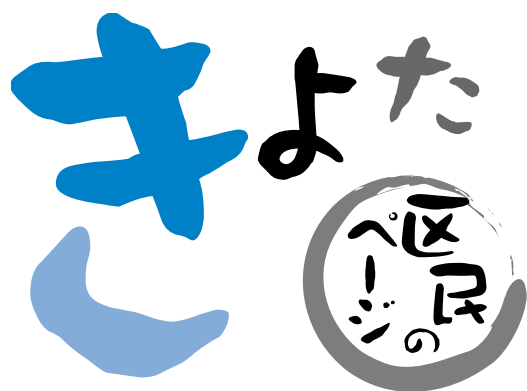




2010年8月

清田区の
人口・世帯数
7月1日現在
()内は前月比

人口	115,693人 (+70)
男	54,813人 (+51)
女	60,880人 (+19)
世帯数	44,421世帯 (+58)

【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) ☎ 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/>

清田区のホームページ「きよたファン倶楽部」でもさまざまな行事の様子を紹介しています。 <http://www.city.sapporo.jp/kiyota/event/>



① 7/17(土) 清田ふれあい区民まつり

今年も2万6千人の区民が楽しい夏のお祭りを満喫したよ!



② 6/20(日) 白旗山自然探検隊

バードウォッチングや花の観察などを通して、白旗山の豊かな自然とのふれあいを楽しみました。

③ 6/20(日) 文化芸能発表会

区内で活動する老若男女101組が、日ごろ磨いた芸を披露しました。

④ 6/26(土) 少年消防クラブ入クラブ式

区内の小学生30人が新たに入会し、「自分たちの住む街から火事がなくなるように頑張ろう!」と心に誓いました。

⑤ 7/4(日) つながるフェスタ2010

子どもからお年寄りまで約800人がお祭りを楽しみ、交流を深めました。

⑥ 7/10(土) 北野児童会館20周年記念祭

会館を利用している親子や地域の住民が集まり、20周年を祝いました。

⑦ 7/15(木)~22(木) ホタル観賞会

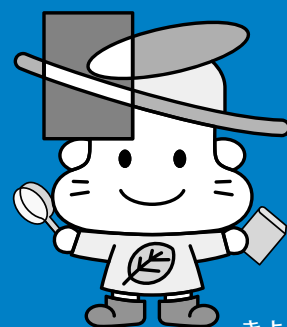
区役所裏のホタル池で、訪れた多くの区民が幻想的なホタルの光に酔いしれていました。



きよたの昔ばなし



入植から百数十年。さまざまな出来事があり、地域の人々が清田の歴史を築いてきました。今月は、そんな清田ならではの「昔ばなし」をご紹介します。



きよっち

清田区の中心部は、かつて「あしりべつ」と呼ばれていました。

明治6年に月寒開拓団の一員であった長岡重治氏が最初の入植者といわれています。明治30年代に稲作と畑作が定着し、集落ができました。

※1あしりべつ
※2三里塚、
※3当時この地域は、厚別、三里塚、公有地と呼ばれていました。「清田」という地名は、美しい清らかな水田地帯という意味で昭和19年に名付けられました。昭和30年代に団地造成が始まり、のどかな田園地帯は市街地へと姿を変えていきました。

この清田の開拓時代の暮らしや苦勞話を後世に伝えようと、「昔話座談会」を開催。古くから清田に住む方に「きよたの昔ばなし」を語っていただきました。

現在地（※1清田・北野・平岡・喜栄 ※2三里塚、※3有明）

アシリベツ川

アシリベツ川は、「清田の母なる川」といわれています。かけがえのない生活用水を得ると



▲稲作の様子

ともに、水質の良さからおいしい米を収穫することができました。また、時には木材の運搬にも利用しました。

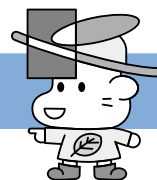
しかし、大きく蛇行していたため、はんらの多い川でもありました。降雨量が100ミリを超えると水害が起き、そのたびに地域の消防団が出勤していました。

