

# 清田

区民のページ

2005年 8 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/>



(2004年12月撮影)

## きよたふれあいフェスタ

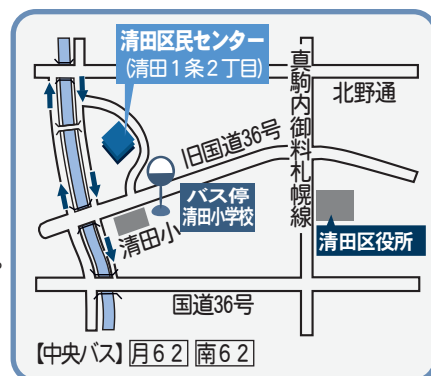
会場にあふれる子どもたちの笑顔と歓声。見守る大人たちの顔も自然とほころんでくる。

“子育てが楽しい”と感じてもらえるよう、民生委員・児童委員、子育て・学生ボランティアなどの協力を得て昨年12月に開催した「きよたふれあいフェスタ」での光景です。

いろいろな遊びのコーナーでは、オレンジ色のベストを着たスタッフが子どもたちの「遊び仲間」。大きなお兄さんやお姉さんとのふれあいを通して、いつもとは違ったお子さんの表情が見られるかもしれません。

昨年約1,000人がさまざまな交流を深めたこのイベント。今年は開催時期を早め、9月17日(土)に清田区民センターで行います。詳しくは、本誌来月号のお知らせのページをご覧ください。

**担当** 保健福祉サービス課子育て支援担当 ☎889-2400内線570



# Look きよた

8月11日からのお知らせ  
清田区の人口・世帯数 平成17年7月1日現在  
( )内は前月比  
人口 113,332人 (-36)  
男 53,931人 (-35)  
女 59,401人 (-1)  
世帯数 41,968世帯 (+23)

## 第1回清田区演劇のつどい

劇団「シアタープロジェクトさつぽろ」の「亀、もしくは…」を上演します。東京国際舞台芸術フェスティバルの招待などで全国的に高い評価を受けているこの作品をぜひ鑑賞しませんか。

◆日時 9月25日(日)午後3時開演(午後2時30分開場)。

◆会場 区民センター(清田1条2丁目) 区民ホール。

◆入場料 千円。

◆申込方法 チケット購入のご希望は、実行委員会事務局(有田)090-12691429

(4)か北海道演劇財団(0520-0710)へ電話を。または

各町内会の回覧でチケットの取扱先をご確認の上、直接お買い求めください。区役所3階売店でも販売しています。

◆詳細 地域振興課地域活動係(889)2400(内線255)

## 札幌市総合防災訓練

地震による大規模災害の発生を想定した札幌市総合防災訓練を清田区で実施します。

◆内容 直下型地震を想定して、市や防災関係機関、事業所、地域住民が連携し、避難誘導・発災対応型・救出救助・避難所開設運営・林野火災空中消火、ライフライン復旧などの訓練を行います。

◆日時 9月1日(木)午前9時30分～11時30分。

◆会場 ①イオン札幌平岡ショッピングセンター(平岡3条5丁目) 北側駐車場。

②平岡春風台町内会街区(平岡5条4丁目)。

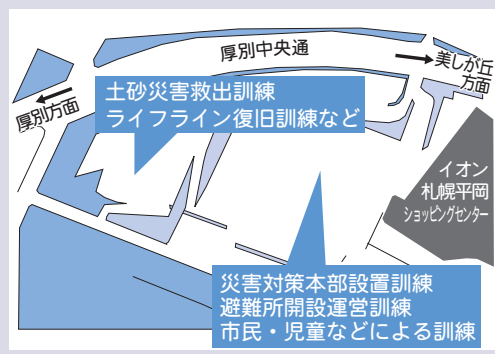
③札幌平岡高等学校(平岡4条6丁目) グラウンド。

## 清田区地区センター

### ワークショップ見学

(仮称)清田区地区センター建設の計画に当たって、地区センターへの理解を深めてもらい、皆さんの意見や要望を反映していくために、区民など約60人で構成するワークショップ(勉強会)を開催しています。傍聴席(約50席)を用意

※当日は、場所によりヘリコプターによる騒音がございますが、ご理解をお願いします。  
※会場付近は一部交通規制が実施されますが、ご協力をお願いいたします。



▲①イオン札幌平岡ショッピングセンター会場見取り図

◆詳細 総務企画課交通防災・施設担当(889)2400(内線208)

していただきますので、ぜひ、ご来場ください。

◆日時 9月7日(水)午後7時～9時(午後6時30分開場)。

◆会場 区民センター(清田1条2丁目)区民ホール。

◆申込方法 当日、直接会場へお越しください。

◆詳細 地域振興課地域活動係(889)2400(内線255)

