

# 清田 こひた 区民のページ

2005年10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10月撮影)

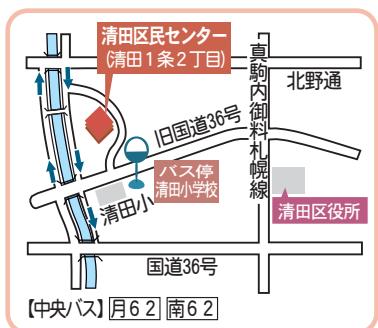
## 清田区民文化祭

日の傾きがより一層早まり、色づいた木々の葉が街を彩る—秋。「読書の一」「スポーツの一」「食欲の一」などと形容されるこの季節、「文化の秋」を感じられるのが、10月15日(土)・16日(日)に区民センターで開かれる「清田区民文化祭」です。

区内で活動するサークルや個人で創作活動に励んでいる方々が作り上げた絵手紙や押し花、書道や水彩画などの展示、踊りや音楽などのステージ発表が行われます(詳細は区民のページ4ページ参照)。

会場に飾られた作品や、日ごろの練習の成果を発揮しようと舞台の上で真剣に発表する姿は、きっと私たちの目を楽しませ、心も豊かにしてくれるでしょう。

秋のひととき、身近な場所で芸術や文化に触れてみませんか。



詳細 清田区民センター運営委員会

☎ 883-2050



講 座 名	日 時	定員	受 講 料
パソコン講座(初級) 「ワードで作る年賀状」 ※文字入力のできる方が対象です。	①11月7日(月) 午前10時～正午 ②11月14日(月) 午前10時～正午	10人 10人	①、②の講座とも500円。受講が決定した方は、10月31日(月)までに窓口で納めてください(月～金の午前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。
※「トークdeランチ」、「ふれあいティータイム」はお休みさせていただきます。			
会 場	里塚・美しが丘まちづくりセンター内 「里美ふれあいクラブ」スペース。		
申 込 方 法	10月21日(金)までに電話または直接窓口でお申し込みください(月～金(祝日を除く)の午前8時45分～午後5時15分)。申し込み多数時は抽選を行い、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			

**市税の納付は  
便利で安心な**

口座振替

## 子育てボランティア講習会 に参加しませんか？

◆申込方法  
10月25日(火)まで  
管理・運営やブログの支援、  
地域主催パソコン講習会の支  
援など。

②生活環境手続き相談  
毎週火・木曜日（祝日・年末年始を除く）午前10時～午後4時30分。

◆会場 清田中央児童会館  
（清田6条2丁目）  
◆定員・費用 30組・無料。  
◆申込方法 10月17日（月）午前9時から電話でお申し込みください（先着順、土・日曜祝日を除く）。

— 日合同行政相談  
を開催します

- ◆ 対象者　ＩＴを活用した地域のまちづくりに関心があり、地域のホームページの管理・運営及び各団体への支援をすることができる方（ご自宅でいる地域の団体・サークルを支援するためのボランティアを募集します。

ハロー・ワークによる一般求職者への無料職業相談・紹介求人検索機5台の設置のほか市による離職時や再就職時に必要となる生活環境手続き(社会保険など)の相談も行なっています。

◆日時 11月15日(火)午前10時30分～11時30分。

◆内容 『からだで遊ぼう!!』

◆講師 竹口敦子氏 (中央健康づくりセンター運動指導員)

