

清田

区民のページ

2006年4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/>



(写真：昨年北野地区で実施したイベントから)

「清田消防署防火フェスティバル」

区民の皆さんに火災予防や防災への意識を高めてもらおうと、4月20日～30日の「春の火災予防運動」期間に合わせて行う「防火フェスティバル」。今年は4月22日(土)に清田消防署と区役所前市民交流広場で行います。

行事では、防災ビデオの上映や消防車両の展示のほか、消防署員が家庭で起こりやすい天ぷら油火災などの再現と消火方法を実演。市民体験コーナーでは、煙が充満した空間を通り抜ける煙道通過や放水体験、小学生以上の先着30家族限定のはしご車試乗など盛りだくさんの内容です。また、市民交流広場のステージでは消防音楽隊のコンサートも予定しており、休日のひとときをご家族で楽しんでいただけます（詳しくは区民のページ2ページをご覧ください）。

詳細 清田消防署予防課（平岡1条1丁目・清田区役所横）☎ 883-2100

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
◎清田土木センター	平岡2条4丁目	☎ 888-2800
◎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

LOOK きよた

4月11日からのお知らせ

清田区の人口・世帯数 平成18年3月1日現在

()内は前月比

人口 113,063人 (-26)

男 53,842人 (-20)

女 59,221人 (-6)

世帯数 40,458世帯 (+34)



4月1日から

軽自動車税と税の証明の

担当部署が変更になりました

課税課軽自動車税担当の廃止に伴い、これまでの担当業務が以下の通り変更になりました。

- ◆軽自動車税のこと：課税課市民税係
- ◆税の証明のこと：納税課管理係

清田区民センターの申込方法などが変わりました

◆申し込み方法の拡大

平成16年8月1日から、窓口申し込みのほかに、モデル事業として市コールセンターでの予約申込みを実施してきましたが、コールセンターでの受け付けの終了に伴い、4月1日から、直接、区民センターに申し込む方法（電話・ファクス・インターネット事前予約）に変更されました。申し込みに当たっては区民センター窓口で事前の登録が必要ですが、コールセンターでの受け付けに比べ、申し込みの時間が短縮されることとなります。

◆空き室状況のインターネット確認 区民センターの空き室状況が引き続きインターネットにより確認できます。

◆夜間延長と物品販売 モデル事業で実施していた、夜10時までの夜間延長（必要時、要事前申請）と、町内会などの物品販売については、引き続き実施されます。

詳細：地域振興課地域活動担当 ☎ (889) 2400 (内線255)

申し込みに関するお問い合わせ先：清田区民センター

申込専用 ☎ (885) 0849

防 火フェスティバルを開催します

これから火災多発期に備えて、火災の未然防止が何より大切になってきます。区民の皆さんに防火・防災意識を高めていただくため「清田消防署防火フェスティバル」を開催します。お越しいただいたご家族の先着119組様には「春を呼ぶ防火鉢植え」のプレゼントもありますので、ぜひお越しください。

◆日時 4月22日(土) 午前10時～正午。

◆会場 清田消防署・清田市民交流広場(平岡1条1丁目)。

◆内容

- ①防火・防災ビデオ上映(消防署1階講堂)
- ②消防車両展示(消防署車庫前)
- ③防災資器材・防災パネル展示・住宅用火災警報器展示(消防署車庫前)
- ④R R R訓練(救助隊による訓練)展示(消防署訓練所)
- ⑤見て納得！なるほど実験(市民交流広場)
※スプレー缶ガス爆発や静電気によるガソリン発火など



◆市民体験コーナー◆

下記のコーナーを一つでも体験いただいたご家族先着119組様に「防火鉢植え」プレゼント！

- 煙道体験(消防署訓練所)
- はしご車試乗体験(市民交流広場横)
※先着で小学生以上の30家族
- 放水体験(消防署訓練所)
- 119番通報体験(消防署車庫)
- 救急訓練体験(消防署車庫)

詳細：清田消防署予防課 ☎ (883) 2100



清田区体育館・温水プール「水泳教室」受講生募集!



清田クラブ(水泳)年間教室						
コース名	対象など	曜日	実施時間	回数	定員	受講料
幼児水慣れ	初めて水泳を習う5・6歳の幼児	土	午前9時～10時	40回/年間	各10人	22,000円/年間
少年少女 水慣れ	初めて水泳を習う小学生					
少年少女 ステップ1	深いプール(25mプール)に慣れた小学生 ※クロールができるまでを目指します	土	午前9時～10時	40回/年間	2コース合計30人	17,600円/年間
少年少女 ステップ2	クロール(15m以上)ができる小学生 ※背泳ぎと平泳ぎができるまでを目指します					

※次年度も継続して同じ教室の受講が可能です。

5月成人短期水泳教室

コース名	対象など	曜日	実施日	実施時間	定員	受講料
初心者短期 (6回)コース	初めて水泳をする、または水泳を初步から習いたい方で高校生以上の方	火・金 週2回	5/9(火)、12(金)、16(火)、 19(金)、23(火)、26(金)	午後7時 ～8時	10人	2,800円 65歳以上(2,200円)