## 子育て講座(おしゃべり広場)に参加しませんか

就学前の乳幼児を育てている保護者のためのグループ懇談会です。子育てや家族、自分のことなど、日ごろ感じていることを自由に話してみませんか。



◆日時 9月12日(月)、9月14日(水)の午後2時～3時30分。

◆対象 0歳から就学前までのお子さんを育てている保護者の方。受講中の託児あり。

◆会場 区役所3階3C会議室。

◆定員・費用 各10組。無料。

◆申込方法 8月11日(木)午前9時から(土・日曜除く)電話でお申し込みください。

◆申込先・詳細 保健福祉サービス課子育て支援担当(889)2400(内線570～572)

## 白旗山自然探検隊



自然豊かな白旗山を舞台に、自然とふれあう体験に出掛けましょう。

◆日時 9月19日(祝)午前10時30分(集合)～午後2時30分。

◆会場 札幌ふれあいの森(有明386番地)。

◆対象 高校生以上。

◆持ち物 昼食、筆記具、雨具など(詳細は別途連絡)。

◆定員・費用 40人程度。無料。

◆申込方法 はがき(住所、参加者氏名と年齢、電話番号を明記)または電話で、9月15日(木)まで(はがきは必着)

に(財)日本野鳥の会札幌支部「白旗山自然探検隊事務局」(〒060-0042 中央区大通西17丁目1番613)7973へ。

◆詳細 総務企画課企画調整担当(889)2400(内線219)

## 清田区 ロビコンサート



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。

◆曲目 イパネマの娘、デサフィナードほか。

◆出演 Minna氏(ボーカル)、橋本真秀氏(ギター)。

◆日時 8月25日(木)午後0時20分～0時50分。

◆会場 区役所1階西側ロビー(相談コーナー手前)。

◆申込方法 当日、直接会場へお越しください(無料)。

◆詳細 地域振興課地域活動係(889)2400(内線256)



## 清田区民文化祭の一般参加者を募集します

| 内<br>容                                      | 展 示 部 門                                                                     | ス テ ー ジ 部 門                                                                                              |
|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                             | ①絵画(油彩、水彩、水墨など)、版画、絵手紙、写真。<br>②書道(漢字、かな、近代詩文など)、ペン習字。<br>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。<br> |
| 開催日                                         | 10月15日(土)午前9時～午後5時<br>10月16日(日)午前9時～午後4時                                    | 10月16日(日)<br>午前10時～午後3時30分                                                                               |
| 会場                                          | 区民センター(清田1条2丁目)。                                                            |                                                                                                          |
| 対<br>象                                      | 区内で活動している個人または団体(出品は1人1点)。                                                  | 区内で活動している団体(出演時間は1団体5～10分程度)。                                                                            |
| 申込方法                                        | 窓口へ直接お申し込みください。<br>申込用紙を記入していただきます。                                         | 窓口または電話・ファクス<br>(FAX(883)2237)でお申し込みください。                                                                |
| 募集期間                                        | 8月11日(木)～21日(日)の午前9時～午後5時(土・日曜含む)。<br>応募多数の場合は、調整させていただきますのでご了承ください。        |                                                                                                          |
| その他                                         | 区民文化祭のため、10月14日(金)、15日(土)、16日(日)の終日と10月17日(月)午前の区民センター内の貸室は利用できません。         |                                                                                                          |
| 申込先・詳細：清田区民センター運営委員会<br>(清田1条2丁目) ☎883-2050 |                                                                             |                                                                                                          |

## 区民センター情報

清田に再び津軽三味線の音色が響く...

### 白田路明が奏でる

津軽三味線演奏会



昨年大盛況だった白田路明さんの津軽三味線が再び清田に響きます。伝統的な曲やオリジナル曲を独自の奏法で表現します。新たな三味線の魅力に触れてみませんか。  
◆曲目 津軽じょんがら節、オリジナル曲ほか。

- ◆出演 白田路明氏。
- ◆日時 9月3日(土)午後2時開演(午後1時30分開場)。
- ◆会場 区民センター(清田1条2丁目)区民ホール。
- ◆定員・入場料 300人・無料(入場整理券が必要です)。
- ◆入場整理券 8月22日(月)から区民センター、区役所2階地域振興課地域活動係で先着順に配布します。
- ◆詳細 清田区民センター運営委員会(清田1条2丁目) ☎(883)2050

