

清田区の人口・世帯数  
 11月1日現在  
 ( )内は前月比

人	口	115,443人	(+43)
男		54,688人	(+12)
女		60,755人	(+31)
世帯数		43,835世帯	(+63)

【編集】清田区市民部総務企画課広報係

〒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

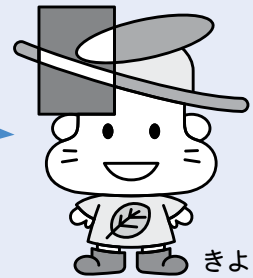
清田区のホームページ(きよたファン倶楽部) <http://www.city.sapporo.jp/kiyota/>



①



区内のいろいろな行事の様子を、写真で紹介するよ。



きよっち



②



③

### Check

清田区のホームページでも、行事の様子を紹介しています。

きよたファン倶楽部  
 「清田の出来事 写真で紹介」  
<http://www.city.sapporo.jp/kiyota/event/>

クリック!

清田の出来事

検索



④



⑤



⑥

① 11/4 区民フォーラム  
 区民約200人がまちづくりについて考えました。

② 10/13 高齢者教室  
 昔遊びを通して園児とのふれあいを楽しみました。

③ 10/28 シニアスクール  
 そば作りに挑戦。自分で打ったそばの味を堪能しました。

④ 10/17 清田区民文化祭  
 延べ約1,300人が作品展示やステージ発表を楽しみました。

⑤ 10/21 ロビーコンサート  
 フルートやピアノの美しい音色が区役所に響き渡りました。

⑥ 11/15 ミニミニふれあい芸術祭  
 芸術を通して地域住民が交流を深めました。



# 元気なうちから介護予防!

「自分はまだ元気だから、介護なんて関係ない!」なんて思っていませんか。  
 年齢とともに体の機能はだんだんと低下していくもの。「介護予防」は、決して高齢者のためだけの言葉ではありません。誰もが早めの予防をすることが大切です。  
 今月は「介護予防のポイント」と地域で交流しながら学べる「すこやか倶楽部」を紹介します。



きよっちの  
一口メモ

## 介護予防のポイント! ~毎日の心掛けが大事~

毎日の生活に4つのポイントを取り入れて、いきいき生活を送りましょう!

- 1. 運動機能を向上させよう!**  
運動は健康維持の基本! 毎日の生活に運動を取り入れるなど、積極的に体を動かしましょう。
- 2. 健康的な食生活を心掛けよう!**  
高齢期は食が細くなり栄養が不足しがち。バランスの良い食事ですっかり栄養を取りましょう。
- 3. 口腔機能を向上させよう!**  
口の中が不衛生だと、病気にかかりやすくなります。毎食後、歯みがきやうがいでお口の健康を保ちましょう。
- 4. どんどん外に出掛けよう!**  
閉じこもり生活は足腰や脳の衰えにつながります。趣味を持ち地域活動に参加するなど、積極的に外出しましょう。

何から始めたらいいの?  
介護予防の第一歩として、自分の健康状態を知ることが始めてみませんか?  
清田区では、25項目の簡単な質問に答えるだけで体の状態を確認できる「七色健康チェック」を配布中です。

いつまでも自分らしく健康的な生活を送るために、介護が必要な状態にならないよう予防することです。  
また、介護や支援が必要な方の状態を悪化させないように改善していくことも介護予防です。

## 介護予防とは?

いつまでも自分らしく健康的な生活を送るために、介護が必要な状態にならないよう予防することです。



診断結果ごとに、簡単なア  
ドバイスや相談窓口を紹介し  
ています。  
【配布場所】  
区保健福祉課、区内各介護  
予防センターなど。

### ●介護予防センター

- 地域の身近な相談窓口。すこやか倶楽部を開催しています。
- ★清田・里塚・美しが丘 真栄 395 番地 ☎ 885-7119
  - ★清田中央 清田6条1丁目 ☎ 882-5939
  - ★北野・平岡 北野7条4丁目 ☎ 885-1230

### ●地域包括支援センター 北野1条1丁目 ☎888-1717

介護に関する総合的な相談などを受けています。

### ●清田区役所保健福祉課 ☎889-2400(内線358,361)

両センターと協力し、地域で介護予防の活動をしています。



清田中央  
伊藤さん

北野・平岡  
山本さん

清田・里塚・美しが丘  
吉田さん

たくさんの笑顔と出会い、  
たくさんの元気がもらえる  
すこやか倶楽部。皆さんの  
参加をお待ちしています!

