

清田

区民のページ

2005年11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11月撮影)

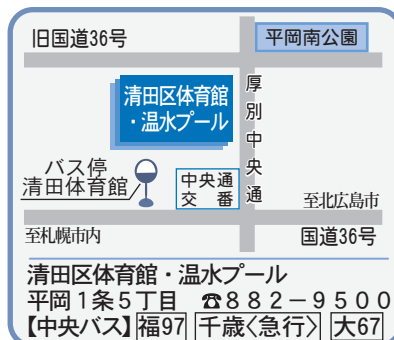
第8回清田区少年少女大なわとび大会

「せーの！」の掛け声とともに、10メートルの大縄が回りだし、10人の選手が一斉に跳び上がる。縄が床に触れる音と着地したときに生じる低音が一定のリズムを刻み始めると、選手たちの顔から険しさが消え、額に現れた汗と瞳が輝きを増していく。

子どもたち同士の交流を深め、仲間意識を強めてもらおうと、区内各地区の青少年育成委員会と町内会連合会、区で開催する「清田区少年少女大なわとび大会」。選手の頑張りにつられ、しだいに大きくなる声援が会場に響きわたり、毎年熱気に包まれます。

小学生を対象に3つの部門別に行われるこの大会。去年は、高学年の部で545回の大記録が生まれるなど、大いに盛り上がりました。それぞれの目標に向かって努力を重ねる子どもたち。その成果が、11月12日(土)午前10時から清田区体育館で披露されます。

担当 地域振興課地域活動係 ☎ 889-2400内線255



※大会ご観戦の方はお車でのお越しをご遠慮ください。

清田区の主な施設と連絡先

◎清田区役所	平岡1条1丁目	☎ 889-2400
◎清田消防署(区役所横)	平岡1条1丁目	☎ 883-2100
◎清田区社会福祉協議会	区役所3階	☎ 889-2491
◎清田図書館	区役所4階	☎ 889-2484
◎清田区民センター	清田1条2丁目	☎ 883-2050
◎清田区体育館・温水プール	平岡1条5丁目	☎ 882-9500
◎清田老人福祉センター	清田3条3丁目	☎ 885-8500
◎北野まちづくりセンター	北野4条2丁目	☎ 883-0373
◎清田中央まちづくりセンター	清田6条2丁目	☎ 884-7187
◎平岡まちづくりセンター	平岡7条3丁目	☎ 883-7100
◎清田まちづくりセンター	清田1条2丁目	☎ 883-7600
◎里塚・美しが丘まちづくりセンター	里塚2条6丁目	☎ 884-1210



わくわく子育てセミナー

に参加しませんか？

乳幼児を育てている保護者のために地区ごとに開催しているセミナーです。今回は平岡地区です。平岡地区以外にお住まいの方も参加できます。

◆内容 クリスマス・フラワーアレンジメント。

◆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。お子さんと一緒にご参加いただけます。

◆日時 12月7日(水)午前10時～正午。

◆会場 平岡地区会館(平岡7条3丁目)。

◆定員・費用 30人(保護者)・300円。

◆申込方法 11月14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)。

◆申込先・詳細 保健福祉サ―ビス課子育て支援担当

☎(889)2400(内線570・572)

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(2回1コース)。

◆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。受講中はお子さんをお預かりします(託児会場は区役所3階大会議室)。

◆日時 11月30日(水)、12月2日(金)の午前10時～11時30分。

◆会場 区役所3階3C会議室。

◆定員・費用 10組・無料。

◆申込方法 11月11日(金)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)。

◆申込先・詳細 保健福祉サ―ビス課子育て支援担当

☎(889)2400(内線570・572)

みんなのパソコン

活用講座

①「1日でできる家庭内LAN構築」講座(複数のパソコンでインターネットを利用しよう！)

今では2台以上のパソコンがある家庭も珍しくなくなりました。各部屋から家族それぞれにインターネットができるよう複数台のパソコンを無

線でつなげてインターネットに接続してみよう！

◆対象 日常的にパソコンを使用していて、基本的な知識・操作を習得されている方(コンピュータネットワークの知識は不問です)。

◆日時 11月19日(土)午前10時～午後4時。

◆会場 清田区民センター(清田1条2丁目) 視聴覚室。

◆定員・費用 20人・3千円。

◆申込方法 11月16日(水)午後8時までに電子メールにて件名を「みんなのパソコン活用講座申し込み」とし、住所、氏名を明記して電子メールアドレス:info@nextday.jpへ送信してください(申し込み多数の場合は抽選)。