## 区民センター第2期定期講座の受講生を募集します

| 講座名                           | 内 容                                                                                        | 日 時                                                                   | 会 場          | 定 員 | 費 用                      |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------|-----|--------------------------|
| はじめてみよう！水彩色鉛筆画(全8回)           | 水で溶かすと水彩画タッチで表現できる水彩色鉛筆の描き方などを楽しみ体験！                                                       | 8/30(火)、9/6(火)、13(火)、20(火)、27(火)、10/4(火)、11(火)、18(火)<br>午後2時30分～4時30分 | 集会室2         | 14人 | 受講料3,900円<br>教材費 500円    |
| あこがれのピアノに挑戦(全8回)              | やってみなかったのになかなか挑戦できなかったピアノ...キーボードピアノで楽しく基礎から学んでみませんか？                                      | 8/31(水)、9/7(水)、14(水)、21(水)、28(水)、10/5(水)、12(水)、19(水)<br>午後1時～2時30分    | 視聴覚室         | 20人 | 受講料 3,400円<br>教材費 2,800円 |
| 俺のどんぶり(全4回)                   | 男性を対象に、定番の美味しい丼料理を学びます。あなたのレパートリーを増やしてみませんか？料理初心者の方も歓迎です！                                  | 8/30(火)、9/6(火)、13(火)、20(火)<br>午前10時～午後0時30分                           | 料理実習室        | 15人 | 受講料 2,900円<br>教材費 2,800円 |
| 65歳からのパソコン・メール・インターネット入門(全8回) | 65歳以上の方を対象に、電源の入れ方、マウスの持ち方から始め、ホームページを見たり、電子メールに挑戦してみよう。ゆっくり楽しく進めていきますので、初心者の方も安心して参加できます。 | 9/7(水)、8(木)、9(金)、14(水)、15(木)、16(金)、21(水)、22(木)<br>午後1時30分～3時30分       | 視聴覚室<br>集会室2 | 20人 | 受講料3,900円<br>教材費1,000円   |

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)。  
※お子さん連れの受講はできません。

申込方法 8月12日(金)～18日(木)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(土・日曜含む)。申し込み多数の場合は8月19日(金)午前10時30分に区民センターロビーにて公開抽選(立会自由)を行い、**当選者、補欠者のみ電話で結果をお知らせします。**  
定員に満たない講座は、申込締め切り日を過ぎても受け付けを行い、定員になり次第締め切ります。また、申込者が少ない講座は、中止する場合があります。

納入方法 受講確定後、8月26日(金)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。一度納入いただい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

## 地域ボランティア入門研修会

幅広いニーズに対応できるボランティアを養成するための入門研修会を開催します。ボランティア活動に関心のある方、これから活動を考えている方は、ぜひご参加ください。  
※修了後は、市社会福祉協議会(市ボランティア研修センター)主催のボランティア養成(3級)研修を任意で受講できます。

|                                  |                                                                        |                     |                                                                                     |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 対象                               | 区内にお住まいの方。                                                             |                     |                                                                                     |
| 日時                               | (第1日) 8月30日(火)<br>(第2日) 9月2日(金)<br>(第3日) 9月6日(火)<br>(第4日) 9月13日(火)     | 午後2時～4時30分<br>(全4回) |                                                                                     |
| 会場                               | 区役所3階大会議室。                                                             |                     |                                                                                     |
| 内容                               | ボランティア活動に関する講義、実技。<br>①ボランティアの基本原則<br>②車いすの操作方法(実技)<br>③視覚障がい者への援助(実技) |                     |  |
| 受講料                              | 500円(資料代)。                                                             | 定員                  | 30人。                                                                                |
| 申込方法                             | 8月11日(木)午前9時から電話でお申し込みください(先着順)。                                       |                     |                                                                                     |
| 申込先・詳細:清田区社会福祉協議会 ☎(889) 2 4 9 1 |                                                                        |                     |                                                                                     |

### ～清田図書館から～

- ①たのしいおはなしの会  
◆日時 8月18日(木)午前10時30分、27日(土)午後2時30分、9月1日(木)午前10時30分、10日(土)午後2時30分。  
◆会場 お話し室。  
◆対象 お子さん(幼児から)とその保護者。
- ②たのしい映画会  
◆日時 8月20日(土)午後2時30分。  
◆会場 集会室。  
◆上映作品 ドナルドダックとゆかいなペンギン(11分)、だるまちゃんとだいこくちゃん(18分)