そこで、地域住民が改修に向けた期成会を結成。何年もかけて予算を確保し、川の大改修を行いました。この改修がなければ、川下の開発はできなかったであろうといわれています。



▲水害の様子

また、川の砂利は砕けやすい軟石系で、「ビスケット砂利」「煎餅砂利」などと呼ばれていました。道路整備の際に敷き詰めたり、家を建てる基礎に使ったりと大変重宝しました。



もっと知りたい！

きよた歴史図鑑

清田の昔の様子と人々の暮らしを、写真と文章で分かりやすく紹介しています。

ジャンル別に掲載され、清田の歴史を簡単に調べることができます。



<http://kiyota-rekishi.nextday.jp/>

あしりべつ郷土館

清田で発掘された土器などの考古資料や、開拓当時の農機具・生活道具などの歴史資料が、年代順に分かりやすく展示されています。



所在地 清田1条2丁目 区民センター2階

☎ 885-0869

開館時間 午前10時～午後4時

休館日 毎週月曜日、年末年始



▲間伐木運搬の様子



▲バチバチあしりべつ郷土館展示

昭和20年代半ば、白旗山では木の間伐が行われていました。間伐木を大谷地の貨物駅に運ぶのは冬期間の若者の仕事。50～60人が宿舎に泊まり込みで作業に明け暮れました。

運搬には「バチバチ」というソリを二つ抱かせたような形の特別な馬車を使用。重い荷物を積んで急な坂を下るため、危険を伴う作業でした。

当時は、白旗山の間伐作業や肥料のための人ぶくみ取りなど、嫌がられる辛い仕事をこなしてこそ一人前と見なされたそうです。

白旗山

里塚小唄

里塚小唄は、昭和25年に青年団の文化活動の一環として、三里塚小学校の当時の校長が作曲した唱歌です。平成16年の開校100周年に向けて歴史を調べる中で発見され、ふるさとの歌として再び住民に親しまれています。

平成21年には、三里塚神社に記念碑が建立されました。



▲里塚小唄の記念碑

アシリベツの坂

清田と二里塚との間に位置する、「アシリベツの坂」。

戦時中は、この坂の上で万歳をして、出征する兵士を送り出しました。また、人間ばかりではなく、馬も軍馬として召集されたそうです。



▲戦時中の出征式

リンゴ畑

平岡地区では、大正末期からリンゴの栽培をしていました。リンゴ栽培で一番の脅威が台風。昭和29年、洞爺丸台風の際には、収穫を目の前にしてすべてのリンゴが落ちてしまったそうです。