◆その他 昼食をご持参ください。

◆申込先・詳細 保健福祉サ―ビス課子育て支援担当

☎(889)2400(内線570・572)

②「家庭で使うエクセル」講座(エクセルでオリジナル家計簿を作ろう！)

難しいと思われるがちな表計算ソフト「エクセル」も家庭で使うには基本的な操作で充分対応できます。家計簿作成を課題として初めてエクセルを使う方を対象とした講座です。

◆対象 文字入力ができる方。

◆日時 11月24日(木)・25日(金)全2回 午後1時30分～3時30分。

◆会場 清田区民センター(清田1条2丁目) 視聴覚室。

◆定員・費用 20人・3千円。講習会初日に申し受けます。

◆申込方法 往復はがきに左記の要領でご記入の上、お申し込みください。※11月16日(水)必着。

◆往信用表面 〒004-0834 真栄4条5丁目12-8 NPO法人NEXTDAY。

◆往信用裏面 「みんなのパソコン活用講座受講希望」と明記の上、参加者の住所、氏名、年齢、電話番号をご記入ください(申し込み多数の場合は抽選)。

◆返信用表面 受講可否通知の郵送先住所、氏名をご記入ください。

◆返信用裏面 記入不要です。講習会の内容などについてのお問い合わせは・・・

NPO法人 NEXTDAY

☎(827)4384

電子メール info@nextday.jp

〒004-0834

〒004-0834

〒004-0834

里美ふれあいクラブからのお知らせ

講 座 名		日 時	定 員	受 講 料
①パソコン講座(初級) 「Wordで作る年賀状」 ※文字入力のできる方が対象です。		12月5日(月) 午前10時～正午	10人	
②パソコン講座(中級) 「Wordで作る年賀状」		12月12日(月) 午前10時～正午	10人	
※「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。			そ の 他
申込方法	11月21日(月)までに電話または直接窓口でお申し込みください(祝日を除く月～金の午前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チ2階) ☎884-1210				

区民センター特別講座

講 座 名	内 容	日 時	会 場	定員	費 用
自家焙煎珈琲「宮田屋」伝授 家で淹れよう 極上の一杯	コーヒーの本場「ブラジル」見聞を交えながら、おいしいコーヒーの入れ方を伝授。ケーキでカフェタイムを楽しんだ後、自家焙煎（ばいせん）工場を見学します。	11月24日（木） 午後1時30分～3時30分	料理実習室	20人	受講料 700円 教材費 500円
楽しみながら本物の味 手打ちそば講座	自分の手で作る、本格手打ちそば。作る楽しみと食べる楽しみが一緒に味わえます。今年は自家製そばで年越し・・・なんていかが？	12月5日（月） 午前10時～午後1時	料理実習室	20人	受講料 1,200円 教材費 1,000円
パソコンで作る年賀状 （全2日間）	イラストの挿入方法など年賀状のウラ面を中心に講習します。今年こそオリジナル年賀状にチャレンジしてみませんか？ ※使用するソフトはWord（ワード）です。 ※作成した作品はCDに保存してお持ち帰りいただけます。 ※文字入力のできる方が対象です。	11月28日（月）・29日（火） 午後1時30分～3時30分	視聴覚室	20人	受講料 1,200円 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不可。				
申込方法	11月13日（日）～17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。申し込み多数の場合は、11月18日（金）午前10時30分に区民センターロビーで公開抽選（立ち会い自由）を行います。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、中止することがあります。抽選結果は、当選者、補欠者のみ電話でお知らせします。				
納入方法	受講確定後、11月22日（火）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。なお、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） ☎ 8 8 3 - 2 0 5 0					

まずは一票、ここから政治が始まります

今年もタウントーク「あなたの街で市長と語ろう」を開催します。今回は(仮称)清田地区センター建設ワークショップの区民報告会と併せて実施します。ぜひ、ご来場ください。



