談義に花を咲かせるなど、会場全体に笑顔があふれていました。この子育てサロンは、今後、毎月1回（月曜日の午前）開催されます。



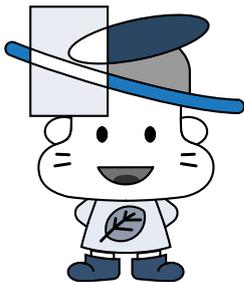


## 第39回 区のマスコットキャラクター

区にマスコットキャラクターはあるの？

「きよつち」というキャラクターがいます。

頭に区章(シンボルマーク)を着け、Tシャツには区の自然を象徴する木の葉が描かれ、足には自然散策に必須のアイテム「ゴム長靴」を履いた愛らしい姿をしています。現在は、職員の手作りによる着ぐるみも製作され、区のマスコットキャラクターとして活躍しています。



▲清田区公式キャラクター「きよつち」

今後とも広報さつぽろや区のパンフレットなどで、区のイメージアップに奮闘しますのでぜひ応援してください。

きよつちに仲間はいるの？

「きよみ」というガールフレンドが最近できました。

これからは、きよつちと一緒に

一緒に区のPRをしますのでよろしくお願ひします。



▲きよつちのお友達「きよみ」

きよつちにはどこの会うことができるの？

今年七月の清田ふれあい区民まつりに登場したときには、子どもたちに大好評でした。今後も区の行事などに登場する予定なので、その時はぜひ探してみてくださいね。



▲清田ふれあい区民まつりでは子どもたちに大人気!

お問い合わせ先

総務企画課広聴係  
☎(889)2400(内線225)



白旗山で活動しています  
～皆さんと一緒に活動しませんか～

今回は、実際に白旗山で活動している方々から、団体の活動内容や白旗山の魅力など、いろいろとお話を伺いました。

### 【清田ハイ遊会 大西会長】

清田ハイ遊会は、区で実施している健康づくりリーダー養成研修を修了した受講生が集まって結成したグループで、六十四人の会員がいます。

保健センター健康事業への協力、地域住民の健康増進や親睦を目的としたウォーキング、冬には歩くスキーなどの活動をしています。

十月十二日(木)には、清田区歩こう会(区民のページ五ページ参照)で白旗山を歩きます。一緒に歩いて、運動不足を解消しませんか。



清田区歩こう会

### 【日本野鳥の会札幌支部 猿子副支部長】

現在、支部会員は約八百人います。野鳥の観察を通じて、生き物の生息環境を守ろうと活動しています。観察会も年間四十回ほど開催しています。白旗山は自然が豊富で、鳥にとつてもすみやすく、身近な山として貴重な財産です。

### 【ふれあいセンター 案内指導員 金澤さん】

毎年、十月下旬頃になると、有明の滝自然探勝の森にある「もみじ台」の紅葉は、カエデやヤマモミジ、シラカバの木が織り成す色彩がとても美しいです。入り口から約十分で左手に有明の滝が現れ、さらに少し奥に進むともみじ台です。ふれあいセンターでは、毎週日曜日の午前十時から案内指導員が、自然観察会(無料)を行っていますので、ぜひお越しください。



もみじ台

詳しくは、ふれあいセンター(☎(889)8931)まで。

詳細地域振興課まちづくり推進係

☎(889)2400(内線228)

## 広告欄