介護予防に関する

**相談窓口**



## 転びにくいからだづくり! ～家の中はケケンがいっぱい～

家庭内事故で一番多いのが「転倒」だということを知っていましたか?

油断しがちな自分の家の中。しかし「階段を踏み外した」「敷居につまずいた」などが原因で骨折する事故がとても多いのです。

これからの時期はツルツル路面での転倒も心配。すこやか倶楽部では、寝たきりの原因にもなる転倒から身を守るための「転倒予防教室」を開催しています。 ※詳しくは各介護予防センターへ

**【転倒予防体操】** ※一部を紹介します

- ① いすなどの背に手を添え、肩幅に足を開いて立つ
- ② 片足のひざを伸ばしたまま後ろへ上げる
- ③ 床から10センチ程度上げたところで5秒止める(この時、呼吸は止めない)
- ④ 足をゆっくり戻す
- ⑤ ①～④を左右交互に5回ずつ、計10回程度



健康チェックや介護予防のための簡単な体操、各種講座やレクリエーションなど、楽しみながら介護予防について学ぶことができます。

介護予防について学べ、仲間が増え、外出の機会も増えるなど、いい事づくめの「すこやか倶楽部」。

### どんなことをするの？

介護を必要としていない、おおむね65歳以上の方を対象に、同じ地域に住む仲間と楽しいひとときを過ごしながら、心身機能の維持、向上を図ることを目的とした「介護予防」のための教室です。

### すこやか倶楽部とは？

### どこで開催しているの？

地区会館や集会所などで、歩いて参加できる身近な場所で開催しています。

### 申し込みはどこへ？

お住まいの地区の介護予防センター(2ページ左下参照)へ問い合わせください。

\* \* \*



転倒予防



カラーコーディネート講座



## 写真で紹介 すこやか倶楽部



そば打ち

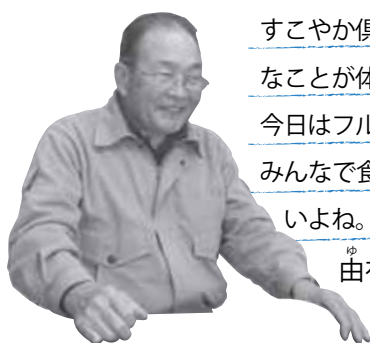


フルーツ白玉作り



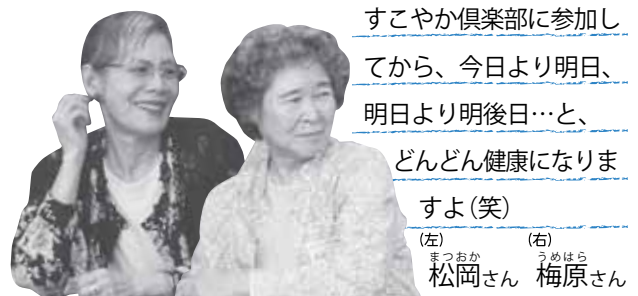
三世代交流

### すこやか倶楽部 参加者の



すこやか倶楽部では、いろいろなことが体験できるのがいいね。今日はフルーツ白玉作り。みんなで食べると格別においしいよね。

ゆはら  
由布さん



すこやか倶楽部に参加してから、今日より明日、明日より明後日…と、どんどん健康になりますよ(笑)

