

笑顔つながるまち きよた 2018.9 清田

【編集】清田区市民部総務企画課広聴係 ☎889-2018 FAX 889-2402 E kiyota.somu@city.sapporo.jp HP www.city.sapporo.jp/kiyota/
〒004-8613 清田区平岡1条1丁目2-1

地域の秋祭りに 出掛けよう!

子どもからお年寄りまで、みんなで楽しみ、つながりを深める、地域の温かいお祭りです。

第6回清田地区 ふれあいまつり



9月22日(土)
10時～15時



内 ステージイベント、福祉バザー、秋野菜販売、健康測定コーナー、ふくまち食堂、お楽しみ大抽選会 など

所 区民センター(清田1条2丁目5-35)

問 清田まちづくりセンター ☎883-7600

第7回平岡ふれあい祭り

9月17日(祝)
13時～15時30分



内 催しもの(フラダンス、アコーディオン演奏など)、抽選会、健康相談コーナー、青空野菜市、綿あめプレゼント など

所 平岡地区会館(平岡7条3丁目9-25)

問 平岡まちづくりセンター ☎883-7100

里塚・美しが丘地区 第11回町連秋まつり

9月30日(日) 10時～14時



内 ステージイベント、縁日コーナー、スタンプラリー、バナナのたたき売り、野菜即売会 など

所 里塚・美しが丘地区センター(里塚2条5丁目1-1)

問 里塚・美しが丘まちづくりセンター ☎884-1210



みんなで参加して
地域のつながりを
深めよう!

スポーツの秋がきた!

~ Enjoy Sports, Enjoy Life ~

白旗山競技場

場長が白旗山競技場を紹介!

(一財) さっぽろ健康スポーツ財団 白旗山競技場 場長 すずき なおゆき 鈴木 直之さん

区のシンボルである白旗山の麓に位置する競技場は、夏はサッカー、冬はクロスカントリースキーのコースとして開放しています。

夏のサッカー場は、2002FIFAワールドカップのキャンプ地となったことを機にグラウンドが天然芝となり、その後も世界トップクラスの選手がここで練習し、汗を流しています。そんなグラウンドを皆さんにも使ってほしいですね!

愛好者も多く、土・日、夜間利用は抽選ですが、平日の午前・午後は空きもありますので、天然芝でのサッカーを体験してほしいです。

ちなみに、競技場の外周(630m)はローラースキーのコースとして無料開放しています。

冬の、全長25kmの起伏に富んだクロスカントリースキーコースは、アジア初のFIS(国際スキー連盟)公認コースで、1990年のアジア冬季競技大会を皮切りに、ユニバーシアード冬季競技大会やFISノルディックスキー世界選手権など、国際大会の会場として利用されています。

空が広く、緑に囲まれた競技場でのスポーツは心も体もリフレッシュできますよ!



※1面あたりの料金。学生料金や
ナイト入場料など詳細は [HP](#)



お気軽に問い合わせください!

| | | | | | | |
|----|----------|------|--------------------------------|-------------|-------------|-----------------|
| 住所 | 真栄502番地1 | 利用期間 | 夏季 6月1日~9月30日 冬季 1月4日~3月23日 | サッカー | 105m×68m 2面 | 1時間 2,400円(一般)※ |
| 電話 | 884-9355 | | | クロスカントリースキー | 場内コース 4.5km | 無料 |

スポーツフェスタ in 白旗山

白旗山競技場を全面開放して今年も開催!
芝生の上で、思いっきり体を動かそう!

キンボールや**フラッグフットボール**、**玉入れ**など、楽しいコーナーがたくさん!



白旗山ハイキングは、色づき始めた白旗山を散策しながら約5kmのコースを歩き、自然を満喫します(9時30分受け付け開始)



日 10月8日(祝)

10時~15時 ※荒天中止

問 市コールセンター ☎222-4894

【詳細】 地域振興課 地域活動担当 ☎889-2024

※内容は予告なく変更になる場合がございます

ゲームスポーツ4種目(ストラックアウト、スナッグゴルフ、ディスクターゲット、キックターゲット)を全て体験した方全員に景品を差し上げます。高校生以上の方には抽選でプレゼントも!