清田団地

清田団地の開発が行われた当時、この辺りには交通機関がなく、開発業者が無料バスを運行する予定でした。しかし、業者の倒産により運行は白紙になってしまいました。

その後、新聞社などの協力を得て住民運動を展開。尽力の末、民間会社による運行が実現したのです。



▲清田団地に向かうバス

清田区防災訓練

災害時に迅速かつ的確に行動できるよう、地域住民、関係機関が協力して行います。



内 防災対応型訓練、避難誘導訓練、救出訓練、応急手当やAED(自動体外式除細動器)の取り扱いなど。

日 8月31日(火) 午前9時30分～11時30分。

所 平岡6条3丁目の空き地(平岡まちづくりセンターの向かい)ほか。

詳細 総務企画課地域安全担当
☎(889)2400 内線209

第12回清田区長杯

パークゴルフ大会

競技 36ホール、ストロークプレー。

日 9月5日(日) 午前7時30分受け付け開始、8時開会式(雨天決行)。

所 清田中央・みどりパークゴルフ場(清田9条3丁目)。

対 区内にお住まいの中学生以上の方(中学生は保護者同伴)。

定 120人。一人500円(当日徴収、傷害保険料を含む)。

申 8月11日(水)～25日(水)に左記へお申し込みください。**【先着】**
申込先 「パークゴルフ協会会員」各同好会事務局、「一般参加者」協会事務局 山田

☎ FAX(883)9313

詳細 地域振興課地域活動担当
☎(889)2400 内線256

ロビーコンサート

ギターとボーカルによるボサノバの名曲をお届けします。

曲名 「イパネマの娘」ほか。
演奏者 古館賢治氏・橋本真秀氏。

日 9月8日(水) 午後0時30分～0時55分。

所 区役所1階西側ロビー。
¥申 無料。不要。
詳細 地域振興課地域活動担当
☎(889)2400 内線256

ひらおか庭園コンサート

緑豊かな庭園で、素敵な音楽を楽しませんか。

内 合唱、邦楽、ジャズ演奏ほか。

日 9月4日(土) 午前11時開演。

所 平岡樹芸センター(平岡4条3丁目)。

¥申 無料。不要。
詳細 平岡樹芸センター
☎(883)2891

がけ地防災パネル展

9月1日は防災の日です。これを機会に防災意識を高めましょう。

日 8月24日(火)～26日(木)。

所 区役所1階西側ロビー。
詳細 都市局宅地課
☎(211)2512

市民健康教育講演会

医療と保健をテーマに最新の情報をお届けします。

内 「知って得する薬の話」
間違った薬の飲み方、選び方、効用など。

講師 柳瀬薬局 柳瀬義博氏。

日 8月19日(木) 午後2時～3時。

所 区役所2階保健センター講堂。
¥申 無料。不要。
詳細 健康・子ども課健やか推進係
☎(889)2400 内線525

胃がん・大腸がん検診

日 ①8月31日(火)(健康&介護予防フェアで実施) 午前8時45分～9時30分受け付け、②9月8日(水) 午前8時45分～10時受け付け。

所 区役所2階保健センター。

対 40歳以上の方。

¥ 胃がん検診700円、大腸がん検診400円。
※70歳以上の方、65歳～69歳で「後期高齢者医療被保険者証」をお持ちの方、生活保護世帯、市・道民税非課税世帯の方は検診料が無料。

申 検診日の1週間前までに電話でお申し込みください(土・日曜日を除く)。①については先着40人。

申込先・詳細 健康・子ども課健やか推進係
☎(889)2400 内線523

運動教室(9～12月)

これから運動を始めたい方のきっかけづくりとして運動教室を開催しています。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。 心肺機能を高め、全身の筋力アップを図るエクササイズウォーキングの基礎。	第1火曜日 9月7日 10月5日 11月2日 12月7日
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・第4火曜日 (※は例外) 9月21日、28日 10月19日、26日 11月16日、30日* 12月14日*、21日 各月どちらか1回

時間 午後2時～3時
(午後1時30分受け付け開始)
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(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526)



ママのためのリフレッシュ体操

子育てで疲れている体をほぐして気分をリフレッシュしましょう。

内 ピラティス教室(初心者向け)。

日 9月17日(金) 午前10時～11時40分(午前9時30分受け付け開始)。

所 区役所3階健康増進フロア。

対 区内にお住まいで就学前のお子さんを育児中のお母さん。運動制限のある方は主治医にご相談ください。

定 40人。無料。
申 8月11日(水)～27日(金)に電話または窓口でお申し込みください(土・日曜日を除く)。**【先着】**

託児(就学前のお子さんのみ)をご希望の方は同時にお知らせください。

持ち物 バスタオル・フェイスタオル(長さ80センチくらい)、その保護者。

すくすく親子教室

2歳のお子さんとその保護者向けの教室を開催します。

内 歯みがき実習、手洗い、トイレットトレーニング、だだこねの対応など。

日 9月7日(火)、10月5日(火) 午前10時～11時30分(午前9時30分受け付け開始)。

対 ※お子さんの身体測定をご希望の方は午前9時50分までにお越しください。

所 区役所2階保健センター講堂。

対 区内にお住まいで2歳～2歳3カ月(受講時)の第一子とその保護者。

申込先・詳細 健康・子ども課健やか推進係
☎(889)2400 内線525

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

清田区健康&介護予防フェア

ご家族の健康づくり、充実した高齢期を過ごすための介護予防の大切さを実感できるイベントです。ぜひ、ご参加ください（申込不要、無料）。
開催日 8月31日(火)、9月1日(水)、6日(月)