タウントークを
開催します

- ◆内容 【前半】(仮称)地区センター建設ワークショップ 区民報告会 【後半】来場者と市長とによる意見交換。
- ◆日時 11月19日(土)午後1時～2時45分(開場午後0時30分)。
- ◆会場 区民センター(清田1条2丁目) 区民ホール。
- ◆対象 区内在住の有無を問わずどなたでも。
- ◆定員 300人(先着順)。
- ◆費用 無料。
- ※申し込みの必要はありません。当日、直接会場にお越しください。
- 【詳細】 総務企画課広聴係 ☎(889)2400(内線225)

フリーマーケット
を開催します

「平岡フリーマーケット」を開催します。たくさんの方のご来場をお待ちしています！
なお、駐車場のスペースが限られておりますので、ご来場の際は、公共交通機関をご利用ください。

- ◆日時 11月27日(日)午前10時～午後2時。
- ◆会場 平岡地区会館(平岡7条3丁目)。
- 【詳細】 平岡まちづくりセンター(平岡7条3丁目) ☎(883)7100



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
ゴルフ基礎	一般	8	12/1～2/2	木	午前9時20分～10時50分	26人	7,200円 (5,800円)
ゴルフ形成	一般	8	12/1～2/2	木	午前11時～午後0時30分	26人	7,200円 (5,800円)
ナイトテニス (基礎)	一般	8	11/29～1/31	火	午後7時～8時30分	10人	6,000円 (4,800円)
ナイトテニス (レベルアップ)	一般	8	11/30～2/1	水	午後7時～8時30分	10人	6,000円 (4,800円)
太極拳	一般	10	11/30～2/15	水	午後1時～2時30分	30人	5,100円 (4,100円)
ダンベル シェイプアップ	一般	8	11/29～1/31	火	午後0時50分～1時50分	30人	4,100円 (3,300円)

申込方法

11月15日(火)～18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、11月19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～9時に電話でご確認ください。

受講料等

11月20日(日)～22日(火)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

清田図書館から

- ◆①たのしいおはなしの会
日時 11月12日(土)午後2時30分、17日(木)午前10時30分、26日(土)午後2時30分、12月1日(木)午前10時30分、10日(土)午後2時30分。
対象 幼児とその保護者。
- ◆②たのしい映画会
日時 11月19日(土)午後2時30分。
会場 集会室。
- ◆上映作品 からすのパンやさん(20分)、みみずくとお月さま(11分)。

詳細 清田図書館(区役所4階)
☎ (889) 2484

清田区スポーツ講座

- ◆レイクプラシッド五輪70メートル級スキージャンプ銀メダリスト やぎひろかずさんをお迎えしての楽しいトークショーです。平成19年に開催されるFISノルディックスキー世界選手権札幌大会に向けてスポーツによる国際交流について一緒に考えてみませんか。
- ◆内容
①第2回冬季アジア競技大会記録映画上映。
②トークショー「スポーツと国際交流」。
- ◆日時 11月20日(日)午後2時
- ◆会場 区民センター(清田1条2丁目) 区民ホール。
- ◆費用 無料。
- ◆申込方法 当日、直接会場へお越しください(無料託児サービスがあります)。

詳細 地域振興課地域活動係

☎ (889) 2400(内線256)

ノルディック世界大会PRパネル展

平成19年に開催されるFISノルディックスキー世界選手権札幌大会をPRするパネル展を行います。

- ◆日時・会場
①11月19日(土)～26日(土) 区民センター(清田1条2丁目) 1階ロビー。
- ②11月21日(月)～25日(金) 区役所1階ロビー。

詳細 地域振興課地域活動係
☎ (889) 2400(内線256)

すこやか倶楽部 in 清田区

区内にお住まいの高齢者やそのご家族を対象に、芸術の秋・スポーツの秋をテーマにした文化祭を開催します。ぜひご参加ください。

- ◆内容 劇団「サッポロタワー」による演劇、「同僚会」によるすてきなコーラスとピアノの生演奏、健康づくりに役立つ楽しい体操など。
- ◆日時 11月12日(土)午後2時～4時(午後1時30分受け付け)。
- ◆会場 区民センター(清田1条2丁目) 区民ホール。
- ◆費用 無料。
- ◆申込方法 当日、直接会場へお越しください。

