

きよた

さよた

ペ区民の



2014年 11月

清田区の人口・世帯数

※10月1日現在。()内は前月比

人口 / 116,199人 (- 16)

世帯数 / 44,759世帯 (+ 23)

【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

☎ 889-2018 FAX 889-2402

E kiyota.somu@city.sapporo.jp

清田区のホームページ「きよたFan倶楽部」

HP www.city.sapporo.jp/kiyota/

清田区マスコットキャラクター

きよっち

photobox

フォトボックス



9月20日(土) ふらっとホーム2014 in 清田区

イオンモール札幌平岡で、区民と上市市長が膝を交えて防犯や子育て、交通環境などをテーマに、活発な意見交換を行いました。



9月17日(水) 清田区健康&介護予防フェア

体力測定や健康食の試食、パネル展などが開催され、健康づくりや介護予防の大切さを学びました。



9月20日(土) きよたマルシェ

清田区産の農産物やスイーツの販売、レシピの配布などが行われ、多くの来場者でにぎわいました。



10月13日(祝) スポーツフェスタ in 白旗山

約3,800人が白旗山に大集合！ キンボールや少年野球教室、ハイキングなど盛りだくさんのイベントで、スポーツの秋を大いに満喫していました。



10月4日(土) 平岡地区で秋の防災訓練

地域住民と平岡中の生徒が、災害に備えて初期消火訓練や救出搬送訓練などを実施しました。

男子、厨房に入ろう！



「男子厨房に入らず」

この言葉からは、「男は料理をしない」という意味を連想されがちです。

この言葉は、紀元前の中国の思想家である孟子の「君子は厨房を遠ざく」といわれています。

本来の意味は、「君子(国を治めるような人物)は、家畜を殺して調理する場所である厨房には近づくべきではない」であり、決して男性が料理を行ってはならない、というものではありません。日本に伝わってから、長い年月と時代の風潮などにより、いつの間にか異なった意味で広まってしまったようです。

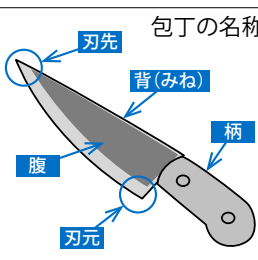
最近では厨房(台所)に立ち、料理をする男性の姿もすっかり定着しています。少ない品数でも、手の込んだものでなくてもよいので、まずは包丁を持って、台所に立ってみませんか。自分で料理を作って食べることは楽しいものですよ。

詳細：健康・子ども課健やか推進係

☎(889)2049

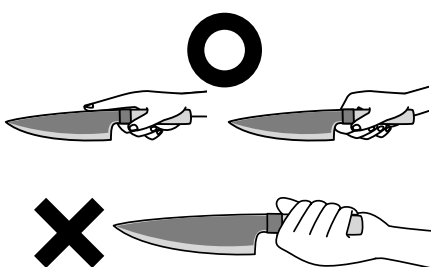
料理の基本、包丁の使い方

包丁の名称	
刃先	浅く切り目を入れたり、ごぼうをささがきするときなど細かい作業をするときに使います。
背(みね)	肉をたたいたり、ごぼうの皮をこそげるときに使います。
柄	手で握るところです。
刃元	かつらむきや皮をむくときに使います。
腹	輪切りや千切りをはじめ、多くの切り方はこの部分を使います。



★持ち方

中指、薬指、小指で包丁の柄をしっかりと握ります。人差し指は添えるように。みねに当てても良いです。



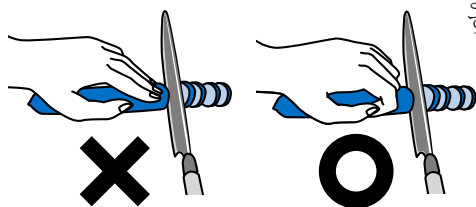
★姿勢

まな板に平行に立ち、そこから右足を半歩後ろに引いた姿勢(体の正面はまな板に対して斜め45度)が理想です。まな板と体の間は、握りこぶしひとつ分くらい空けて、まな板の上に置く左手、包丁を持つ右手、体の正面で、3角形を作る気持ちで構えます。