8月31日(火) 午前10時～午後3時 会場：区役所内

内 容	時 間
健康づくり講演会 腰と膝の痛みについて 講師：札幌清田整形外科病院 副院長 片平 弦一郎 医師	午前10時30分～11時30分
食生活改善展 "元気のもと朝食から" 試食（午前10時30分から無くなり次第終了）、パネル展示	午前10時～午後3時
体力測定 血圧、垂直跳び、骨密度測定、肺活量測定、相談など	午前10時～午後2時
今日から始める介護予防 理学療法士による身体機能チェック、介護予防教室体験など	正午～午後3時
歯科ドック・歯科相談 ・歯の相談コーナー ・お口の健康度チェック （唾液検査、咬合力測定、口臭測定、虫歯菌チェック）	正午～午後2時
薬の相談&血管年齢チェック 薬剤師による薬の相談と血管年齢チェック	午前10時～午後2時
生活衛生展 きのこ・パネル展示、きのこ鑑定相談、手洗いチェック	午前10時～午後3時
親子対象イベント "やってみよう!ピョンピョン・でんぐり・ベッタンコ!!" お子さんの身長・体重測定、遊び方など	午前10時～午後3時
ほかにも、老人クラブ活動の紹介、特定健診の紹介、福祉作業所の製品販売コーナーなどがあります。	

9月1日(水) こころのケア講演会 会場：区民センター（清田1条2丁目）

題目 「人生ケセラセラ」 講師：女優 生田 悦子氏
時間 午後2時～3時
申込 8月31日(火)の会場で配布する整理券をお持ちください（午前11時30分から先着200人、午後1時30分から先着100人）。

9月6日(月) 区民交流ウォーキング（清田区歩こう会）

コース 「のんびりテクテク高台から街を眺めてコース」（約7.5キロ）
時間 午前9時30分～正午（午前9時～9時20分受け付け）。雨天中止。
集合・解散場所 区役所玄関前
持ち物 水分補給用飲料水、汗ふき用タオル。歩きやすい服装と靴でご参加ください。
詳細：健康・子ども課健やか推進係 ☎ 889-2400（内線520）

住民集団健康診査

市内にお住まいで、本年度内に特定健診の指定医療機関または職場などの健診で同内容の検査を受けていない方が対象です。予約不要。

検査の種類	対象者	内 容	費用	持参するもの
健康診査	40歳～74歳の札幌市国民健康保険加入者、協会けんぽ加入の被扶養者※1	問診、身体計測、身体診察※2、血圧測定、血液検査、尿検査	600円※3	特定健診または後期高齢者健診の受診券、健康保険証、前年度の健診結果表（お持ちの方のみ）
	75歳以上（原則）の後期高齢者医療制度加入者	問診、身体計測、身体診察、血圧測定、血液検査、尿検査	400円※3	
	生活保護受給世帯・支援給付世帯の方は、上記区分に従い同内容の健診を実施		無料	生活保護受給証明書、本人確認証
肺がん検診	40歳以上	胸部X線撮影、読影※4 結核検査（65歳以上）	無料	住所、氏名、年齢が確認できるもの（健康保険証等）
緊急肝炎ウイルス検査	過去の検査を受けたことのない方	B型・C型肝炎ウイルス検査	無料	

※1 その他の健康保険に加入の方は、当該健診を受診できるか加入の健康保険にご確認ください。
※2 医師の判断で心電図検査（200円）、眼底検査（200円）、貧血検査（無料）を追加実施。
※3 市・道民税非課税世帯は無料。
※4 医師の判断で喀痰（かくたん）検査（400円）を追加実施。ただし、市・道民税非課税世帯、65歳～69歳で後期高齢者医療制度被保険者、70歳以上の方、生活保護受給世帯は無料。