詳細 清田区基幹在宅介護支援センター ☎ (885) 6109

シエーグレン症候群 最新の治療と日常生活について



専門医のお話を聞きながら、日常生活の不安や悩みを解消してみませんか。

- ◆内容 北海道大学病院 片岡浩医師による講演会と交流会。
- ◆対象 シエーグレン症候群に関心のある区内在住の方。
- ◆日時 12月1日(木)午後1時30分～3時30分(午後1時受け付け開始)。
- ◆会場 区役所3階大会議室。
- ◆費用 無料。
- ◆申込方法 11月25日(金)まで(土・日曜、祝日を除く)に電話でお申し込みください。
- ◆その他 講話に取り入れてほしい内容がありましたら、11月17日(木)まで(土・日曜、祝日を除く)に左記までご連絡ください。

申込先・詳細 地域保健課 健康推進係
☎ (889) 2400(内線525)

がん検診（胃・大腸） を受けましょう

保健センターでは、毎月第2水曜日に「胃・大腸がん検診」を実施していますが、今回は、左記の通り拡大して実施します。お忘れの方は、ぜひ、この機会に受診してください。検診日の1週間前までに電話で予約の上、お越しください。

◆日時 11月28日（月）、29日（火）、30日（水）、12月14日（水）
午前8時45分～10時受け付け。
◆対象 40歳以上の方。
◆会場 区役所2階保健センター。
◆費用 ①胃・大腸がん検診セット千100円、②胃がん検診のみ700円、③大腸がん検診のみ600円。
◆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）

健康メモ

質の良い睡眠を取りましょう！

24時間営業のお店などが増え、人間の「睡眠」を取り巻く環境は大きく変化しています。しかし人間は日中に活動し、夜眠るのが生物学的な本来の姿です。睡眠は生活習慣の一部であるとともに身体ホルモン系、免疫系などの働きと深くかわり、健康を保ち、増進していくために欠かせないものです。今回は「快適な睡眠」を促すための7カ条をご紹介します。

1 快適な睡眠のできる生活習慣を持つ

定期的な運動は熟睡をもたらしますので、なるべく身体を動かす機会を持ちましょう。例えば、エスカレーターやエレベーターを使わず階段を利用したり、バス停一つ分歩いてみたり、高齢の方は夕方への軽い散歩も有効です。

2 日中元気で過ごせることが快適な睡眠のバロメーター

睡眠時間や睡眠パターンには個人差があります。特に年齢の影響は大きく、10代は8～10時間、成人以降～50代では6.5～7.5時間、60代以降では平均6時間弱と睡眠時間が短くなる傾向があります。

3 快適な睡眠は自ら作り出す

就寝の4時間前以降のカフェイン摂取は入眠を妨げる傾向があります。アルコールは、眠りを浅くしたり、断続的にしたりと睡眠の質を悪くします。また同じ量では寝付けなくなり、過剰摂取になっていく危険もあります。

4 自分なりのリラックス方法を見つける

軽い読書や音楽、香り、ストレッチなど心身共にリラックスするよう心掛けることが大切です。入浴はぬるめのお湯にすると寝付きを良くしてくれます。

5 日光を取り入れて体内時計を目覚めさせる

人間の脳の中には生体リズムをコントロールする体内時計がありますが、日光は目を通じて体内時計を刺激し、1日の行動に適したリズムを作ります。

6 午後の眠気をやり過ごす

人体の睡眠のリズムとして、午後2時くらいに眠気が生じることが明らかになっています。長いお昼寝や夕方以降のお昼寝は夜の睡眠に影響を及ぼします。午後3時前の20～30分がリフレッシュできるお昼寝時間です。

7 睡眠障害は専門家に相談

寝付けない、熟睡感がない、早朝に目が覚めてしまう、十分眠っても日中の眠気が強いことが続く、などの睡眠障害は、身体や心の病気として現われることもあるので医療機関などに相談しましょう。

広告欄

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/>

こがもちゃん交流会

9/21

清田児童会館で「こがもちゃん交流会」が開かれ、清田地区に住む子どもとその保護者など、約60人が参加しました。

この日は「ミニオリンピック」と題し、投げ投げ玉入れやおみくじゲームなど、親子や地域の子育てボランティアがふれあいながらゲームを楽しみました。ボール転がし競争では、転んで泣き出す子どももいましたが、最後まで走りゴールすると、満面の笑顔で喜んでいました。