★切り方

材料を押さえた側の手を、切りたい幅に合わせてずらしながら切ります。指先は軽く曲げて内側にします。



鶏肉と野菜の塩バター鍋

エネルギー 329kcal
野菜量 115g

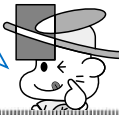
【材料】(2人分)

鶏もも肉(皮付き) …160 g
キャベツ …100 g
ブロッコリー …60 g
ミニトマト …2 個
ジャガイモ …90 g
エリンギ …20 g
木綿豆腐 …100 g
コーン …30 g
A かつおだし …500 ml
塩 …小さじ 1/3
酒 …小さじ 2
みりん …小さじ 1
バター …10 g
黒こしょう …少々

【作り方】

- ①鶏もも肉は一口程度の大きさに切る。
- ②キャベツはざく切り、ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
- ③ジャガイモは乱切りにしてゆでる。エリンギは縦に割り、木綿豆腐は一口程度の大きさに切る。
- ④Aを混ぜ合わせて鍋に入れ、火にかける。
- ⑤鍋が沸騰したら鶏もも肉、キャベツ、エリンギ、木綿豆腐を入れて火が通るまで煮る。
- ⑥ブロッコリー、ミニトマト、ジャガイモ、コーンを入れてひと煮立ちさせる。
- ⑦バターを加えて、黒こしょうをふる。

区ホームページで
いろいろレシピを
紹介しているよ！



HP www.city.sapporo.jp/kiyota/kenko-kodomo/h26kenkousyoku.html

手軽でヘルシーな男子ごはん



区内の男性料理サークルで

活動する方々にお話を伺いました。

23おとこの料理

葛西 自分の好きなものを作って食べてみたいと感じて、平成23年に活動を開始しました。

自分で作って食べることは、楽しい・おいしい・幸せの三拍子ですね。地産地消の意識も高まります。

米田 私自身が食生活改善推進員として、食に関するボランティア活動に取り組んでいます。

料理に興味のある方は、推進員になるのもオススメです(左記参照)。

自分で料理をすると、塩分などを控えることもできるので、健康面でも良い影響があると思いますね。

清田オトコの料理サークル

男性のみで活動しているので、料理で多少失敗があっても、「自分で作ったものだから」と楽しんで食べています。

うまくできた時には持ち帰ったり、自宅でもう一度作ったりして、家族からおいしいと好評を得ると、とてもうれしいですね。

まずは自分が食べたいと思ったものに気軽に挑戦してみるのが良いと思います。

- ・食生活改善推進員になるには、区で毎年6月ごろに行われる講座を修了する必要があります。
- ・今回掲載した2つの男性料理サークルでは、現在新メンバーの募集は行っていません。

食生活改善推進員や、新たなサークルの立ち上げについては、健康・子ども課へ気軽にお尋ねください。



さとう ようすけ 佐藤 洋輔 会長



よねくら けんじろう 米田 賢二郎 事務局長



かわい たかし 葛西 隆二 会長

「男性料理教室」受講生募集

～楽しく学ぼう、料理の基本～

初心者の方でも簡単に、おいしくできる以下の4品に挑戦する予定です。料理の楽しさを体験してみませんか。

- サンマのかば焼き丼 ●豚汁
- ホウレン草のごまあえ ●豆乳花(トールーフア)

日時 12月2日(火) 10時～13時(9時45分～受け付け)

会場 清田区役所2階 保健センター栄養実習室

対象 区内にお住まいで、「男性料理教室」に初参加の男性。

定員 20人

費用 無料

申込 11月11日(火)～18日(火)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](#)