◆対象 就学前までの乳幼児とその保護者。

◆申込方法  
前9時から電話でお申し込み  
ください(先着順、土・日曜  
祝日を除く)。  
10月11日(火)午

**詳細**  
総務企画課広聴係  
**（889）2400（内線226）**

区役所 1階相談コーナーの高年齢者職業相談室が、8月22日(月)からジョブガイド清田(清田区地域職業相談室)に代わりました。

## わくわく子育てセミナー に参加しませんか？

◆対象 子どもやボランティア活動に興味のある方。  
◆内容 子育ての基本知識と実技、ボランティア活動の基礎などが学べます(全4回)。

幌司法書士会、新さつぽろ社  
会保険事務所、北海道社会保  
険労務士会、北海道宅地建物  
取引業協会、北海道管区行政  
評議局、行政相談委員、清田

で（土・日曜を除く午前8時45分～午後5時15分）に、電話でお申し込みを。

## わくわく子育てセミナー に参加しませんか？

◆対象 子どもやボランティア活動に興味のある方。  
◆内容 子育ての基本知識と実技、ボランティア活動の基礎などが学べます(全4回)。

幌司法書士会、新さつぽろ社  
会保険事務所、北海道社会保  
険労務士会、北海道宅地建物  
取引業協会、北海道管区行政  
評議局、行政相談委員、清田

で（土・日曜を除く午前8時45分～午後5時15分）に、電話でお申し込みを。

## 第8回清田区民文化祭を開催します

区民センターで活動しているサークルや一般の参加者たちが、展示やステージ発表を行います。どなたでもお気軽に会場にお越しください。

日程	内 容	時 間
10月15日 (土)	展示発表	午前9時～午後5時
	札響アンサンブル清田区公演(有料) ※詳しくは広報さっぽろ9月号『区民のページ』2ページをお読みください。	午後2時～3時30分 (予定)
	社交ダンスパーティ	午後6時～8時
10月16日 (日)	展示発表	午前9時～午後4時
	ステージ発表	午前10時～午後3時 (予定)
	お茶席(有料)	午前10時～午後3時
	うどん・そばコーナー(有料)	午前11時～午後2時
10月17日 (月)	ヨガマッサージサービス	午後2時～3時30分
	※都合により、時間などが変更になる場合があります。	
	会 場	区民センター(清田1条2丁目)。
	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。また、10月15日(土)、16日(日)の囲碁・将棋開放は中止します。
詳細：清田区民センター運営委員会 (清田1条2丁目) ☎ 883-2050		

# 10月は市・道民税第3期を納める月です



## 清田区体育館「スポーツ教室」受講生募集！

種目名	対象	回数	期間(予定)	曜日	実施時間	定員	受講料
ヨガ	一般	10	11/9～2/1	水	午前9時30分～11時	30人	5,100円 (4,100円)
		10	11/9～2/1	水	午前11時10分～午後0時40分	30人	5,100円 (4,100円)
健美操	一般	10	11/18～2/10	金	午前11時10分～午後0時20分	30人	5,100円 (4,100円)
お母さんと 幼児の体操	2歳と 母親	8	10/26～12/21	水	午後1時15分～2時15分	10組	4,800円
	2歳と 母親	8	10/25～12/13	火	午前10時～11時	10組	4,800円
	3歳と 母親	8	10/25～12/13	火	午前11時15分～午後0時15分	10組	4,800円
親子体操	2歳と 親	8	10/22～12/10	土	午前10時～11時	10組	4,800円

### 申込方法

10月11日(火)～14日(金)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。  
応募多数の場合は、10月15日(土)午後1時から体育館ロビーで公開抽選を行います。  
※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。

### 受講料等

10月16日(日)～21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。  
※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。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、中学生以下無料)が必要です。

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

## た めしてナツ得ー健康講座 (高脂血症予防教室)

### 【高脂血症予防教室】

◆対象 健診で高脂血症を指摘された方を対象にした、無料の生活習慣病予防教室です。

◆内容 ①運動実技・交流会

など、②血圧、体脂肪、血管年齢測定(希望者のみ)。

◆日時 10月26日(水)

◆会場 区役所4階図書館

◆対象 区内にお住まいの方

◆内容 ①環境とからだにやさしい調理実習、②エコライ

フについてのお話。

◆定員・費用 30人、無料。

◆申込方法 10月11日(火)～

◆対象 60人(先着順)。

◆費用 無料。

◆詳細 ☎ (88)2484

◆会場 清田図書館(区役所4階)

◆日時 10月15日(土)午後1時30分～午後1時開場。

◆定員 60人(先着順)。

◆費用 無料。

◆詳細 ☎ (88)2484

◆会場 清田図書館(区役所4階)