詳細：清田図書館(区役所4階) ☎(889)2484

8月11日からの清田区のお知らせ

## 里美ふれあいクラブからのお知らせ

| 講座名                                                          | 内容等                                                                               | 日時                  | 定員  | 受講料 | ①、②、③の講座とも受講料500円。受講が決定した方は、8月30日(火)までに窓口で納めてください(月～金曜の午前8時45分～午後5時15分)。期限までに受講料の納入がない場合は、キャンセルになります。一度納入いただいた受講料はお返しできませんのでご了承ください。 |                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ①パソコン講座(初級)<br>「文字を入力してみよう!」                                 | 初めて文字を打って漢字変換まで挑戦!                                                                | 9/5(月)<br>午前10時～正午  | 10人 |     |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                          |
| ②パソコン講座(中級)<br>「メールの達人になろう!」                                 | 添付メールの受け取り方・送り方、怖いウイルスも知れば完璧!                                                     | 9/12(月)<br>午前10時～正午 | 10人 |     |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                          |
| ③ふれあいティータイム<br>「音楽療法を楽しもう!」                                  | 講師:住友幸子氏<br>グループホーム「トトロの森」代表                                                      | 9/26(月)<br>午前10時～正午 | 20人 |     |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                          |
| ※「トークdeランチ」はお休みさせていただきます。                                    |                                                                                   |                     |     |     | その他の                                                                                                                                 | 「里美ふれあいクラブ」スペースでは、地域の方の趣味の作品などの発表コーナーを設置しており、地域の方の作品を募集しています。<br>また、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。 |
| 会場                                                           | 里塚・美しが丘まちづくりセンター内<br>「里美ふれあいクラブ」スペース。                                             |                     |     |     |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                          |
| 申込方法                                                         | 8月22日(月)までに電話または直接窓口でお申し込みください(月～金曜の午前8時45分～午後5時15分)。申し込み多数の場合は抽選。当選者のみはがきで通知します。 |                     |     |     |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                          |
| 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 |                                                                                   |                     |     |     |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                          |

## 清田区体育館「スポーツ教室」の受講生を募集します

| 種目名                                                                                                                     | 対象   | 回数 | 期間(予定)     | 実施時間             | 定員  | 受講料                | 種目名                                                                                                                                                              | 対象      | 回数 | 期間(予定)                   | 実施時間             | 定員  | 受講料    |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----|------------|------------------|-----|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----|--------------------------|------------------|-----|--------|--|
| 初心者バドミントン                                                                                                               | 一般   | 10 | 9/16～11/25 | 午前10時～正午         | 30人 | 7,000円<br>(5,600円) | こども体操                                                                                                                                                            | 小学1～2年生 | 10 | 9/13～11/15               | 午後3時30分～4時30分    | 10人 | 6,100円 |  |
| 太極拳                                                                                                                     | 一般   | 10 | 9/14～11/16 | 午後1時～2時30分       | 30人 | 5,100円<br>(4,100円) | お母さんと幼児の体操                                                                                                                                                       | 2,3歳と母親 | 8  | 8/24～10/12               | 午後1時15分～2時15分    | 10組 | 4,800円 |  |
| ヨガ                                                                                                                      | 一般   | 10 | 8/31～11/2  | 午前9時30分～11時      | 30人 | 5,100円<br>(4,100円) |                                                                                                                                                                  | 2歳と母親   | 8  | 8/23～10/11               | 午前10時～11時        | 10組 |        |  |
|                                                                                                                         | 一般   | 10 | 8/31～11/2  | 午前11時10分～午後0時40分 | 30人 | 5,100円<br>(4,100円) |                                                                                                                                                                  | 3歳と母親   | 8  | 8/23～10/11               | 午前11時15分～午後0時15分 | 10組 |        |  |
| 健美操                                                                                                                     | 一般   | 10 | 9/2～11/11  | 午前11時20分～午後0時20分 | 30人 | 5,100円<br>(4,100円) | お父さんと幼児の体操                                                                                                                                                       | 2,3歳と父親 | 8  | 8/20～10/8                | 午前10時～11時        | 10組 | 4,800円 |  |
| 4・5・6歳体操                                                                                                                | 4～6歳 | 10 | 9/13～11/15 | 午後2時～3時          | 10人 | 6,100円             | 少年少女バドミントン教室                                                                                                                                                     | 小学1～2年生 | 12 | 9/7～11/30<br>平岡小学校体育館    | 午後6時30分～8時       | 15人 | 5,800円 |  |
|                                                                                                                         |      |    |            |                  |     |                    | 苦手克服！体育教室                                                                                                                                                        | 小学1～2年生 | 12 | 9/3～12/17<br>美しが丘緑小学校体育館 | 午後3時～4時30分       | 10人 | 8,900円 |  |
| 申 込 方 法                                                                                                                 |      |    |            |                  |     |                    | 受 講 料 等                                                                                                                                                          |         |    |                          |                  |     |        |  |
| 8月16日(火)～18日(木)午前9時～午後9時に電話または窓口でお申し込みください。<br>応募多数の場合は、8月19日(金)午後1時から体育館ロビーで公開抽選を行います。<br>※抽選結果を同日の午後2時～8時に電話でご確認ください。 |      |    |            |                  |     |                    | 8月20日(土)～26日(金)の午前9時～午後8時に体育館窓口で納入してください。<br>※受講料の( )内の金額は、高齢者(65歳以上)の方の受講料となりますので、年齢を証明できるものをお持ちください。<br>また、受講料のほかに受講の都度、施設利用料(一般390円、高校生230円、高齢者130円)が必要となります。 |         |    |                          |                  |     |        |  |
| 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                                                                                 |      |    |            |                  |     |                    |                                                                                                                                                                  |         |    |                          |                  |     |        |  |