申込先・詳細 健康・子ども課健やか推進係(2階12番窓口)

☎889-2049



料理の基本的なことをまとめた、「虎の巻」を差し上げます！





陸上自衛隊高等工科大学 生徒募集説明会

内 教育内容、採用試験、受験手続きなど。
日 11月24日(休) 10時～12時、13時～15時。
所 区民センター(清田1条2丁目)集会室1。
対 平成27年4月1日時点で15歳以上17歳未満の男子および保護者。
申 不要。
問 自衛隊札幌地方協力本部 南部地区隊 ☎(581)0736
詳細 地域振興課まちづくり推進係 ☎(889)2024

もちつき交流会

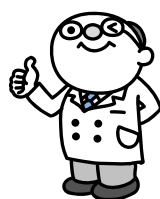
障害者週間(12月3日～9日)の記念事業を開催します。餅つきをしたり雑煮を食べたり、楽しく交流しませんか。
日 12月7日(日) 10時～12時
所 平岡地区会館(平岡7条3丁目)。
¥申 無料。不要。

問 生活介護事業所しらはた三上 ☎(881)8555
詳細 保健福祉課福祉支援係 ☎(889)2041



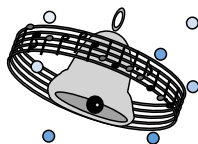
地域健康教室

医療と保健をテーマに最新の情報をお届けします。
内 「高齢者の難聴について」。
講師 こだま耳鼻科 院長 児玉 広幸氏。
日 11月19日(水) 14時～15時。
所 区役所2階 保健センター1講堂。
¥申 無料。不要。
詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎(889)2049



ロビーコンサート

ハンドベルが奏でる優美な音色で、一足早いクリスマスをお楽しみください。
出演 札幌国際大学ハンドベルクワイア。
日 12月10日(水) 12時30分～12時50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)2024



住民集団健康診査

※予約不要

本年度の住民集団健康診査は今回で終了です。

内容 特定健診、後期高齢者健診、肺がん検診、肝炎ウイルス検査など。

日時 11月30日(日) 9時30分～11時30分
13時30分～15時

会場 区民センター(清田1条2丁目)

詳細 健康・子ども課健やか推進係

☎889-2049



胃がん・大腸がん検診

日 12月10日(水) 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(年1回)。
¥ 胃がん検診(バリウム)700円、大腸がん検診(検便)400円。
※ 70歳以上の方、後期高齢者医療制度に加入の方、生活保護受給世帯、支援給付世帯、市・道民税非課税世帯の方は無料(確認書類要)。
申 12月3日(木)までに電話でお申し込みください(土・日曜、祝・休日を除く)。
申込先・詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎(889)2049

地域歴史講座

札幌の歩みを写真や映像で紹介する「札幌いま・むかし探検ひろば」で、地域の歴史について学ぶ講座です。

内容 「清田区(アシリバツ地域)の歴史」

講師 清田幼稚園 園長 紀明氏

日時 11月30日(日) 14時～15時30分

会場 札幌丘珠空港ビル2階(東区丘珠町丘珠空港内)

費用 無料

申込 不要

その他 当日丘珠空港では、「稚内・利尻」の産直市(11時30分～)や、オカリナコンサート(12時30分～)も開催します。

詳細 市民まちづくり局

交通計画課
(空港担当)

☎211-2378



きよたの魅力を伝える“一枚” 写真募集中!!