(左) まつおか 松岡さん  
(右) うめはら 梅原さん

### 成人式案内状の送付

平成22年清田区成人式を、1月11日(祝)の成人の日に行います。対象の方には案内状を送付しますので、年内に届かない場合はご連絡ください。

**対** ①区内に住民登録、または外国人登録をしている平成元年4月2日から平成2年4月1日生まれの方。  
②平成21年中に札幌市に転入した昭和63年4月2日から平成元年4月1日生まれの方で、他の市町村で成人式を終えていない方。

※対象外の方で区内にお住まい、または帰省中の方なども出席できます。出席を希望される方は、当日直接会場にお越しください。

**他** 式の詳細は広報さつぽろ1月号でお知らせします。

**詳細** 地域振興課地域活動担当  
☎(889) 2400 内線255



### 清田ロビーコンサート

ハンドベルの優美な音色をお届けします。クリスマスソングや一度は耳にしたことのある曲などの演奏です。



**出演** 札幌国際大学ハンドベルクワイア。  
**日** 12月17日(木) 午後0時30分〜0時55分。  
**所** 区役所1階西側ロビー。

**詳細** 地域振興課地域活動担当  
☎(889) 2400 内線256

### 親子スキー講習会

初心者を対象に、基本滑走やルールとマナーの習得、用具の選び方と調整方法などを学びます。

**日** 1月3日(日) 午前9時30分から。  
**所** セントレジヤール北広島スキー場(北広島市字仁別152)。(同センターハウス前集合)

**対** 区内にお住まいの小学生とその保護者(お子さんだけの参加はできません)。  
**定** 10組。

**¥申** 無料。区役所地域振興課で配布する申込用紙に記入の上、12月28日(月)までに左



記へ郵送またはファクスでお申し込みください。**抽選**

**申込先・問い合わせ先** 札幌スキー連盟清田指導員会

〒062-0051 豊平区月寒東1条15丁目10-15 103佐藤宅  
☎(090) 8904-2745  
FAX(855) 2745

**詳細** 地域振興課地域活動担当  
☎(889) 2400 内線255

### ふれあいカレンダー

きよたの魅力(この1枚)にお寄せいただいた作品などを掲載した平成22年オリジナルカレンダーを差し上げます。

**配布開始日時** 12月16日(水) 午前8時45分から。  
**所** 区役所1階33番窓口(広聴係)。

**配布部数** 500部。**先着**

**他** お一人様1部限り。  
**詳細** 総務企画課広聴係  
☎(889) 2400 内線229



▲平成22年ふれあいカレンダー

### 札幌市優良青少年及び青少年育成者表彰



青少年の健全な育成に大きく貢献された方々が表彰され、清田区から5人と1団体が受賞しました。

**【青少年の部】** (前列左から) みどり子どもの会 村里 未夢さん、八望台子ども会 金澤 舞さん

**【育成者の部】** (後列左から) 清田三里塚サッカースポーツ少年団 笠原 善徳さん、清田中央地区青少年育成委員会 渡邊 貞俊さん、平岡地区青少年育成委員会 佐川 了さん

**【団体の部】** (後列一番右) 清田区北野少年消防クラブ (代表 木村 信也さん)

### きよたの魅力あふれる「一枚」を募集中

清田区の魅力が伝わる写真をお寄せください。広報さつぽろ「区民のページ」などで紹介いたします。

**応募方法** 写真を「L判か2L判」「JPEGデータ形式」のいずれかで、撮影場所、住所、氏名、電話番号を明記の上、郵送またはEメールでお寄せください。

**応募先・詳細** 清田区総務企画課広聴係  
〒004-8613 平岡1条1丁目  
☎(889) 2400 内線225  
E kiyotasomu@city.sapporo.jp

### 子育て講座(カンガルーの部屋)

子育てを楽しむためのリフレッシュ講座です(託児あり)。  
**内** ヨガ「心も体もシェイプアップ!」。

**講師** ヨガインストラクター 田中 晃枝氏。

**日** 1月13日(水)午前10時30分〜11時30分。

**所** 認定こども園にじいろ(真栄2条1丁目)。

**対** 就学前のお子さんを育てている保護者。

**定** 15人。

**¥申** 無料。12月24日(木)午前10時から電話または直接窓口でお申し込みください(日曜日、12月30日(水)〜1月4日(月)を除く)。**先着**

**申込先・詳細** 認定こども園にじいろ ☎(883) 3044

本文中の記号の見方

内 = 内容 日 = 日時 所 = 会場 対 = 対象 定 = 定員 ￥ = 費用 申 = 申込  
E = Eメール 他 = その他 先着 = 先着順 抽選 = 多数時抽選

国民健康保険料の納付は簡単・便利な口座振替で

詳細 保険年金課収納係  
☎(889)2400

内線 406

運動教室 (12月～3月分)