日 時	会 場
8月25日(水) 午後1時30分～3時	区民センター
8月26日(木) 午前9時30分～11時	区民センター
8月26日(木) 午後1時30分～3時	桂台町内会館
9月3日(金) 午前9時30分～11時	平岡わかば会館
9月10日(金) 午前9時～11時	東北野会館
9月10日(金) 午後1時30分～3時	真栄団地町内会館
10月以降分は10月号以降に掲載	

詳細：健康・子ども課健やか推進係 ☎ 889-2400（内線523）

持ち物 お子さんの歯ブラシ、フエイスタオル、母子健康手帳。
【対 所】 区役所3階3C会議室。
【対 所】 乳幼児を育てている保護者（受講中はお子さんをお預かりします）。
【定 員】 10人。
【申 込】 無料。8月16日(月)午前9時から電話でお申し込みください（土・日曜日を除く）。【先着】
【詳細】 健康・子ども課健やか推進係 ☎ (889) 2400 内線524

【おしゃべり HOT・タイム】
就学前の乳幼児を育てている保護者同士が自由におしゃべりする場です。子育てや家族のことなど、日ごろ感じていることを話してみませんか。
【日 時】 9月13日(月)、14日(火)（2回1コース）いずれも午前10時～

【平岡キッズまつり】
子どもたちと地域の皆さんが遊びを通して交流するお祭りです。ヨーヨーやゲーム、盆踊りなど楽しい催しがたくさんあります。ぜひご参加ください。



【日 時】 8月22日(日) 午前10時～正午。
【対 所】 平岡中央小学校（平岡5条3丁目）体育館。
【定 員】 無料。不要。
【申 込】 就学前のお子さんは、保護者同伴でお越しください。
【詳細】 平岡まちづくりセンター（平岡7条3丁目）☎ (883) 7100

【第4回清田区児童会館まつり】
区内のすべての児童会館が集まり開催します。ご家族でぜひ遊びに来てください。
【内 容】 お化け屋敷、エコ工作、ヨーヨーすくいほか。
【日 時】 8月29日(日) 午前11時～午後3時。
【対 所】 区役所前市民交流広場。
【申 込】 一人300円（前売り券）、400円（当日券）。前売り券は区内各児童会館で販売しています。前売り券が売完となった場合は当日券を販売しませんのでご了承ください。
【詳細】 里塚児童会館（里塚2条3丁目）☎ (881) 4822

認定こども園にじいろからのお知らせ

真栄2条1丁目
☎ 883-3345

子育て講座

テーマ あつまれ!ファミレンジャー

講師: にじいろ 保育士

日時 9月4日(土) 午前10時30分～11時30分

会場 にじいろ ホール

対象 就学前のお子さんとその保護者

定員 20組

費用 無料

申込 8月20日(金) 午前10時から電話または窓口でお申し込みください
(日曜日を除く)。[先着](#) 申込専用電話 ☎ 883-3044

さくらんぼの日(わくわくさくらんぼ)

にじいろの3歳～5歳児と一緒に遊ぶ日です。

テーマ 砂・水あそびをしよう

日時 8月17日(火) 午前10時～11時30分

会場 にじいろ 園庭

対象 平成20年4月1日以前に生まれたお子さんとその保護者

費用 無料

申込 不要

清田図書館からのお知らせ

☎ 889-2484
(休館日 第2・第4水曜日)

たのしいおはなしの会

日時 8月19日(木) 午前10時30分

8月21日(土) 午後2時30分

9月2日(木) 午前10時30分

会場 清田図書館(区役所4階) お話室

対象 幼児とその保護者

申込 不要



映画会

「紙屋悦子の青春」(黒木和雄監督)

日時 8月22日(日) 午後2時(午後1時30分開場)

会場 清田図書館(区役所4階) 読書集会室

対象 中学生以上

定員 40人

申込 当日受け付け [先着](#)