◆日時 10月15日(土)午後1時30分～午後1時開場。

◆定員 60人(先着順)。

◆費用 無料。

◆詳細 ☎ (88)2484

◆会場 清田図書館(区役所4階)

◆日時 10月15日(土)午後1時30分～午後1時開場。

◆定員 60人(先着順)。

◆費用 無料。

◆詳細 ☎ (88)2484

◆会場 清田図書館(区役所4階)

◆日時 10月15日(土)午後1時30分～午後1時開場。

◆定員 60人(先着順)。

◆費用 無料。

◆詳細 ☎ (88)2484

◆会場 清田図書館(区役所4階)

◆日時 10月15日(土)午後1時30分～午後1時開場。

◆定員 60人(先着順)。

◆費用 無料。

◆詳細 ☎ (88)2484

◆会場 清田図書館(区役所4階)

◆日時 10月15日(土)午後1時30分～午後1時開場。

◆定員 60人(先着順)。

◆費用 無料。

◆詳細 ☎ (88)2484

◆会場 清田図書館(区役所4階)

◆日時 10月15日(土)午後1時30分～午後1時開場。

◆定員 60人(先着順)。

◆費用 無料。

◆詳細 ☎ (88)2484

◆会場 清田図書館(区役所4階)

◆日時 10月15日(土)午後1時30分～午後1時開場。

◆定員 60人(先着順)。

◆費用 無料。

◆詳細 ☎ (88)2484

◆会場 清田図書館(区役所4階)

◆日時 10月15日(土)午後1時30分～午後1時開場。

◆定員 60人(先着順)。

◆費用 無料。

◆詳細 ☎ (88)2484

◆会場 清田図書館(区役所4階)

◆日時 10月15日(土)午後1時30分～午後1時開場。

◆定員 60人(先着順)。

◆費用 無料。

◆詳細 ☎ (88)2484

◆会場 清田図書館(区役所4階)

◆日時 10月15日(土)午後1時30分～午後1時開場。

◆定員 60人(先着順)。

◆費用 無料。

◆詳細 ☎ (88)2484

◆会場 清田図書館(区役所4階)

◆日時 10月15日(土)午後1時30分～午後1時開場。

◆定員 60人(先着順)。

◆費用 無料。

◆詳細 ☎ (88)2484

◆会場 清田図書館(区役所4階)

◆日時 10月15日(土)午後1時30分～午後1時開場。

◆定員 60人(先着順)。

◆費用 無料。

◆詳細 ☎ (88)2484

◆会場 清田図書館(区役所4階)

◆日時 10月15日(土)午後1時30分～午後1時開場。

◆定員 60人(先着順)。

◆費用 無料。

◆詳細 ☎ (88)2484

◆会場 清田図書館(区役所4階)

◆日時 10月15日(土)午後1時30分～午後1時開場。

◆定員 60人(先着順)。

◆費用 無料。

◆詳細 ☎ (88)2484

◆会場 清田図書館(区役所4階)

◆日時 10月15日(土)午後1時30分～午後1時開場。

◆定員 60人(先着順)。

◆費用 無料。

◆詳細 ☎ (88)2484

◆会場 清田図書館(区役所4階)

◆日時 10月15日(土)午後1時30分～午後1時開場。

◆定員 60人(先着順)。

◆費用 無料。

◆詳細 ☎ (88)2484

◆会場 清田図書館(区役所4階)

◆日時 10月15日(土)午後1時30分～午後1時開場。

◆定員 60人(先着順)。

◆費用 無料。

◆詳細 ☎ (88)2484

◆会場 清田図書館(区役所4階)

◆日時 10月15日(土)午後1時30分～午後1時開場。

◆定員 60人(先着順)。

◆費用 無料。

◆詳細 ☎ (88)2484

◆会場 清田図書館(区役所4階)

◆日時 10月15日(土)午後1時30分～午後1時開場。

◆定員 60人(先着順)。

◆費用 無料。

◆詳細 ☎ (88)2484

◆会場 清田図書館(区役所4階)