元プロ野球選手が区内の少年野球チームを指導する**少年野球教室**や、サッカー少年団による**ミニサッカー大会**もあります(見学・観戦自由)



軽食コーナーでは、毎年大人気のキノコ汁も販売します(11時30分販売開始。1杯100円、先着500食)

清田区役所と白旗山競技場間の無料シャトルバスを運行します

| 行き | 帰り |
|--|----------------------------------|
| 清田区役所正面玄関 ロータリー前 発 8時30分~12時30分(30分間隔) | 白旗山競技場 発 11時30分~15時30分(30分間隔) |

暑さも和らぎ運動しやすい季節になりました。
 スポーツを通じて、健康増進や心身のリフレッシュを図り、
 もっと元気になるために、スポーツイベントや運動教室に参加しませんか。
 スポーツに親しみ、健康な心身を培いましょう！



健康増進フロア

区役所3階の健康増進フロアでは、区民の健康・体力づくりを目的に、
 運動教室を開催しています。元気で明るい講師が皆さんの参加を待っています。

【詳細】健康・子ども課 健やか推進係 ☎889-2049

イキイキ健康増進教室

札幌国際大学と連携した運動教室です。
 スポーツ指導学科の学生の若さあふれる
 指導で、ダンベルを使った運動などを行います。
 楽しく体を動かしてリフレッシュしましょう！

☑ 市内にお住まいの18歳以上の方(高校生を除く)
 ￥用 無料・不要 他 運動靴(土足禁止)、運動しやすい服装
 (更衣室、ロッカーあり)、タオル、飲料水を持参してください

- ☑ 毎月第1、第3火曜日
 ※9月18日、1月1日はお休みです
 10時～11時(9時30分受け付け開始)
- ☑ 40人 **先着**

指導者 澤井 三徳さん 大橋 亮哉さん



僕たち、私たちと
 一緒に運動を始めよう！
 いつまでも元気で健康な
 体を手に入れよう！

指導者から

2人体制で、進行役と個別サポート役に分かれ、
 細やかな指導を心がけています。

初めての方でも安心して楽しく参加
 できるプログラムです。

ぜひ僕たちと一緒に
 運動習慣を身に
 付けましょう！



土曜日の運動教室

毎週土曜日に、初心者向け(筋肉づくり)と運動経験者向け
 (リズム運動)の教室を開催しています。
 両方の教室に参加する方もいるくらい楽しく運動ができます！

- ☑ 毎週土曜日
 ※9月8日、11月3日、12月29日はお休みです
- ① 10時30分～11時20分 (初心者向き)
 ダンベルを使った運動とストレッチ
- ② 14時～14時50分 (運動経験者向き)
 リズムウォーキング



指導員 中尾 真由美さん

参加者から

友達に誘われて2年前から運動教室に通い始めました。
 以前は痛み止めを飲むほどの腰痛持ちでしたが、筋力がついたからか、
 今はすっかり良くなりました。毎週の運動教室がリフレッシュになっています。

清田区体育館・温水プール

一般開放や各種スポーツ教室、多目的室の貸
 室などを利用して、もっと身近な施設に！

休館日 第2月曜日(祝日の場合は第1月曜日)

| | |
|--------------|----------------------------------|
| 住所 | 平岡1条5丁目4-1 |
| 電話 | 882-9500 |
| 利用料 (体育館) | 一般 390円、高校生※ 230円 65歳以上※ 130円 |
| 利用料 (プール) | 一般 580円、高校生※ 280円 65歳以上※ 140円 |
| 共通券 | 一般 780円、高校生※ 410円 65歳以上※ 220円 |



中学生以下無料 ※証明できるものを提示
 その他、各種スポーツ教室など詳細は [HP](#)

施設の一部
 を紹介！



第2体育室



トレーニング室



格技室



一般用プール



幼児プール

体育の日(10月8日)は無料開放！

この機会にさまざまなスポーツを体験しよう！

詳しくは
 HPで！

スタッフ 田村 謙典さん



Sports Information

【詳細】地域振興課 地域活動担当 ☎889-2024

平成30年度 清田区スポーツガイド発行！

区内のスポーツ団体で構成する『清田区スポーツネット』が、編集・発行。
 区内のスポーツに関する情報がこの1冊に！

【配布場所】

区役所 総務企画課 広聴係 (1階 33番窓口)
 地域振興課 (2階 17番窓口)

清田区体育館・温水プール

区民センター(清田1条2丁目5-35)