区民センターからのお知らせ

清田1条2丁目 ☎ 883-2050
FAX 883-2237

第13回清田区民文化祭 一般参加者募集

	展示部門	ステージ部門
内容	①絵画、版画、絵手紙、写真 ②書道、ペン習字 ③手工芸、文芸、生け花、押し花など	音楽、舞踊、団体芸など(10団体程度) 出演時間は5～10分
日時	10月16日(土) 午前9時～午後5時 17日(日) 午前9時～午後4時	10月17日(日) 午前10時～午後3時30分
対象	区内で活動している個人・団体	区内で活動している団体
申込	窓口でお申し込みください。 (出品は一人1点)	窓口、電話またはファクスでお申し込みください。
その他	申込期間: 8月16日(月)～23日(月)の午前9時～午後5時 ※応募多数の場合は調整させていただく場合がありますのでご了承ください。 10月15日(金)～17日(日)の全日、18日(月)午前の貸室は利用できません。	

第2期定期講座受講生募集

講座名・内容	日時	定員	会場	受講料 教材費
普段使いの器を作ろう 手軽に普段使える、自分だけのオリジナル食器を作りませんか(全5回)。	9月2日(木)、16日(木)、30日(木)、 10月7日(木)、14日(木) 午前10時～正午	20人	陶芸芸室	4,000円 1,000円
ヴォイストレーニング 発声方法やストレッチの基本を学びます。声が変わり歌うことが楽しくなります(全6回)。	9月8日(木)、15日(木)、22日(木)、 29日(木)、10月6日(木)、13日(木) 午前10時30分～正午	30人	区民ホール ほか	3,500円 なし
もっとキレイに撮ろう デジタルカメラ お手持ちのデジタルカメラの基本的な使い方、さらに美しく撮るための技術を学びます(全4回)。	9月3日(金)、7日(火)、10日(金)、 14日(火) 午前10時～正午	15人	視聴覚室	2,500円 なし
対象 区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)。なお、お子さんを連れての受講はできません。				
申込 8月16日(月)～22日(日)の午前9時～午後5時に電話か窓口でお申し込みください。				
抽選 定員に満たない講座は申込締切日を過ぎても受け付けます。				
受講料は、受講確定後8月28日(土)までの午前9時～午後5時に窓口で、教材費は講座初日に納めてください。納入後はお返しできませんのでご了承ください。				

アフタヌーンティーコンサート

クラシックの名曲からスクリーンミュージックまで、コーヒーを飲みながら午後のひとときを過ごしませんか。

曲目 映画「禁じられた遊び」より「愛のロマンス・アルハンブラの思い出」ほか

出演 (社)日本ギター連盟北海道本部
ギタリスト 佐藤 寿一氏

日時 8月30日(月)
午後2時開演(午後1時30分開場)

会場 区民センター 視聴覚室

定員 50人

入場料 300円(コーヒー1杯付き)。8月16日(月)から区民センター、里塚・美しが丘地区センターで入場券を販売します(午前9時～午後7時)。[先着](#)



清田区人材育成講座「くらし塾 きんゆう塾」

内容

①クーリングオフ・根ほり葉ほり

講師 金融広報アドバイザー 水谷 千佳氏

②これからの人生設計～夢を実現するために～

講師 金融広報アドバイザー 水沢 裕一氏

日時 9月9日(木) 午後6時45分～9時

会場 区民センター 集会室4

定員 20人

費用 無料

申込 ファクスまたはEメールでお申し込みください。[先着](#)

申込先 清田区未来ネット金融学習グループ

鯉渕 佳代 ☎ 884-3673 FAX 884-3991

E HOMIRAI NETTO@aol.com

広告

里塚・美しが丘地区センターからのお知らせ

里塚 2 条 5 丁目
☎ 888-5005

ワールドクッキング講座

中国人講師のもと中華料理を 3 品作ります。

メニュー 中華風そうめん 2 種類と煮込み料理 (スタミナ料理)