◆日時 10月15日(土)午後1時30分～午後1時開場。

◆定員 60人(先着順)。

◆費用 無料。

◆詳細 ☎ (88)2484

◆会場 清田図書館(区役所4階)

◆日時 10月15日(土)午後1時30分～午後1時開場。

◆定員 60人(先着順)。

◆費用 無料。

◆詳細 ☎ (88)2484

◆会場 清田図書館(区役所4階)

◆日時 10月15日(土)午後1時30分～午後1時開場。

◆定員 60人(先着順)。

◆費用 無料。

◆詳細 ☎ (88)2484

◆会場 清田図書館(区役所4階)

◆日時 10月15日(土)午後1時30分～午後1時開場。

◆定員 60人(先着順)。

◆費用 無料。

◆詳細 ☎ (88)2484

◆会場 清田図書館(区役所4階)

◆日時 10月15日(土)午後1時30分～午後1時開場。

◆定員 60人(先着順)。

◆費用 無料。

◆詳細 ☎ (88)2484

◆会場 清田図書館(区役所4階)

◆日時 10月15日(土)午後1時30分～午後1時開場。

◆定員 60人(先着順)。

◆費用 無料。

◆詳細 ☎ (88)2484

◆会場 清田図書館(区役所4階)

◆日時 10月15日(土)午後1時30分～午後1時開場。

◆定員 60人(先着順)。

◆費用 無料。

◆詳細 ☎ (88)2484

◆会場 清田図書館(区役所4階)

◆日時 10月15日(土)午後1時30分～午後1時開場。

◆定員 60人(先着順)。

◆費用 無料。

◆詳細 ☎ (88)2484

◆会場 清田図書館(区役所4階)

◆日時 10月15日(土)午後1時30分～午後1時開場。

◆定員 60人(先着順)。

◆費用 無料。

◆詳細 ☎ (88)2484

◆会場 清田図書館(区役所4階)

◆日時 10月15日(土)午後1時30分～午後1時開場。

◆定員 60人(先着順)。

◆費用 無料。

◆詳細 ☎ (88)2484

◆会場 清田図書館(区役所4階)

◆日時 10月15日(土)午後1時30分～午後1時開場。

◆定員

## 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	11月9日(水) 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 ※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)

## 運動教室を開催します

内 容		日 時	
脂肪燃焼教室「1・2・スリム」	運動の強さ…運動経験者向き	11/1(火)、12/6(火)、 1/10(火) 午後2時～3時30分	リズムウォーキング、ボクササイズの動きを取り入れたエクササイズ、ストレッチなど。
健康貯筋教室「のび～るストレッチ」	運動の強さ…運動初心者向き	10/18(火)、25(火) 11/15(火)、22(火) 12/13(火)、20(火) 午後2時～3時30分	リズムウォーキング、筋力アップのための体操、ストレッチなど。 ※健康貯筋教室は、毎月第3・4週(12月は第2・3週)のどちらか1回を選んでご参加ください。
受付	午後1時30分から。	会場	区役所3階健康増進フロア。
費用	無料。	対象	区内にお住まいの40歳以上の方で、生活習慣病予防のための運動を実践したい方。
申込方法	事前の予約は不要です。直接会場にお越しください。	持ち物	室内用運動靴、運動しやすい服装(更衣室あり)、汗ふき用タオル、水分補給用飲料、健康手帳(お持ちの方のみ)。

詳細：地域保健課健康推進係 ☎ 889-2400(内線525)



## 『健康さっぽろ21』実現のために～札幌市食生活指針

健康な体をつくるためには、毎日の食生活がとても大切です！

『札幌市食生活指針』を参考にして、あなたも今日から健康づくりを始めてみませんか？

頭文字をつなげて読むと  
「健康さっぽろ21」に！

### けん こうな体は3度の食事から

- ◆しっかり朝食、元気にスタート。
- ◆朝・昼・夕の食事を決まった時間に食べましょう。
- ◆うす味の食事を心掛けましょう。
- ◆間食や夜食は控えめにしましょう。
- ◆積極的に食事づくりをしましょう。
- ◆家族や周りの人と食事を楽しみましょう。