里塚・美しが丘地区センター(里塚2条5丁目1-1)



情報は [HP](#) にも！

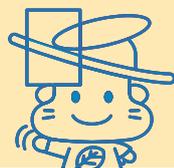


11月11日(日) スポーツ講演会

女子ソフトボール日本代表として1996年アトランタ
 から3大会連続で五輪出場し、2008年北京五輪では
 監督として金メダル獲得に貢献した齋藤 春香さん
 を講師に招き講演会を行います

★ 詳細は10月号でお知らせします





お子さんのことで不安や悩みを抱えていませんか？

ある日、子どもが不登校に…

うちの子ども、学校を休むようになって、しばらくたってしまったわ。学習や体験活動の支援をしてくれるところはないかしら。



不登校支援の講話を聞いた、交流会を通じて、『今後どうしたらいいか』『どこに相談したらいいか』を学び、みんなで話し合いませんか。

清田区・不登校の心配のある児童生徒の保護者交流会

催し

- 回 10月17日(水) 13時30分～16時 所 区役所3階 大会議室
- 対 区内にお住まいで、子ども(小・中・高校生)の不登校に悩む保護者
- 定 20人・無料
- 用 9月11日(火)～25日(火)に窓口・☎(土・日曜、祝日を除く)またはFAX(行事名、参加者名、電話番号、ファクス番号、お子さんの学年を明記) 先着
- 問 健康・子ども課家庭児童相談担当(2階13番窓口)
☎889-2049 FAX889-2405

認知症の家族を介護している皆さん、一人で悩みを抱えていませんか？

男性介護者のつどい(ケア友の会)

催し

- 介護する家族の心のよりどころとして30年以上活動している団体「札幌認知症の人と家族の会」も参加します
- 回 10月10日(水) 13時30分～15時30分
- 所 区役所2階 保健センター講堂
- 対 区内にお住まいで、認知症の方を介護している男性
- 用 無料・9月11日(火)～10月1日(月)に☎(土・日曜、祝日を除く)またはFAX(行事名、住所、氏名、電話番号、ファクス番号を明記)
- 問 保健福祉課保健支援係 ☎889-2042 FAX889-2703



—— 介護者をサポートする催しについて

認知症の方やその家族を見守る取り組みとして、区内では「認知症サポーター養成講座」「男性介護者のつどい(ケア友の会)」「認知症カフェ」を、定期的に開催しています。

—— ケア友の会に参加した方の感想

- ・自分の体験を話せてよかった
- ・自分は一人でないと思った
- ・ストレス解消になり気持ちが楽になった
- ・また参加したい など

清田区の食をめぐるバス見学会

区内の野菜農家や、北海道コカ・コーラボトリング株式会社の工場を見学して、地産地消について学びます。



- 回 10月2日(火) 9時20分～12時15分
- 対 区内にお住まいの16歳以上の方
- 定 25人・無料
- 用 9月20日(水)までに窓口・☎(土・日曜、祝日を除く)、FAXまたは☎(行事名、住所、氏名、年齢、電話番号、ファクスの場合はファクス番号を記載) 抽選
- 他 集合・解散場所は清田区役所
- 問 健康・子ども課健やか推進係(2階12番窓口)
☎889-2049 FAX889-2405
E kiyota.sukoyaka@city.sapporo.jp

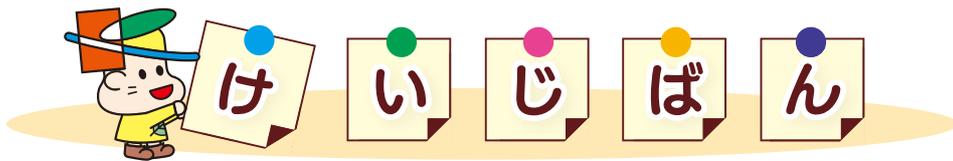
健康づくりリーダー養成講座



運動に関する講話や、ウォーキングの実技を受講し、区民の健康づくりを応援するボランティア活動をしませんか。

- 回 下記のとおり(5回全て出席が必要)
- ① 9月25日(火) 9時30分～ ② 9月27日(水) 9時30分～
- ③ 10月 2日(火) 13時30分～ ④ 10月 3日(水) 9時15分～
- ⑤ 10月10日(水) 9時30分～
- 所 区役所2階 保健センター講堂 ほか
- 対 区内にお住まいで、地域の健康づくりに関心があり、受講後に健康づくり事業で活動できる方(運動制限のある方はご相談ください)
- 定 30人・無料
- 用 無料・9月20日(水)までに窓口・☎(土・日曜、祝日を除く)、FAXまたは☎(行事名、住所、氏名、年齢、電話番号を明記)
- 問 健康・子ども課健やか推進係(2階12番窓口)
☎889-2049 FAX 889-2405 E kiyota.sukoyaka@city.sapporo.jp