テーマ 「区内で撮影した魅力あふれる写真」

応募方法 写真はJPEGデータ(1,500×2,100ピクセル以上を推奨)または2L判のいずれかの形式のもの。

写真のタイトル、撮影場所、住所、氏名(匿名希望の方は投稿名)、電話番号を明記の上、下記へ持参(土・日曜、祝・休日、12月29日～1月3日を除く)、郵送またはEメール(ファイルサイズは1.5MB以下)でお寄せください。

応募条件

- ・合成加工をしていないこと。
- ・肖像権や著作権などを侵害していないこと。

応募先・詳細

総務企画課広聴係(1階33番窓口)

〒004-8613 平岡1条1丁目

☎889-2018

E kiyota.somu@city.sapporo.jp



ガーデニング・フォトコンテスト各賞決定！

お寄せいただいた58点の作品の中から、区民と審査委員による審査を行い、各賞を決定しました。

入賞作品や講評などは、区ホームページでご覧いただけます。

また、下記日程で作品の展示を行います。



日 時	会 場
11月 4日(火)13時～11月11日(火)	区役所1階 正面ロビー(※)
11月 6日(木)10時～11月12日(水)	大通ビッセ(中央区大通西3丁目)1階(※)
11月14日(金)13時～11月21日(金)	区民センター(清田1条2丁目)
11月21日(金)13時～11月28日(金)	里塚・美しが丘地区センター(里塚2条5丁目)

(※)全応募作品を展示

詳細 地域振興課まちづくり調整担当 ☎889-2024

HP www.city.sapporo.jp/kiyota/chiiki-shinko/gardening-photo-contest/gardening-photo.html



あそびに行こう♪子育てサロン inイオンモール札幌平岡



区内の子育てサロンを紹介するパネル展示、親子で遊べるコーナー、ボランティアによる絵本の読み聞かせや、アートバルーンを使ったお楽しみがあります。

日時 11月15日(土)、16日(日) 11時～14時30分

会場 イオンモール札幌平岡(平岡3条5丁目)
1階 専門店街

費用 無料

申込 不要

その他 アンケート記入できよっちグッズがもらえます。

詳細 健康・子ども課子育て支援係 ☎889-2052



清田図書館

区役所4階 ☎889-2484
休館日 第2・第4水曜日

休館のお知らせ

蔵書一斉点検のため、12月5日(金)～16日(火)の期間休館します。

たのしいおはなしの会

ボランティアグループ「ぼけっと」による読み聞かせ会です。

日時 11月20日(木) 10時30分

11月22日(土) 14時30分

12月 4日(木) 10時30分

会場 清田図書館 お話し室

申込 不要



清田名作映画劇場

作品 「^{やましたきよし}山下清物語 裸の大将 放浪記」
(1981年製作、^{あしや}芦屋 ^{がんのまげ}雁之助 主演)(上映時間:117分)

日時 11月19日(水) 14時(13時30分開場)

会場 清田図書館 集会室

対象 高校生以上

定員 40人

申込 当日、直接会場に
お越しください。**先着**



認定こども園にじいろ

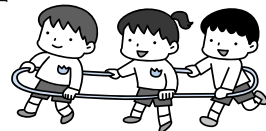
真栄2条1丁目
☎883-3044

子育て講座

テーマ ナースの健康アドバイス
講師 にじいろ 看護師
日時 12月3日(水) 10時30分～11時15分
会場 にじいろ
対象 就学前のお子さんと保護者
定員・費用 10組・無料
申込 11月19日(水)10時から電話または窓口でお申し込みください(日曜、祝・休日を除く)。[\[先着\]](#)

にじいろで遊ぼう

にじいろの園児と一緒に遊びます。
日時 11月27日(木) 10時～11時10分
会場 にじいろ
対象 2歳以上のお子さんと保護者
費用 無料
申込 不要



里塚・美しが丘地区センター

里塚2条5丁目
☎888-5005

頑張る女性のための健康講座「女性の病気と予防」

女性特有の病気や更年期など、女性の健康についてのお話や、管理栄養士による健康料理のアイデアを紹介します。
講師 札幌南青洲病院 医師 奈倉 美樹氏
札幌南青洲病院 管理栄養士 澤田 千恵氏
日時 12月2日(火) 10時～12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 15人
費用 無料
申込 11月11日(火)～29日(土)の9時～20時に電話または窓口でお申し込みください。
[\[先着\]](#)