清田区健康フェア

9/28

区民の健康づくりに役立ててもらおうと、清田保健センターで「清田区健康フェア」が開かれ、訪れた多くの区民は自分の健康や体力をチェックしました。

柔軟性や瞬発力を測定できる体力測定コーナーや、骨密度や血管年齢が測定できる健康度測定コーナー、清田区産の野菜などを使った料理の試食コーナーなど、特に人気の高いコーナーは、多くの区民でにぎわっていました。



幼稚園児の清田消防署見学

10/4

平ヶ岡幼稚園の年長・年中組園児54人が清田消防署を訪れ、消防士の仕事について勉強しました。

園児たちは、署内の事務室やトレーニング室のほか、はしご車や放水車などの各種消防車両を見学しました。

救助車に積み込まれている器具の説明では、3人の園児が力を合わせて持ち上げた器具を消防士が軽々と持ち上げてみせると、園児たちは尊敬のまなざしを消防士に向けていました。



第2回清田中央地区文化展示会

10/8

10月8日（土）から3日間にわたり、清田中央総合会館で「清田中央地区文化展示会」が開かれ、多くの地域住民が「芸術の秋」を楽しみました。

会場には、地域住民が出展した絵画や書道、陶器、写真、小学生の絵画や生け花など、約300点のすばらしい作品が展示されました。

来場者は、一つ一つの作品を見ながら互いに感想を述べ合ったり、時には歩みを止めて作品に見入ったりしていました。



地域職業相談室

地域職業相談室（ジョブガイド清田）って何ですか？

標高
321
メートルの山

白旗山から未来につなぐまちづくり

～白旗山の魅力アップを一緒に進めませんか～

清田区の特徴は豊かな自然に包まれていること。区域のおおよそ3分の2が丘陵地や山林に覆われています。その代表的な場所といえるのが、区の南西部にある標高321メートルの白旗山とその周辺。南北約4キロ、東西約3キロにわたり札幌市最大の市有林「白旗山都市環境林」が広がっています。その中に整備された「札幌ふれあいの森」や「自然観察の森」は、森林浴や散策、動植物の観察など、思い思いの方法で自然とのふれあいを楽しめる「憩いの場」として、多くの市民に親しまれています。

また、2007年(平成19年)2月22日(木)から11日間、FIS(国際スキー連盟)ノルディックスキー世界選手権大会が大会史上初めてアジア地域・札幌で開催され、白旗山周辺が熱戦の舞台の一つとなります。

区では、この大会の開催をきっかけに、緑豊かな清田区を象徴する白旗山の魅力アップを図り、この山を拠点にまちづくりの輪を広げていきたいと考えています。

世界選手権大会を盛り上げるための取り組みはもちろんのこと、

- ①白旗山の魅力やまちづくりのアイデアを気軽に話し合う場を設けたり
- ②白旗山をより身近に感じてもらうためのさまざまな行事を企画して

～ 皆さんとともに「白旗山から未来につなぐまちづくり」を進めていきます！ ～

そこで、今後の取り組みの参考とするため「白旗山のこんなところが気に入っている」といった感想や「白旗山でこんなことができないか」といったアイデアを区民の皆さんから募集します。あなたのご意見を、ぜひお聞かせください。

また、「実際に企画検討にも加わりたい」「イベントのスタッフとして参加してみたい」という方も大歓迎です。お気軽にご連絡ください。

みどりを育てて白旗山に植樹してみたい。

森の中での音楽会なんてステキだと思う。

絵本の読み聞かせ会などを自然の中で開けたいかしら。

自分の趣味や特技をこの活動に生かせないかなあ。

白旗山ってあまり知られてないと思う。交通の便も悪いし・・・。

スノーキャンドルを白旗山競技場周辺に飾って、選手を迎えよう！

見どころをまとめたガイドマップがあればいいなあ。

出場選手の母国語を覚えて、コースに並んで応援してみたい。

白旗山で見ることができると植物の図鑑を作ってほしいなあ。



白旗山に関することであれば、どんなことでもお寄せください。

あて先

清田区役所市民部地域振興課まちづくり担当(〒004-8613 清田区平岡1条1丁目)

電話 889-2400内線252・253

ファクス 889-2701

Eメール shirahata@city.sapporo.jp

※ファクス、Eメールなどでお寄せいただく場合は、差し支えない範囲でお名前、ご連絡先などをご記入ください。