広告



総務企画課広聴係
 ☎889-2018 FAX889-2402

■ **一日合同行政相談**
 法務局、弁護士会、司法書士会など、12機関が参加し、生活に関する相談をお受けします。
 日 10月9日(火) 10時～16時
 所 イオンモール札幌平岡(平岡3条5丁目) 1階センターコート特設会場
 費 無料・不要

健康・子ども課健やか推進係
 ☎889-2049 FAX889-2405

■ **胃がん・大腸がん検診**
 日 10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)
 費 胃がん検診 700円、大腸がん検診 400円 ※一部、減免対象者あり(要確認)
 申 10月3日(水)までに、☎、FAXまたはE(住所、氏名、電話番号、希望の検診日・検診名を明記)
 E kiyota.sukoyaka@city.sapporo.jp

■ **市民健康教育**
 医療と保健にまつわる講演会
 内 転倒骨折して寝たきりにならない為に～骨粗鬆症の防ぎ方～
 講 札幌清田整形外科病院 院長 片平 弦一郎氏
 日 9月12日(水) 14時～15時
 所 区役所2階 保健センター講堂
 費 無料・不要

■ **住民集団健康診査**
 内 特定健診、後期高齢者健診など **当日**

| 日時 | 会場 |
|--|-------------------------|
| 9月11日(火) 9時～11時 | 東北野会館 (北野4条5丁目4-55) |
| 9月25日(水) 9時30分～11時 13時30分～15時 | 北野会館 (清田6条5丁目3-16) |
| 9月26日(木) 9時30分～11時30分 13時30分～15時 | 区民センター (清田1条2丁目5-35) |

健康・子ども課健やか推進係
 ☎889-2049 FAX889-2405

■ **両親教室**
 育児実習「赤ちゃんの抱き方・お風呂の入れ方・お着替え」や、お父さんの妊娠体験
 日 9月28日(金) 18時30分～20時30分 (18時受け付け開始)
 所 区役所2階 保健センター
 対 区内にお住まいで出産予定日が平成30年12月～平成31年3月の初妊婦と夫
 費 無料・9月18日(水)～26日(火)に☎(土・日曜、祝日を除く)、FAXまたはE(行事名、住所、氏名、電話番号、出産予定日を明記)
 E sukoyaka.phn@city.sapporo.jp

■ **第2回 清田区歩こう会**
 清田区の史跡探訪コース(約6.5キロ)
 日 9月26日(水) 9時30分～12時(9時～受け付け) ※雨天中止
 所 区役所正面玄関前に集合
 費 無料・不要
 持 飲料水・タオル
 他 動きやすい服装と靴でご参加ください

■ **食育パネル展 & 食生活改善普及運動月間パネル展**
 日 ①9月11日(水)～18日(水)・区役所1階
 ②9月20日(金)～26日(木)・区民センター

■ **健康&介護予防フェア**
 今年は10月31日(木)に開催します。
 詳細は、来月発行する**広報さっぽろ10月号**の**区民のページ**でご確認ください。

保険年金課収納係
 ☎889-2064 FAX889-2703

■ **夜間・休日納付相談窓口開設**
 国民健康保険料、介護保険料、後期高齢者医療保険料の納付相談 **当日**
 日 9月20日(水)・27日(水) 17時30分～19時30分
 9月30日(日) 9時～12時

認定こども園にじいろ
 (真栄2条1丁目11-20)
 ☎883-3044 FAX883-9547

■ **サンデーサロン**
 親子で遊んだり、他の親子と交流しませんか
 日 9月23日(祝・日) 10時～12時
 所 認定こども園にじいろ
 対 就学前のお子さんと保護者、これからお父さん・お母さんになる方
 費 無料・不要