市税の納付は、  
便利で安心な口座振替を

## 野菜料理教室



8月は野菜摂取強化月間です。1日350グラム以上の野菜摂取を目標に野菜の日(8月31日)に調理師直伝の野菜料理を作ってみませんか?

◆対象 区内にお住まいの方  
◆日時 8月31日(水)午前10時~午後1時(午前9時45分受付開始)。  
◆会場 区役所2階保健センター栄養実習室。  
◆定員・費用 25人。無料。  
◆持ち物 エプロン・三角きん。  
◆申込方法 8月15日(月)~19日(金)の午前9時~午後5時に電話でお申し込みください(応募多数の場合は抽選)。  
◆申込先・詳細 地域保健課健康推進係  
☎(889)2400(内線522)

## 市民健康教室

医療と保健にまつわる話題の最新情報をテーマに、区内の医療機関の医師を招いて、講演会を開催します。

◆テーマ 「胃がん・大腸がんの最新情報と予防くあなたのおなかは大丈夫?」。  
◆講師 医療法人 清田病院

院長 西里卓次氏

◆日時 8月29日(月)午後2時~3時。

◆会場 区役所2階保健センター講堂。  
◆費用 無料。  
◆申込方法 当日、直接会場へお越しください。

詳細 地域保健課健康推進係  
☎(889)2400(内線524)

たばこをやめたいと思いませんか?  
禁煙を無理なく行える方法を個別にアドバイスします。効果的な方法で禁煙にチャレンジしてみませんか?

◆対象 区内にお住まいで、期間中2~3回程度保健センターに來所できる方。  
◆期間 9月~11月。  
◆会場 区役所2階保健センター。  
◆定員・費用 20人。無料。  
◆申込方法 8月11日(木)~19日(金)まで(土・日曜除く)の午前9時~午後5時に電話でお申し込みください(応募多数の場合は抽選)。  
◆申込先・詳細 地域保健課健康推進係  
☎(889)2400(内線522)



## ためしてナッ得!健康講座【高脂血症予防教室】



健診で高脂血症を指摘されたり、コレステロールが気になる、区内にお住まいの満40歳～75歳の方を対象に、無料の生活習慣病予防教室を開催します(全4回)。日ごろの生活習慣を振り返り、よりよい生活習慣へ改善するためにも、お気軽にご参加ください。

| 日 時                                 | 内 容                                    | 定 員 | 会 場                     | 持 ち 物                                                       | 申 込 方 法                                         |
|-------------------------------------|----------------------------------------|-----|-------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| 8月31日(水)<br>午後1時15分～3時30分           | ①血圧・体脂肪測定、<br>交流分析に関する講話<br>②希望者のみ血流測定 | 30人 | 区役所2階<br>保健センター<br>講堂   | 筆記用具と、お持ちの方は健康手帳、病院発行の連絡票                                   | 8月24日(水)まで(土・日曜除く)に電話または窓口でお申込ください(応募多数の場合は抽選)。 |
| 9月13日(火)<br>午後1時15分～3時30分           | 血圧・体脂肪測定、医師、<br>歯科衛生士の講話、運動<br>実技など    | 30人 | 区役所2階<br>保健センター<br>講堂ほか | 筆記用具、運動しやすい服装(ジャージなど)、上靴(運動靴)、水分補給用飲み物と、お持ちの方は健康手帳、病院発行の連絡票 | 9月6日(火)まで(土・日曜除く)に電話または窓口でお申込ください(応募多数の場合は抽選)。  |
| 申込先・詳細：地域保健課健康推進係 ☎ 889-2400(内線522) |                                        |     |                         |                                                             |                                                 |

ためしてナッ得!健康講座は、9/30(金)、10/26(水)にも予定しています。

### ママのための ピラティス教室



ピラティスは、ゆつくりとした動きで体の奥深くの筋肉を刺激して体のバランスを整えるエクササイズです。育児をちよつとお休みして、リラックスしてみませんか?  
◆対象 区内にお住まいで、就学前のお子さんのお母さん  
◆日時 9月14日(水) 午前10時～11時40分  
◆会場 区役所3階健康増進フロア。  
◆定員・費用 40人。無料。  
◆持ち物 動きやすい服装、上靴(運動靴)、水分補給用の飲み物、託児に必要なおむつ・ミルク・バスタオルなど。