日時 8 月 28 日(土) 午前 10 時～午後 1 時

対象 区内にお住まいかお勤めの 15 歳以上の方

定員 20 人

受講料 1,500 円

申込 8 月 11 日(水)～25 日(水)の午前 9 時～午後 5 時に、電話または窓口でお申し込みください (同時に受講料も納めてください)。

先着

その他 託児をご希望の方は申込時にお知らせください (有料)。

介護予防体操講座～ふまねっと&スポチャン～

身体に負担の少ない運動です。運動の後は、飲み物を飲んでゆったりしましょう。

日時 8 月 19 日(木)、9 月 2 日(木) 午後 1 時～3 時

対象 区内にお住まいの 60 歳以上の方

定員 20 人

受講料 1 回 500 円 (飲み物付き)

申込 8 月 11 日(水)～17 日(火)の午前 9 時～午後 5 時に、電話または窓口でお申し込みください (同時に受講料も納めてください)。

先着

みんなの茶の間オープンカレッジ

内容

①キャリアデザイン「人生はいつもこれからが面白い」

講師 金融広報アドバイザー **横江 光良氏**

②保険加入の注意点

講師 清田区未来ネット講師 **大川 広彦氏**

日時 9 月 13 日(月) 午後 1 時～3 時

対象 区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)

定員 20 人

費用 無料

申込 8 月 11 日(水)からファクスまたは E メールでお申し込みください。

先着

申込先 清田区里美ネット金融学習グループ **横江 光良**

☎ 884-3673 FAX 884-3991 E H0miraiNETTO@aol.com



清田区体育館・温水プールからのお知らせ

平岡 1 条 5 丁目 ☎ 882-9500
(休館日 第 2 月曜日)

スポーツ教室受講生募集

番号	コース名	対 象	日時 (予定)	曜日	会 場	定員	受講料 [円]
583	少年少女 バドミントン	小学校 3～6 年生	9/2～12/2 午後 6 時 30 分 ～8 時 (10 回)	木	平岡公園小学校 (平岡公園東 5)	15 人	6,100
584			9/4～11/20 午後 0 時 45 分 ～2 時 15 分 (10 回)	土	美しが丘緑小学校 (美しが丘 4-5)	15 人	6,100
585	4・5・6 歳 体操	4・5・6 歳児 (未就学児)	9/4～11/27 午後 2 時 30 分 ～3 時 30 分 (8 回)	土	平岡公園小学校 (平岡公園東 5)	10 人	4,800
586	子供体操	小学校 1・2 年生	9/4～11/27 午後 3 時 30 分 ～4 時 30 分 (8 回)	土		10 人	4,800

申込 8 月 12 日(木)～18 日(水)の午前 9 時～午後 8 時に電話または窓口でお申し込みください。**抽選** 申し込みの際は、ご希望のコースの番号と名称をお伝えください。定員に満たないコースは 8 月 22 日(日)午前 9 時から追加募集します。

受講料は 8 月 22 日(日)～28 日(土)の午前 9 時～午後 8 時に納めてください。

その他 同一種目の申し込みは一人 1 コースです。申し込み後のキャンセルは必ずご連絡ください。



バドミントンピンポイントレッスン

コース名 ダブルスの守備法

対象レベル 中級～中上級

日程 9 月 2 日(木)、9 日(木)、16 日(木) (全 3 回)
午後 1 時 15 分～3 時 15 分

定員 12 人

対象 16 歳～59 歳の方

受講料 2,400 円

申込 8 月 12 日(木)～18 日(水)の午前 9 時～午後 8 時に電話または窓口でお申し込みください。**先着** 定員に満たない場合は 8 月 22 日(日)午前 9 時から追加募集します。

受講料は 8 月 22 日(日)～28 日(土)の午前 9 時～午後 8 時に納めてください。

その他 受講料のほか、毎回施設利用料が必要です。

自由プログラム「はじめてエアロ」

施設利用料だけでご利用いただけるプログラムです。エアロビクスの基本の動きや正しいストレッチ方法を学びます。

日時 8 月 23 日(月)、30 日(月)

午後 0 時 10 分～0 時 50 分

8 月 12 日(木)、19 日(木)、26 日(木)