つながるコンサート「ゴスペル1coinコンサート」

地区センターで活動しているゴスペルのサークルとその仲間が集まって、感動の歌声を披露します。
出演 「ハート・オブ・プレジャー」
日時 11月30日(日) 14時開演(13時30分開場)
定員 70人
入場料 500円(当日券600円)
入場券は11月11日(火)から里塚・美しが丘地区センターと区民センターの窓口で販売します(9時～19時)。[\[先着\]](#)
その他 保護者が抱くなどして、座席を必要としないお子さんは無料です。



歌声喫茶「うたカフェ@さとみ」

区民センターで人気の「うたごえ喫茶」が、里塚・美しが丘地区センターにやってきます。
出演 司会・ボーカル 藤 容子さん
アコーディオン、ピアノ Kibanaさん
日時 12月7日(日) 13時30分～15時30分
定員・費用 40人・500円
申込 11月11日(火)から電話または窓口でお申し込みください(9時～19時)。[\[先着\]](#)
その他 飲み物(アルコール以外)は各自持参してください。

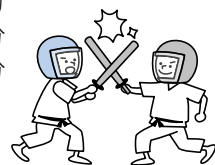


みんなの茶の間オープンカレッジ

内容 ①入っていますか？ 家庭の損害保険
講師 ファイナンシャル・プランナー 高橋 一彦氏
②ライフデザインと年金などについて
講師 北海道金融広報アドバイザー 横江 光良氏
日時 12月8日(月) 13時～15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 10人
費用 無料
申込 11月11日(火)から下記へファクスまたはEメールでお申し込みください。[\[先着\]](#)
清田区里美ネット金融学習グループ 高橋 寿己
☎884-3673 FAX 884-3991 E HOMIRAI NETTO@aol.com

スポーツチャンバラ体験会

日時 11月11日(火) 18時30分～19時30分
11月15日(土) 14時15分～15時15分
11月25日(火) 18時30分～19時30分
12月9日(火) 18時30分～19時30分
費用・申込 無料・不要
その他 はだしで行います。



広告

清田区体育館・温水プール

平岡1条5丁目 ☎882-9500
休館日 第2月曜日

施設利用料 一般 390円、高校生 230円、65歳以上 130円

スポーツ教室受講生募集

番号	コース名	対象	回数	曜日	予定期間	時間	定員	受講料【円】
524	プライベートゴルフ	16歳以上	4	木	12/4～25	11時～12時30分	8人	8,160
580	少年少女バドミントン (美しが丘緑小学校)	小学3～6年生	10	土	12/6～2/14	12時45分～14時15分	15人	6,220 (4,980)

申込 11月11日(火)～19日(水)の9時～20時に電話または窓口でお申し込みください。[抽選](#)

その他 コース番号524は、別途、毎回施設利用料が必要です。

受講料の()は身体に障がいのある方の受講料です。該当する方は、証明できるものを持参してください。

区民センター

清田1条2丁目
☎883-2050

清田区人材育成講座「くらし塾 きんゆう塾」

内容 ①人生設計とマネープラン

講師 北海道金融広報アドバイザー 白方 通隆氏

②医療保険と介護保険

講師 ファイナンシャル・プランナー 吉原 進氏

日時 12月11日(木) 18時45分～21時

会場 区民センター 集会室4

定員 10人

費用 無料

申込 11月11日(火)から下記へファクスまたはEメールでお申し込みください。[先着](#)

さっぽろ未来ネット金融学習グループ
はなざき もとこ
花崎 素子

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



うたごえ喫茶inきよた

懐かしい「うたごえ喫茶」を再現。飲み物を片手にアコーディオンに合わせて楽しく元気いっぱいにならなさんか。

日時 11月21日(金) 13時30分～15時30分

会場 区民センター 視聴覚室

定員 60人

費用 500円

申込 11月11日(火)から電話または窓口でお申し込みください(9時～17時)。[先着](#)