### こ の表示、食生活の道しるべ

- ◆食品表示をよく見て選びましょう。
- ◆外食のエネルギー表示を食べ過ぎ防止に生かしましょう。



### う んどうと食事で目指そう標準体重

- ◆体を動かし、1日1万歩を目標に歩きましょう。
- ◆冬季は工夫して活動量を増やしましょう。
- ◆満腹感が得られるので、よくかんでゆっくり食べましょう。



### さ あ食べよう、たっぷり野菜と乳製品

- ◆毎食野菜を食べましょう。
- ◆1日1回は、乳製品・果物・豆類を食べましょう。



### つ かいましょう、新鮮いきいき、地元の産物

- ◆地元の産物は、流通時間が短く新鮮です。
- ◆おいしく、栄養豊富な旬の素材を選びましょう。



### ポ イントは、主食・主菜・副菜の3拍子

- ◆主食(ご飯・パン等)・主菜(魚・肉・卵・大豆製品等)・副菜(野菜・きのこ等)をそろえましょう。
- ◆いろいろな食品を組み合わせて、彩り豊かな食卓にしましょう。
- ◆煮たり、焼いたり、いためたり、調理方法を工夫しましょう。



### 口 スのないエコクッキングの習慣を

- ◆買い過ぎ、作り過ぎに注意して、食べ残しのない適量を心掛けましょう。
- ◆上手な保存や調理の工夫で、生ごみを減らしましょう。
- ◆ガス・電気などの熱エネルギーを上手に使いましょう。



### 21 世紀を担う子どもに食育を

- ◆家庭・学校・地域の協力で、健やかな体と豊かな心を育てる「食育」をすすめましょう。
- ◆日本の食文化や地域・家庭に伝わる食文化を大切にしましょう。
- ◆食事を通して感謝の心を育てましょう。



## 広 告 欄

## あしりべつ川体験塾

8/20

清田区の中心を流れる厚別川で「あしりべつ川体験塾」が開かれ、区内の小学生35人が夏の楽しい思い出を作りました。

川に入った子どもたちは、足を上手に使ってたも網に魚を追い込み、約1時間で捕まえた魚は、ウグイやスナヤツメなど約360匹にもなりました。

魚捕りの後は川原のごみを拾い、身近な自然とふれあいながら環境保全の大切さを学びました。



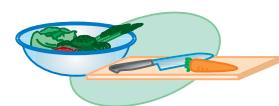
## 野菜料理教室

8/31

野菜を上手に取って健康的な食生活を送ってもらおうと、8月31日の「野菜の日」にちなんだ料理教室が清田保健センターで開かれました。

献立は、豚肉八幡巻き、レンコンの海鮮蒸し、酢の物など、16種類もの野菜をふんだんに使った5品。

参加した区内の主婦ら18人は、講師にコツを教わりながら、手際良く調理をしていました。



## 札幌市総合防災訓練

9/1

札幌市域直下の大地震発生を想定した「札幌市総合防災訓練」が清田区内3カ所の会場で行われ、47団体、約3,200人の防災関係機関や地域住民らが訓練に参加しました。

主会場となった大型ショッピングセンターの駐車場では、地域住民や平岡南小学校の児童、平岡高校の生徒らが、消火器やバケツリレーによる初期消火訓練、器機を使った応急処置体験訓練などを行いました。



## 第28回

# 生活習慣病予防

皆さんには日々の健康に気  
を付けていますか？

今回は、生活習慣病を予防するため、区役所で行って  
いる事業をご紹介します。

**生活習慣病って何ですか？**

食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が起因となって発症・進行する疾患群のことを指します。

糖尿病、肥満症、高脂血症、高尿酸血症、循環器疾患、高慢性気管支炎、肺気腫、肝臓病、歯周病などが生活習慣病に含まれます。

慢性気管支炎、肺気腫、肝臓病、歯周病などが生活習慣病に含まれます。

地域保健課では「検査結果の意味が分からぬ」「今の生活习惯をどう変えたらよいか教えてほしい」といった、生活习惯病を予防・改善していく

生活習慣を改善したいつ!!