これから運動を始めたい方のきっかけづくりとなる初心者向けの教室です。気軽にご利用ください。

内容・日程	エクササイズウォーキング ウォーキング中心の教室。エクササイズウォーキングの基礎～実践、ストレッチなど。 1月：5日(火)、2月：2日(火) 3月はお休みです。		
	のび～るストレッチ 基礎体力作り中心の教室。筋力アップのための体操、リズムウォーキング、ストレッチなど。 【第3・4火曜日】 12月：15日、22日 1月：19日、26日 2月：16日、23日 3月はお休みです。 ※毎月どちらか1回を選んでご参加ください。		
時間	午後2時30分～3時30分 (午後2時受け付け開始)		
会場	区役所3階健康増進フロア		
対象	区内にお住まいの40歳以上の方		
費用	無料	申込	不要
持ち物	室内用運動靴(土足禁止)、運動しやすい服装(男女別更衣室・ロッカーあり)、汗ふきタオル、水分補給用飲料水、健康手帳(お持ちの方のみ)		
詳細	健康・子ども課健やか推進係 ☎889-2400(内線527)		

里美ふれあいクラブ 1月のパソコン講座

内容	はじめてのパソコン いまさら聞けないWindows いろいろな文字入力、ウィンドウ操作の初歩。 初めてパソコンに触る方、もう一度基本を確認したい方が対象。		
日時	1月18日(月)、19日(火)、20日(水) (全3回) 午前10時～正午		
会場	里塚・美しが丘地区センター(里塚2条5丁目) 視聴覚室		
定員	20人	費用	2,500円
申込	12月18日(金)までに電話または直接窓口でお申し込みください(土・日曜を除く)。 <b>抽選</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5丁目) ☎884-1210		

F Mラジオによる  
雪たい積場情報案内

区内の各雪たい積場の緊急情報(一時閉鎖など)を、いち早くFMラジオでお知らせしています。



**放送局** FMアップル(周波数76・5MHz)  
**詳細** 維持管理課(平岡2条4丁目) ☎(888)2800、市コールセンター ☎(22)4894

ふれあい・いきいきサロン

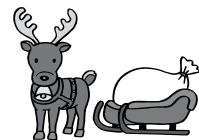
地域で異世代間交流を楽しむ交流会です。気軽にご参加ください。

**内** もちつき、健康体操、ゲームほか。  
**日** 12月14日(月) 午前10時30分～正午。  
**所** 里塚・美しが丘地区センター(里塚2条5丁目)  
**多目的室。**  
**¥** 無料。  
**申** 不要。  
**詳細** 里塚・美しが丘まちづくりセンター ☎(884)1210

図書館からのお知らせ

◆クリスマス会

ぜひ親子でお越しください。  
**日** 12月19日(土) 午後1時30分。  
**所** 清田図書館(区役所4階)集会室。



**◆たのしいおはなしの会**  
**日** 12月3日(木) 午前10時30分、12日(土) 午後2時30分、17日(木) 午前10時30分。  
**所** 清田図書館(区役所4階)お話し室。  
**対** 幼児とその保護者。

**申** 不要。

**詳細** 清田図書館  
☎(889)2484

応急手当講習会

最新の応急手当での知識と方法が身に付く講習会を祝日に開催しています。

**日** 12月23日(祝) 午後1時～4時。  
**所** 清田消防署(平岡1条1丁目)1階講堂。  
**¥** 無料。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 防課 ☎(883)2100

# 標語募集中!!

広報さっぽろ清田区版に掲載する選挙標語を募集します。  
 はがきに選挙標語、住所、氏名を明記の上、下記へお寄せください。  
 [応募先] 〒004-8613 清田区平岡1条1丁目 『清田区明るい選挙推進協会』