◆申込方法 8月31日(水)まで(土・日曜除く)の午前9時～午後5時に左記へ電話でお申し込みください(応募多数の場合は抽選)。  
※就学前のお子さんに限り託児可能です。申込時にお知らせください。  
詳細 地域保健課健康推進係 ☎ (889) 2400(内線525)

## がん検診(胃・大腸)

保健センターでは、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ご予約の上、お越しください。

|                                     |                                                                                                           |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 日時                                  | 9月14日(水)<br>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1,100円、②胃がん検診のみ700円、③大腸がん検診のみ600円。<br>※今年度から検診料が改定されました。                                      |
| その他                                 | 70歳以上の方(健康保険証など年齢が証明できるもの)、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：地域保健課健康推進係 ☎ 889-2400(内線522) |                                                                                                           |

## 地区健康相談を行います

結核を含む生活習慣病(糖尿病・肝臓病・高血圧症など)予防のため、健康診断を受ける機会のない方を対象に無料の健康相談を行います。

| 実施日                | 受付時間                      | 会 場                                 |
|--------------------|---------------------------|-------------------------------------|
| 8/17(水)            | 午前9時～11時<br>午後1時30分～3時    | 東北野会館(北野4条5丁目)<br>清田中央総合会館(清田6条2丁目) |
| 9/7(水)             | 午前9時30分～11時<br>午後1時30分～3時 | 清田中央会館(清田4条2丁目)<br>北野連合会館(北野4条2丁目)  |
| 健 診 内 容            |                           | 料 金※1                               |
| 血圧測定・尿検査           |                           | 無料                                  |
| 血液検査(脂質・肝機能・腎機能など) |                           | 無料                                  |
| 胸部X線撮影(間接)         |                           | 無料                                  |
| 心電図検査              |                           | 1,200円                              |
| C型・B型肝炎検査          |                           | 400円                                |
| C型肝炎検査のみ           |                           | 350円                                |
| B型肝炎検査のみ           |                           | 100円                                |
|                    |                           | 対象者                                 |
|                    |                           | 15歳以上で希望する方。                        |
|                    |                           | 40歳以上の方。                            |
|                    |                           | 40歳以上の方。                            |
|                    |                           | 医師が必要と認めた方。                         |
|                    |                           | 要件に当てはまる方が希望により受診できます。<br>(※2)      |

※1 次の方は( )内の証明書を持参すると無料になります。  
●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)  
※2 肝炎検査を受診するための要件は次の通りです。  
●検査当日の満年齢が40・45・50・55・60・65・70歳の方。  
(受診の際は住所・年齢を証明できるものをお持ちください。)  
●過去に肝機能異常を指摘されたことがある方。  
●広範な外科的処置を受けたことのある方、または妊娠・分娩時に多量の出血をしたことがある方で、定期的に肝機能検査を受けていない方。



詳細：地域保健課健康推進係 ☎ 889-2400(内線522)

### 清田区歩こう会

◆日時 9月9日(金) 午前10時15分～午後1時  
◆コース 秋の白旗山散策コース(ふれあいの森センター前→白旗山中央峠→ふれあいの森センター前約7キロ)。  
◆集合・解散場所 「ふれあいの森センター」前広場。  
◆持ち物 昼食、数物、飲み物、タオル(汗ふき用)。帽子、着用、歩きやすい服装と靴でお越しを。  
◆申込方法 当日午前9時45分から集合場所まで受付開始。直接お越しください。  
◆その他 雨天の場合は中止。  
詳細 地域保健課健康推進係 ☎ (889) 2400(内線524)

ここに載せる選挙啓発標語募集中!

詳細は区選挙管理委員会事務局 ☎ (889) 2400(内線217)へ

# 健康メモ

## 野菜を上手に取りましょう！～8月31日は野菜(831)の日

野菜には私たちの身体に欠かすことのできないビタミンや食物繊維などが豊富に含まれています。大人は、1日に350グラム以上（そのうち緑黄色野菜は120グラム以上）とることが望ましいとされています。平成15年の札幌市健康・栄養調査の結果では、20歳以上の人の1日に野菜を食べている量は292グラムと、野菜不足の傾向にあるようです。野菜を上手に取って、健康的な食生活を送りましょう！