■ **子育て講座「カミカミ期から幼児食へ」**
 日 9月25日(水) 10時30分～11時15分
 所 認定こども園にじいろ
 対 9カ月～1歳6カ月のお子さんと保護者 ※親子同室にて受講
 定 10組・無料
 申 9月12日(水)10時から☎(土・日曜、祝日を除く 10時～17時) **先着**

■ **子育て講座「子育てのイライラを笑顔に」**
 日 10月3日(水) 10時～11時30分
 所 区役所3階 大会議室
 対 就学前のお子さんをお持ちの保護者 ※託児あり
 定 20組・無料
 申 9月19日(水)10時から☎(土・日曜、祝日を除く 10時～17時) **先着**

区民センター(清田1条2丁目5-35)
 ☎883-2050 FAX883-2237

■ **第22回清田区ふれあいコンサート**
 日 10月14日(日) 14時開演(13時30分開場)
 費 294人・500円(前売り券)
 ※就学前のお子さんは無料。前売り券は区民センターと、里塚・美しが丘地区センター(里塚2条5丁目)の窓口(9時～19時)、区役所3階売店(9時～15時。土・日曜、祝日は除く)で販売中
 問 清田区民コンサート実行委員会事務局 佐藤
 ☎090-9081-9620

広告

笑顔つなぐ

清田人

きよたじん



西友純さん

真栄サッカー少年団 代表/監督

昭和34年生まれ、室蘭市出身。
日本サッカー協会公認A級コーチ
ライセンス保有、日本サッカー協会
公認審判員。コンサドーレ札幌出身、
現鹿島アントラーズ所属の西 大伍
(にし だいご)選手の父。



どんな子にも
サッカーの
楽しさを
伝える少年団!

監督をはじめたきっかけは？



大伍が小学3年生の時に、真栄サッカー少年団に入りました。当時は学校の先生が少年団の監督をしていたのですが、とても忙しそうで、自分も手伝えることがあればと思い、コーチとして籍を置きました。

私自身は小学5年生から中学、高校とサッカーを楽しんできましたが、ほとんどが我流でした。子どもたちにサッカーを教えるにあたり、それでは失礼だと思い、サッカー指導の勉強を始めました。コーチのライセンスを取るため、元プロの選手に交わりながら合宿したことも。そして約20年前、先生からバトンを受けて真栄サッカー少年団の監督となりました。

どんな指導を心掛けていますか？

この少年団にはプロを目指す子だけでなく、健康など体のために通っている子もいます。どんな子でも、なるべく同じくらいの試合経験を与える、同じように声掛けするなど、公平に接するよう気を付けています。また、楽しくサッカーをしつつも、言うところは厳しく言います。投げ出そうとする子には「簡単に諦めるな」と言うことも。

プロになった子どもたちの特徴は？

この少年団からはこれまで西 大伍、永坂 勇人、三宅 史織の3人のプロ選手が誕生しています。3人とも、運動神経、身体能力、スキルなど、それほど抜きんでていたわけではありません。共通していたのは、人の話を聞ける素直な子だったことと、努力家だったということ。

私たちはサッカーを教える中で「夢を描き、それに向かって目標を掲げ、そして努力をする」ということを伝えます。それを実践していける子が、上のステージに立てるのですね。

監督業のやりがいは？

この少年団のモットーは、サッカーを通じて「良いこと・悪いことの判断ができる、当たり前のことを当たり前でできる大人になる」です。あいさつをする、人を思いやる、困っている人を助けるとか、そういう当たり前のことが自然にできるようになってほしい。だから卒団生からあいさつされると、自分が教えてきたことが子どもたちに身に付いているんだなと感じて、すごくうれしく思いますね。

サッカーをする上で、清田の良いところは？

緑が多いこと。白旗山競技場の天然芝のピッチでサッカーを楽しむ環境もいいですね。外遊びをすることで、自然と運動習慣を身に付けると、大人までその習慣は続くような気がします。

最後に一言

どんな子も多種多様な潜在能力を持っていて、それを引き出すのが私たちの仕事。運動神経が悪いと自分で思っているけど、運動していく中で気付かなかった良さが出てくることもあります。なるべく早くから体を動かすことが大切。まずは体を動かす楽しさを少年団と一緒に体験してみませんか。



お問い合わせ

真栄サッカー少年団事務局

E anc23330@nifty.com FAX884-0070

HP <http://shin-ei.wixsite.com/official>