## 区民センターからのお知らせ

清田1条2丁目  
 ☎ 883-2050

### さっぽろ市民カレッジ 2010 冬期 ご近所先生企画講座

講座名(内容)	実施日	曜日	時間	会場	定員	受講料 教材費
<b>楽しく健康運動</b> ～正しい姿勢を手に入れよう～ 健康は姿勢から。毎回、違ったテーマに基づいた運動を講話を織り交ぜながら紹介します。体のことを知りながら楽しく運動しましょう。はじめての方でも安心です。	2月：8、 <sup>*</sup> 15、22日 3月：1、8、15日	月	午後2時～4時	区民ホール	20人	3,000円 300円
<b>女性のためのスポーツチャンバラ～コミュニケーションチャンバラ～</b> 日ごろ、子どもが遊ぶチャンバラごっこを女性が気軽にできる内容にしました。冬の体力作りとストレス発散をしましょう。	2月：8、 <sup>*</sup> 15、22日 3月：1、8、15日	月	午後6時45分～8時45分	区民ホール	20人	3,000円 なし
<b>誰でも身につくダイエット習慣</b> ～春までに1サイズダウン～ 講師自身もダイエットに悩んでいましたが、ごく簡単な習慣を身に付けて解決しました。誰でもできるちょっとしたコツを共有する講座です(ダイエット運動はありません)。	2月：19、 <sup>*</sup> 26日 3月：5、12、19、26日	金	午後2時～4時	集会室2	20人	3,000円 300円
<b>美しい声でのびのび歌おう!</b> ～懐かしい日本の歌と世界の歌～ 簡単なストレッチを取り入れながら、声がのびのびと出るような発声の基本を学びます。「故郷」「のぼら」など懐かしい日本の唱歌や童謡、世界の歌を歌います。	2月：20、 <sup>*</sup> 27日 3月：6、13、20、27日	土	午前10時～正午	視聴覚室	20人	3,000円 200円

※各講座の初日はオリエンテーションです。

**対象** 市内にお住まいかお勤めの15歳以上の方(中学・高校生を除く)。ただし、お子さんを連れての受講はできません。

**申込** 12月25日(金)までに下記へハガキまたはファクスでお申し込みください。**抽選**  
 〒063-0051 西区宮の沢1条1丁目1-10 札幌市生涯学習センター事業課  
 ☎ 671-2311 FAX 671-2334

### 清田区人材育成講座「くらし塾 きんゆう塾」

<b>内容</b>	①これからの暮らしと財政 講師：金融広報アドバイザー <sup>ありた ひろし</sup> 有田 宏氏 ②家族、そしてあなた自身の介護を考える ～あなたが望む介護サービスとは 講師：清田区未来ネット講師 <sup>ひらい てるえ</sup> 平井 照枝氏
<b>日時</b>	1月14日(木) 午後6時45分～9時
<b>会場</b>	区民センター 集会室4
<b>定員</b>	20人
<b>費用</b>	無料
<b>申込</b>	12月11日(金)からファクスまたはEメールでお申し込みください。 <b>先着</b> <b>申込先</b> ：清田区未来ネット金融学習グループ <sup>こいぶち かよ</sup> 鯉渕 佳代 ☎ 884-3673 FAX 884-3991 <b>E</b> HOMIRAI-NETTO@aol.com

### 冬休み親子で楽しくクッキング

冬休みに親子で楽しく、人気メニューのオムライスを作りますか。

**メニュー** オムライス、たっぷり野菜スープ、カラフルフルーツサラダ

**日時** 1月13日(水)、14日(木) 午前10時～午後0時30分

※いずれかの日を選んでください。

**会場** 区民センター 料理実習室

**対象** 区内にお住まいの小学生とその保護者

**定員** 各日30人(1家族につき保護者1人、お子さん2人まで)

**参加料** 親子2人1組で300円、小学生(きょうだいのみ)100円

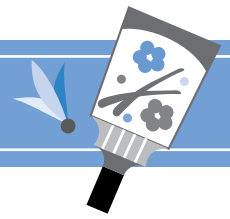
**申込** 12月14日(月)～16日(水)の午前9時～午後5時に電話または直接窓口でお申し込みください。**抽選**  
 参加料は参加確定後、12月17日(木)～21日(月)の午前9時～午後5時に窓口で納めてください。一度納入いただいた参加料はお返しできませんのでご了承ください。