清田区役所地域保健課



**北**野地区の特徴的な取り組みの一つが、ボランティア活動への参加を中学生や高校生などへ積極的に呼び掛けていること。家庭や学校の理解もあり、お祭り会場で車いすを使っての介助やお年寄りへの昼食サービス事業での弁当の盛り付け、冬期間の除雪の奉仕など、子どもたちは

確認、親子が気軽に集える場の提供など、支えを必要としている方への支援活動を通じて、誰もが安心して暮らせるまちづくりを進めています。市内に八十八ある中でも、北野地区の活動は盛んなことで知られています。

地  
関係団体などの協力で運営される「地区福祉のまち推進センター」。お年寄りや障が

# さあ！ まちづくり

『北野地区福まち遊布の会』の皆さんがあつて、愛情を込めて縫い上げました。完成した約三百枚は、同センターの福祉推進員らにより、ひとり暮らしのお年寄りに届けられています。

このずきんは、たんすに眠つてい  
た古いきものを譲り受け再利用した  
もの。大きさや形、中綿の素材や量な

**お**年寄りの防災対策として、  
「防災すきん」の製作と  
配布に力を入れています。

訪れた子どもに遊び方を教える中学生のボランティア(昨年の北野福祉まつりで)

A group of people, including children and adults, are gathered around a table covered with a red cloth. They appear to be looking at a display or presentation on the table. The setting looks like an indoor event or exhibition.

清田 7

どんどん進めよう！

# 古紙のリサイクル

市のごみ減量化・リサイクル推進の基本計画である「さっぽろごみプラン21」。この計画では、市民・事業者・行政がそれぞれの役割を分担し、平成二十六年度までに達成すべき三つの数量目標を定めています。

先に発表された昨年度の家庭から出されたごみの量は、平成十五年度に比べ約〇・七<sup>千</sup>減りました。

しかし、このうち、再資源化されず焼却や埋め立て処理されるごみの量は約四十四万トン。目標としていた四十二万九千百トンを下回る結果となりました。処理費用の軽減やエネルギー資源の節約、埋め立て地の延命化のためにも、私たち一人ひとりが意識してごみを減らしていくことが必要です。

今月は、古紙のリサイクルについてご紹介します。

## 古紙はごみ？

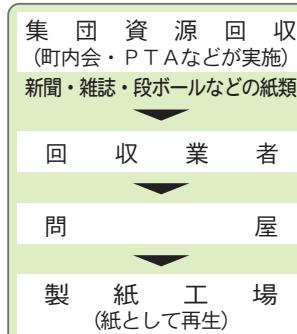
## それとも資源？

ネルギーで済むといわれています。

さまざまな製品となつて私たちの暮らしの中に戻つてくる古紙。ごみステーションに出してしまうと、せつかくの資源をムダにしてしまうことがあります。

## 古紙リサイクルの要— 集団資源回収

読み終えた雑誌や古新聞、段ボールなど家庭から出された古紙類を、町内会やPTAなどの地域の皆さんが一定のルールで協力して集め、資源



## 集団資源回収の流れ

回収処理ルートに乗せる「集団資源回収」。市では、住民団体が自主的に行うこの活動を古紙リサイクルの中心と位置付け、市に登録している団体に奨励金を交付しています。

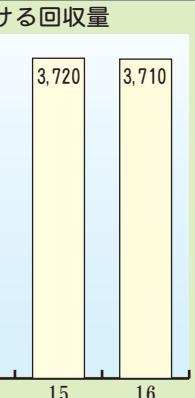
平成十六年には、区内で三百七十七の団体が、約三千七百

## ご存知ですか 古紙回収ボックス

月一回程度の頻度で行われる集団資源回収ですが、「回収日に出しそびれてしまった」「保管しておくスペースがない」といったときは各区役所（一部の区は区民センター）に設置している「古紙回収ボックス」をご利用ください。

家庭から発生した古紙であ

十トンの再生可能な資源を回収しました。



このほか、平成十六年七月からは、市内に六十カ所以上ある「古紙回収協力店」でも左記と同じ回収品目を受け入れています。