野菜が不足きみのあなたに…

### 食生活アドバイス

野菜が不足きみのあなたに…

- 1 量を取るなら加熱した野菜料理を！**  
火を通すと、かさが減り食べやすくなります。

- 2 肉や魚を食べるときは  
その倍の量の野菜を！**  
付け合せの野菜も必ず食べましょう。

- 3 いろいろな料理方法で  
野菜を上手に取る！**  
煮物、炒め物、和え物などいろいろな料理法にチャレンジしてみましょう。



- 4 旬の野菜で、彩りよく食べよう！**  
旬の野菜はビタミン・ミネラルが豊富。彩りよく食べるとバランスも良くなります。

- 5 外食には野菜を一品追加しよう！**  
外食で野菜が不足するときは、その分家庭で積極的に野菜を取り入れましょう。

- 6 必ず1日3食を守ろう！**  
1食、2食では1日に必要な野菜量を取るの  
は難しくなります。



▲平岡樹芸センター内を歩く様子

#### ● 清田区歩こう会

6月23日

今年度の1回目となる「清田区歩こう会」が行われ、気温30度を超える暑さの中、86人の区民が参加しました。この日のコースは「史跡探訪コース」。清田の開拓功労碑や吉田用水記念碑、清田緑地や平岡樹芸センターなどを巡り、区の歴史と豊かな自然を感じながら、約6.5キロを歩きました。



清田区役所のホームページ「きよたFan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/announce/photobox/>

#### ● わくわく子育てセミナー 7月9日

区内に住む就学前の子どもと保護者を対象とした「わくわく子育てセミナー」が美しが丘小学校体育館で開かれました。

参加した59人の親子は、ピアノの演奏や歌に合わせて体を動かしたり、タンバリンやすずを鳴らしたりして、音楽遊びを楽しみました。



◀▲音楽に合わせて体を動かす様子

## 広告欄



# 教えて 区役所

第26回

## 子育て支援

就学前のお子さんを育てている保護者の方に、地域で安心して子育てをしていただくために行っている子育て支援についてご紹介します。

近所に親子で遊びに行ける場所ってありませんか？

児童会館で定期的に開催する子育てサロン（八力所で開催）と地域の方が主催するふれあいの場（六力所で開催）があります。

親子が自由に集まり、遊びを通してほかの親子や地域の方と交流できます。参加費は無料、申し込みも不要です。

開催日・開催場所などの詳細については、お気軽にお問い合わせください。



子育てサークルに入りたいけど、どうすればいいの？

区役所では、登録いただいた地域の子育てサークルの紹介や、新しくサークルを作るお手伝いをしています。

また、親子の遊びの紹介やサークル運営の相談など、保育士がサークルに出向いての支援も行っています。

地域の子育て情報をもっと知りたいのですが…



区役所三階に子育て情報室とんとんのへやがあります。

子育てに関するいろいろな情報や育児書・絵本・紙芝居・手作りおもちゃの作り方などいろいろ取りそろえています。自由に手に取って見ることができ、希望する方には貸し出しも行っています。

保育士もいますので、お問い合わせや子育ての相談などがある方は、お気軽にお電話いただくか直接お越しください。



子育て講座ってどんなことをするんですか？

子育て中の保護者の、子育てに関する不安や負担を軽減していただくために、「子育て講座」を開催しています。

専門家から子どもの成長発達や親と子の役割などを聞く講座と、十人前後のグループで懇談を行う「おしゃべり広場」があります。受講中はお子さんをお預かりします。日程などの詳細は、開催の都度本誌でお知らせします。

子育てボランティアがしたいんです!!

ボランティアの登録はいつでも区役所です。また、地域で子育てを支える子育てボランティアの育成や活動の支援も行っています。



そのほか、子育て家庭の現状や親子とかわる知識や技術を学ぶ「子育てボランティア講習会」も十一月に行います。

お問い合わせ先

清田区役所保健福祉サービス課

子育て支援担当

電話 (889) 2400 (内線 570・572)

## さあ！まちづくり



清田中央地区  
清田中央地区児童・生徒事故防止  
合同対策協議会（子どもを守る会）

「この地域でも子どもたちを狙った犯罪が起きているのかもしれない」

平成九年五月に神戸市で起きた児童殺傷事件をきっかけに、同年八月、清田中央地区に発足した「清田中央地区児童・生徒事故防止合同対策協議会」。不審者などから子どもを守るうと、注意を促す看板の設置や巡回パトロールのほか、住民への情報提供など、学校や地域と連携した防犯活動を進めています。