第 4 期スポーツ教室

番号	コース名	対象	回数	曜日	予定期間	実施時間	定員	受講料 【円】	番号	コース名	対象	回数	曜日	予定期間	実施時間	定員	受講料 【円】	
501	初心者～初級 バドミントン	16歳以上	10	金	1/8 ～3/12	午前10時 ～正午	30人	7,000 (5,600)	557	パワーヨガ	16歳以上	10	火	1/12 ～3/16	午前9時30分 ～10時45分	30人	5,100 (4,100)	
502	初心者		10	水	1/6 ～3/10	午後1時 ～3時	15人	7,000 (5,600)	558	ピラティス		11	水	1/13 ～3/24	午前9時45分 ～11時	30人	5,600 (4,500)	
503			10	金	1/8 ～3/12	午前9時 ～10時30分	15人	6,100 (4,800)	559			11	金	1/8 ～3/19	午後7時 ～8時15分	30人	5,600 (4,500)	
504	初級1		10	水	1/6 ～3/10	午後1時～3時	15人	7,000 (5,600)	560	からだにやさしい 健康体操		11	金	1/8 ～3/19	午前9時30分 ～10時50分	30人	5,600 (4,500)	
505			10	金	1/8 ～3/12	午前10時40分 ～午後0時40分	15人	7,000 (5,600)	561			11	金	1/8 ～3/19	午前11時00分 ～午後0時20分	30人	5,600 (4,500)	
506	初級2		10	金	1/8 ～3/12	午前10時40分 ～午後0時40分	15人	7,000 (5,600)	562	ヨガ		10	水	1/13 ～3/17	午前9時30分 ～10時50分	30人	5,100 (4,100)	
507	中級1		10	金	1/8 ～3/12	午後1時 ～3時	15人	7,000 (5,600)	563			10	水	1/13 ～3/17	午前11時 ～午後0時20分	30人	5,100 (4,100)	
508	中級2		10	金	1/8 ～3/12	午後1時 ～3時	15人	7,000 (5,600)	564	健美操		10	金	1/8 ～3/12	午前11時15分 ～午後0時30分	30人	5,100 (4,100)	
509	中級3 レベルアップ		10	金	1/8 ～3/12	午後3時 ～5時	15人	7,000 (5,600)	565			太極拳 入門 中級	10	金	1/8 ～3/12	午後1時15分 ～2時45分	30人	5,100 (4,100)
510	初心者		10	水	1/6 ～3/10	午前9時 ～10時30分	10人	7,400 (6,000)	566	フラダンス			11	水	1/13 ～3/24	午後1時15分 ～2時45分	30人	5,600 (4,500)
511		10	金	1/8 ～3/12	午後1時 ～3時	20人	8,900 (7,100)	567	10		火	1/12 ～3/16	午後1時45分 ～3時	30人	5,100 (4,100)			
512	初級	10	水	1/6 ～3/10	午前10時30分 ～午後0時30分	10人	8,900 (7,100)	568	ストレッチボール コンディショニング	16歳以上の 女性	8	木	1/7 ～3/11	午前10時 ～11時	15人	5,600 (4,500)		
513	初中級	3	土	1/9 ～3/20	午前9時 ～10時30分	10人	6,000 (4,800)	569	大人のための クラシックバレエ	10	水	1/13 ～3/17	午前11時15分 ～午後0時30分	22人	5,800 (4,700)			
514	テニス 中級	※1	10	火	1/12 ～3/16	午後1時 ～3時	10人	8,900 (7,100)	571	キッズ テニス レベル1	小学校 1～3年生	10	火	1/12 ～3/16	午後3時30分 ～4時30分	10人	6,100 (4,800)	
515			10	水	1/6 ～3/10	午後1時 ～3時	20人	8,900 (7,100)	572		小学校 1～3年生	10	火	1/12 ～3/16	午後4時30分 ～5時30分	10人	6,100 (4,800)	
516			上級	10	火	1/12 ～3/16	午後1時 ～3時	10人	8,900 (7,100)		573	レベル2	小学校 1～3年生	10	水	1/6 ～3/10	午後3時30分 ～4時30分	10人
517	女子 トーナメント	6	月	1/18 ～3/15	午前9時 ～10時30分	8人	5,100 (4,100)	574	ジュニア テニス レベル1	小学校 4～6年生	10	火	1/12 ～3/16	午後4時30分 ～5時30分	10人	6,100 (4,800)		