その他 飲み物(アルコール以外)は各自持参してください。

アロマキャンドル講座

天然アロマオイルを使ったキャンドルを作ってみませんか。

日時 12月9日(火) 13時～14時30分

会場 区民センター 料理実習室

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)。お子さんを連れての受講はできません。

定員 20人

費用 1,000円(受講料500円、材料費500円)

申込 11月11日(火)～17日(月)の9時～17時に電話または窓口でお申し込みください。[先着](#)



手打ち年越しそば

北海道産のそば粉を使用し、手打ち年越しそばを作ってみませんか。

日時 12月5日(金) 10時～13時

会場 区民センター 陶芸芸室・料理実習室

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)。お子さんを連れての受講はできません。

定員 20人

費用 2,200円(受講料1,200円、材料費1,000円)

申込 11月11日(火)～16日(日)の9時～17時に電話または窓口でお申し込みください。[抽選](#)



子育てママのフリールーム

子育て中のママが、お子さんと一緒に自由に利用できる場所を提供しています。ミニイベントもあります。

日時 11月18日(火) 10時～12時

会場 区民センター しらかば・すずらん

申込 不要



広告

有明小学校へようこそ！

自然に囲まれて特色ある教育活動を行う小規模な小学校を紹介します。



有明小学校は、清田区の南部にある有明地区に位置し、「**小規模特認校**」として、**恵まれた自然と教育環境**の中で**特色ある教育活動**を実践しています。

《恵まれた自然と教育環境》

学校の周辺には、厚別川の清流が流れ、多くの昆虫や野鳥が生息する樹林があるなど、絶好の自然体験学習の場となっています。

また広い敷地には、ログハウスや炊事場、野外ステージをはじめ、学校農園やアスレチック遊具などの野外教育活動施設が充実。こうした施設を「心身を鍛える場」「遊びや憩いの場」「学びの場」として活用しています。

《特色ある教育活動》

■自然を活用した活動

夏は「クロスカントリー走」、冬は「歩くスキー」で体力づくりを行うほか、川遊びや山の斜面を利用した「崖の彫刻」にも挑戦しています。



崖の彫刻

■農作物の生産活動

学校農園での野菜作りやシイタケ栽培を行っています。農作物の成長の様子を観察しながら、最後には自分たちの手で収穫の楽しさを味わうことができます。

■全校合奏活動(吹奏楽)

日頃から練習を重ね、演奏会や交流会などで発表しています。札幌コンサートホールKitaraで開催されるスクールバンド演奏会では、1年生からステージに立つことができ、とても貴重な体験となります。



交流会での発表

■全校給食

児童全員が学年混合のグループを作り、楽しく食事をしています。自分の役割を果たしつつ、集団のルールを身に付ける大切な学習の場です。

～小規模特認校制度とは～

自然環境に恵まれた小規模の小・中学校へ、学区外の児童・生徒が入学できる制度です。心身の健康増進を図り、体力づくりを目指すとともに、自然に触れる中で、豊かな人間性を培いたいという保護者の希望がある場合に、一定の条件の下、入学が認められます。

札幌市では、昭和52年にこの制度が始まり、現在は有明小学校を含む5校が小規模特認校となっています。



～校長先生から～

有明小学校では、恵まれた環境の中で、少人数ならではの教育を行っています。それも保護者や地域の方々、地元企業のご協力があってこそそのものだと実感しています。

多くの方に支えられ、特色ある教育を行っている学校があるということをとくさんの方に知っていただきたいと思います。

興味のある方はぜひ一度見学にお越しください！



わかまつ じゅんじ
若松 淳司 校長

入学・見学をご希望の方は

毎年1月に新入生を募集していますが、年度途中の転入学も可能です。学校見学も行っています。詳細については、下記へお問い合わせください。

問 札幌市立有明小学校(有明141) ☎881-2949