\*\*\*\*\*

身の危険を感じたら、いつでも逃げ込み、助けを求められる「子ども110番の家」。区内でもいち早くこの地区に取り入れられたのは、同会の働き掛けによるものです。

通学路や公園付近の住民らを中心に協力を呼び掛け、八十軒からスタート。地域の皆さんの理解により、約六年たっ

た今も協力世帯は増え続けています。

新たに地域の危険マップ作りにも取り組んでいます。

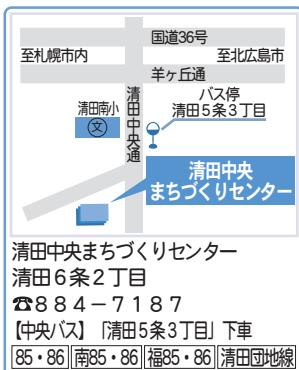
さまざまな視点が必要と、大人のみならず、子どもたちにも「ひやつとした場所」の提供を依頼。八十力以上の情報が寄せられました。

危険箇所とその理由が一目で分かるこの地図は、住民有志がパソコンを駆使し、約一年かけた力作。この春に完成し、小・中学校などで活用されています。

地図作成の過程で生まれた住民や関係機関との協力の輪が、安心で安全なまちづくりに生かされてほしい―それが同会の思いです。

\*\*\*\*\*

子どもを狙った事件が激減した清田中央地区。一人ひとりの小さな力が集まり、住みよい街が作られるんですね。



# ～確かめよう、わが家の地震対策～

平成15年（2003年）9月26日早朝に起きた十勝沖地震。  
 私たちは、あまり経験したことの無い大きな揺れに耐えました。  
 あの日から約2年を迎えようとしています、  
 この間も地震や風水害などの自然災害は世界各地で発生しています。  
 いつまた私たちに襲ってくるかもしれない自然災害。  
 この被害を最小限に食い止めるには、日ごろの備えと心構えが大切です。



## 地震が起きたら・・・

### 身を守る

慌てて外に飛び出さず、揺れが小さいときは丈夫なテーブルや机の下に潜り、落下物から身を守ります。

さらに、手近に座布団やクッションなどがあれば、頭を保護します。

※突然の大きな揺れで、身の危険を感じたら、家の中にとどまらず、外の安全な場所に避難します。



### 逃げ道を作る

建物がゆがむと、ドアや窓が開かなくなることがあります。

避難しようとしたときに建物に閉じ込められないよう、できるだけ早く、逃げ道を確認しておきます。

中高層マンションなどのコンクリートの建物の場合は、必ず避難口の確保を。



### 火を消す

地震の被害を拡大させるのは火災です。

ガスコンロやストーブなどの火は揺れが小さいうちに素早く消します。

食事の支度中などでお湯や高温の油を使っているときは、落ち着いて揺れの大きさを判断。思わぬケガをしないよう「危ない」と思ったら無理して近づかず、身の安全の確保を優先します。



### 慌てず避難する

□ラジオやテレビなどの災害情報をよく聞く。  
 □避難の指示（勧告）があったときは、その指示に従う。

□ガスの元栓を閉め、電気のブレーカーを切る。

□非常持ち出し品を持ち、落ち着いて避難。

□自動車は使わず、必ず徒歩で。

□隣近所の人たちと声を掛け合い、集団で行動。

□窓ガラスや看板などの落下物に注意。ブロック塀や自動販売機など倒れそうなものや、垂れ下がった電線には近づかない。

とっさのときに慌てないために

家族で次のことを話し合ひましょう。

#### ①非常時の役割を決めておく。

地震時の避難口の確保や火の始末、避難時の火の元の確認、非常持ち出し品の持ち出し、子どもの保護、初期消火の担当などの役割を決めておきましょう。

#### ②家族との連絡方法や集合場所を決めておく。

災害はいつ起きるか分かりません。家族が離れているときの連絡方法や集合場所を決めておきましょう。

#### ③避難場所を確認しておく。

避難場所まで歩き、経路や危険箇所がないか確認しておきましょう。

#### ④非常持ち出し品を用意する。

被害の状況によっては、速やかな救援、復旧活動ができない場合があります。最低でも3日間分の水や食糧を備えておき、いつでも持ち出せるようにしましょう。

#### 非常持ち出し品の例

- ◇水（1日分一人3リットル）
- ◇食糧（乾パン、缶詰など）
- ◇衣類（下着、タオル、軍手など）
- ◇貴重品（現金、通帳、印鑑など）
- ◇救急セット（傷薬、包帯、胃腸薬など）
- ◇携帯ラジオ ◇懐中電灯 ◇ヘルメット

○赤ちゃんのいる家庭では、ほ乳瓶、ミルク、おむつを用意するなど、家族構成に応じて必要なものを準備しましょう。

○季節の変化とともに、防寒着や使い捨てカイロなどを加えておきましょう。

市の防災対策全般に関することは  
危機管理対策室 ☎215-2090

区の災害活動に関することは  
区役所総務企画課交通防災・施設担当 ☎889-2400内線208