518		8	土	1/9 ～3/20	午前10時40分 ～午後0時10分	8人	6,800 (5,500)	575		小学校 4～6年生	10	水	1/6 ～3/10	午後4時30分 ～5時30分	10人	6,100 (4,800)		
519	初心者～初級	16歳以上	10	火	1/12 ～3/16	午後7時 ～8時45分	10人	8,900 (7,100)	576	少年少女 バドミントン	小学校 4～6年生	10	火	1/12 ～3/16	午後5時45分 ～6時45分	10人	6,100 (4,800)	
520	中級		10	金	1/8 ～3/12	午後7時 ～8時45分	10人	8,900 (7,100)	577		レベル2	小学校 4～6年生	10	水	1/6 ～3/10	午後5時45分 ～6時45分	10人	6,100 (4,800)
521	中上級		10	水	1/6 ～3/10	午後7時 ～8時45分	10人	8,900 (7,100)	578		小学校 3～6年生	20	水	1/8 ～3/17	午後4時20分 ～5時50分	30人	12,100 (9,700)	
522	ゴルフ基礎	※2	8	木	1/7 ～3/4	午前9時20分 ～10時50分	26人	7,200 (5,800)	579	ジュニア卓球	小学校 3～6年生	10	水	1/6 ～3/10	午後4時30分 ～5時30分	10人	6,100 (4,800)	
523	ゴルフ形成		8	木	1/7 ～3/4	午前11時 ～午後0時30分	26人	7,200 (5,800)	580	お母さんと 幼児の体操	2歳児と 母親	10	火	1/12 ～3/16	午前10時 ～11時	10組	6,100	
524	レディース バスケットボール		6	月	1/18 ～3/15	午前11時 ～午後0時30分	15人	3,600 (2,900)	581		3歳児と 母親	10	火	1/12 ～3/16	午前11時15分 ～午後0時15分	10組	6,100	
531	ピンポイント テニス	16歳～64歳 中・上級以上	3	火	1/12 ～1/26	午後3時10分 ～4時10分	6人	2,400	582		2, 3歳児と 母親	10	水	1/13 ～3/17	午後1時15分 ～2時15分	10組	6,100	
551	エアロビクス シェイプアップ	16歳以上	11	火	1/12 ～3/23	午前11時 ～午後0時30分	30人	5,600 (4,500)	※1…16歳～59歳の女性大会C・D級レベル ※2…16歳～59歳の女性（経験者可）									
552	ナイト エアロビクス		10	木	1/7 ～3/18	午後7時 ～8時30分	30人	5,100 (4,100)	<b>学校開放教室</b>									
553	エアロビクス		11	金	1/8 ～3/19	午前9時30分 ～11時	30人	5,600 (4,500)	583	少年少女バドミントン (平岡公園小学校)	小学校 3～6年生	8	木	1/7 ～3/25	午後6時30分 ～8時	15人	4,800	
554	Bodyフィット		10	火	1/12 ～3/16	午後7時 ～8時30分	30人	5,100 (4,100)	584	少年少女バドミントン (美しが丘緑小学校)	小学校 3～6年生	10	土	1/16 ～3/20	午後0時45分 ～2時15分	15人	6,100	
555	ソフト エアロビクス		11	土	1/9 ～3/20	午前10時 ～11時30分	30人	5,600 (4,500)	585	4・5・6歳体操 (平岡公園小学校)	4・5・6歳 (未就学児)	10	土	1/9 ～3/20	午後2時30分 ～3時30分	10人	6,100	
556	リズム体操		10	木	1/7 ～3/18	午前9時30分 ～11時	30人	5,100 (4,100)	586	子供体操 (平岡公園小学校)	小学校 1～2年生	10	土	1/9 ～3/20	午後3時30分 ～4時30分	10人	6,100	
申込	12月11日(金)～17日(日)の午前9時～午後8時に電話または直接窓口でお申し込みください(コースの番号と名前をお伝えください)。 <a href="#">抽選</a> 定員に満たない場合は、12月21日(月)午前9時から追加募集します。受講料は、12月21日(月)～28日(月)に納めてください。								その他	受講料のほか毎回施設利用料が必要です。受講料の( )は65歳以上の方および身体に障がいのある方の受講料です。該当する方は証明できるもの(敬老手帳、身体障害者手帳など)をお持ちください。								