午前 11 時 15 分～正午

対象 16 歳以上の方

定員 40 人

費用 無料

申込 開始 10 分前から受け付け **先着**



広告

TOPIC 1

野菜をもっと食べよう！

8月は野菜摂取強化月間です。

■1日の野菜摂取量
目標350g！

「平成18年札幌市健康・栄養調査」によると、市民1人が1日に食べる野菜の量は249g。1日3食野菜を食べる人の割合は16・4%でした。

野菜は体の調子を整え、病気にかけりにくくなるビタミンやミネラル、腸の動きをよくする食物繊維を多く含み、健康維持に重要な役割を果たしてくれま

す。1日350g（両手に山盛り3杯分）を目標に、みそ汁の具やおひたしなど、加熱しさを減らす工夫をして、3食しっかりと食べましょう。

■清田産の野菜を食べて健康な体づくり

真栄や有明を中心に生産されているホウレンソウ「ポラスター」。軟らかく甘みがあり、カロテンやビタミンB2、ビタミンC、鉄分などの栄養素を豊富に含んでいます。

健康&介護予防フェア（8月31日火）では「食生活改善展」を開催。ホウレンソウを使った「ポパイ蒸しパン」などの試食を用意しています。地元のおいしい野菜をたっぷり食べて、健康な体づくりをしませんか。

野菜に含まれる栄養素と効果

ホウレンソウ ニンジンなど	栄養素 効果	ビタミンA がんや動脈硬化を予防
ブロッコリー ピーマンなど	栄養素 効果	ビタミンC 血管の老化を防ぎ丈夫にする
カボチャ アーモンドなど	栄養素 効果	ビタミンE がんや動脈硬化を予防
小松菜 水菜など	栄養素 効果	カルシウム 骨や歯をつくり、心筋の収縮作用を増す
切り干し大根 パセリなど	栄養素 効果	鉄分 貧血を予防
ゴボウ、大豆、 キノコなど	栄養素 効果	食物繊維 便秘を解消し、コレステロール値を下げる

ホウレンソウのソテー

カレー風味で塩分控えめ！



＊材料 4人分

- ・ホウレンソウ 1/2束(100g)
- ・タマネギ 1/2個(100g)
- ・ニンジン 1/3本(50g)
- ・ベーコン 30g
- ・サラダ油 大さじ1
- ・カレー粉 小さじ1
- ・塩 少々

＊作り方

- ① ホウレンソウは3～4cmの長さに切る。
- ② タマネギはうす切り、ニンジンとベーコンはたんざく切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、ベーコン、ニンジン、タマネギ、ホウレンソウの順に炒める。
- ④ カレー粉と塩で味付けをする。

・エネルギー	82kcal	・鉄分	1.0mg
・たんぱく質	2.3g	・脂質	6.2g
・食物繊維	2.0g	・塩分	0.5g

(1人分)

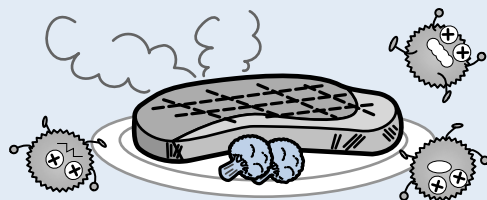
カンピロバクター食中毒とは？

特徴

- ＊熱や乾燥に極めて弱く、通常の加熱調理で死滅する
- ＊少ない菌量でも発病する
- ＊新鮮な肉でも発病の恐れがある
- ＊食べてから発症までは1～7日（平均2～3日）と長い

予防方法

- ＊レバ刺しなど、肉を生で食べることを控える
- ＊中心部まで十分に加熱する
- ＊生肉とほかの食品との接触を防ぐ
- ＊使用した調理器具などは熱湯消毒し、よく乾燥させる



■カンピロバクター
食中毒に注意！

肉は中心部までしっかりと加熱しましょう。

TOPIC 2

食中毒に
注意しましょう！

カンピロバクターとは、鶏や牛、豚の腸管内に生息する細菌のことです。生肉（特に鶏肉）に付着していることが多く、少ない菌量で発病する特徴があり、近年、食中毒発生原因の第1位となっています（下図）。

平成21年原因別食中毒発生割合（全国）