# 年末年始のお知らせ



## 区役所などの窓口業務

12月29日(火)～1月3日(水)の期間、区役所・土木センター、各まちづくりセンターはお休みします。  
住民票・印鑑証明などの各種証明、出生・死亡・婚姻届や市税の納付などについては本市全市版30ページをご覧ください。  
年末年始は窓口が大変込み合うことが予想されますので、余裕を持ってお越しください。

## 区内の主な施設

### ■清田図書館、清田区体育館・温水プール

12月29日(火)～1月3日(水)の期間はお休みします。

### ■区民センター、里塚・美しが丘地区センター

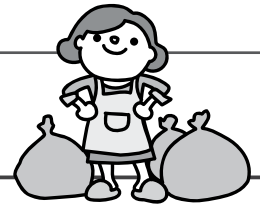
12月29日(火)～1月3日(水)の期間はお休みします。

※区民センターでは、2月28日(水)～3月3日(水)の貸室利用、3月28日(水)～4月3日(土)の区民ホール利用申請の受け付けを12月28日(月)に行います。  
※地区センターでは、2月28日(水)～3月3日(水)の貸室利用申請の受け付けを12月28日(月)に行います。

## ごみの収集

12月30日(木)～1月3日(水)はごみの収集をお休みします。

各地区の収集日は下表をご覧ください。一部の地域で、収集時間が通常と異なる場合があります。ごみは必ず収集日当日の朝8時30分までにごみステーションへお出しください。



区分	地区			
	清田区①		清田区②	
	12月最終日	1月初日	12月最終日	1月初日
燃やせるごみ <b>有料</b>	28日(月)	4日(月)	28日(月)	4日(月)
びん・缶・ペットボトル	25日(金)	8日(金)	29日(火)	5日(火)
容器包装プラスチック	29日(火)	5日(火)	23日(祝)	6日(水)
燃やせないごみ <b>有料</b>	2日(水)	6日(水)	4日(金)	8日(金)
雑がみ	23日(祝)	13日(水)	25日(金)	15日(金)

清田区①：北野、清田、真栄、有明全域、美しが丘(1条1丁目～2丁目、2条1丁目～2丁目、3条1丁目～2丁目)  
清田区②：平岡、平岡公園東、里塚、里塚緑ヶ丘全域、美しが丘(1条1丁目～2丁目、2条1丁目～2丁目、3条1丁目～2丁目を除く)

### 大型ごみ

(電話申込による戸別有料収集)

大型ごみ収集センター(☎281-8153、FAX 281-4622、午前9時～午後4時30分)にお申し込みください。

12月29日(火)～1月3日(水)は収集の受け付けをお休みします。

清田区の収集日：毎週月曜日

収集日	申込期限
12月最終日 28日(月)	12月24日(木)
1月初日 4日(月)	12月25日(金)

詳細：豊平清掃事務所 ☎581-9153



上空から見た平岡公園周辺

「平岡」は、かつて「厚別本通」と呼ばれていた辺りの一部です。通称「坂の上」と呼ばれていたこの地は、昭和19年に平らな小高い岡という意味で「平岡」と名付けられたといわれています。  
明治34年ころから畑作が定着したことで集落として成り立つようになり、大正10年ころにはリンゴ栽培が盛んになりました。昭和49年、市が東部地域の豊かな自然を生かした計画的なまちづくりを進めたことにより、住宅地へとその姿を変えていきました。



## きよた 地名考 第5回

「平岡公園東」は、平成9年11月4日の清田区誕生に併せて新たに名付けられた地名です。  
平岡公園と東部緑地に隣接しており、昔は酪農が営まれるのどかな地区でした。  
現在は、計画的なまちづくりにより、緑豊かで美しい街並みが広がる住宅街となっています。

### ● 平岡公園東 ●

▼ 平岡樹芸センター



▲ 平岡公園 梅林

地域には、約千200本の梅が咲き誇り、その名所として親しまれている「平岡公園」のほか、春には八重桜、秋にはノムラモミジのトンネルが美しいと評判の「平岡樹芸センター」などがあり、地域住民だけではなく多くの人々の目を楽しませています。