※申し込み多数の場合は抽選を行います。また、応募が少ない場合は開講できない場合があります。

水泳個人レッスン(5月)

コース名	対象など	曜日	実施日	実施時間	定員	受講料
個人 レッスン	高校生以上の方。 ※指導員と1対1のマンツーマン講習	土	5/13(土)、20(土)、27(土)	正午～ 午後1時	1人	3,000円

※応募がなかった場合は、申し込み期間後も先着順で受け付けします(受講日の1週間前まで)。

※実施日以外の受講や親子での受講が可能な場合がありますので、下記までご相談ください。

申込方法

その他注意事項

4月17日(月)～19日(水)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。

※高校生以上の方は、受講料のほかに受講の都度、施設利用料(一般580円、高校生280円、高齢者(65歳以上)140円)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

施設名	住所	電話番号
清田区地域包括支援センター	北野1条1丁目6-28	888-1717
清田区介護予防センター 清田・里塚・美しが丘	真栄395番地1 特別養護老人ホーム秀寿園内	885-7119
清田区介護予防センター 清田中央	清田6条1丁目1-30	882-5939
清田区介護予防センター 北野・平岡	北野7条4丁目8-25	885-1230

介護保険制度の改正に伴い、在宅介護支援センターを廃止・再編し、「地域包括支援センター」と「介護予防センター」を設置します。詳しくは、本誌12ページをご覧ください。

地域包括支援センターと
介護予防センターの新設

春風と いつしょに

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パソコン講座(初級) 「ワードを使ってみよう！」	文字入力ができる方を対象に、ワープロソフト「ワード」の便利な機能を勉強します。	5/8(月) 午前10時～正午	10人	
②パソコン講座(初級) 「エクセルを使ってみよう！」	文字入力ができる方を対象に、表計算ソフト「エクセル」で簡単なグラフ作成を勉強します。	5/15(月) 午前10時～正午	10人	
※「ふれあいティータイム」、「トークデランチ」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	4月20日(木)までに電話または直接窓口でお申し込みください(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。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ヂ2階) ☎ 884-1210

詳細 (889) 2400 (内線 512 514)	実施日時	会場
	5月8日(月) 午後1時15分 ～2時30分	区役所2階 保健センター
	5月15日(月) 午前9時 ～10時30分	
	5月26日(金) 午前9時 ～10時30分	
	5月30日(火) 午後1時15分 ～2時30分	

運動教室を開催します

保健センターでは、これから運動を始めたい方のために、運動教室を行っています。直接会場にお越しください。

※脂肪燃焼教室「1・2スリム」は平成17年度をもって終了しました。

内容	日時
歩き方から自分を変える 「エクササイズウォーキング」 ウォーキング中心の教室 エクササイズウォーキングの基礎～実践、ストレッチなど。	4/11(火)、5/9(火)、 6/13(火) 午後2時30分～4時
ちょきん 健康貯筋教室「のび～るストレッチ」 基礎体力づくり中心の教室 筋力アップのための体操、リズムウォーキング、ストレッチなど。 ※毎月どちらか1回を選んでご参加ください。	4/18(火)、25(火) 5/16(火)、23(火) 6/20(火)、27(火) 7/18(火)、25(火) 午後2時30分～4時
受付	午後2時から
費用	無料
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)。すこやか健診を受け、要指導・要医療と判定され医療機関から連絡書を行された方はその連絡書。
詳細：健康・子ども課健やか推進係 ☎ 889-2400(内線526)	

ボリオは、ウイルスによる感染症で、ワクチンを服用することで予防できます。対象者など詳しくは、本誌28・29ページをご覧になるか、直接お問い合わせください。

◆日時 左表の通り。今回はお住まいの地区ごとに実施日時を指定しておりますので、お子さんの体調の良い日にお越しください。

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。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 4月12日(水)午前8時45分～10時受け付け。

◆費用 100円。

◆会場 区役所2階保健センター

◆対象 40歳以上の方。

◆申込先 詳細

◆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。

ボリオ(小児まひ) ワクチン服用のお知らせ

がん検診(胃・大腸) を受けましょう

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。

健康メモ

市税の納付は

便利で安心な

口座振替

ストレスを解消しよう

今月を持ちまして、このコーナーは終了いたします。
今までご愛読ありがとうございました。

4月は新年度のはじまりの月です。さまざまな生活上の変化により、ストレスを感じる人が多いのでは?

残念ながら、ストレスを全く受けないようにすることはできません。そこで、ストレスをどのように軽減して、いかに解消するかが重要です。多少のストレスを受けても、それに負けない体質に自分を変えることも大切です。

ストレスに強くなる栄養と食生活

食事を抜く人はストレスに弱い

ダイエットのために食事を抜いたり野菜しか食べないと、イライラしたり、集中力がなくなつて、頭がぼんやりします。それは大脳が糖質しかエネルギー源として使えず、また必要な量の糖質を蓄えておくことができないからです。3食バランスよく、主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう。



ゆっくり楽しく食べる

ストレスが多い時こそ、夕食はゆっくりと時間をかけ、家族や友人、知人との会話を楽しみながら食べることを心掛けましょう。

ゆっくりと食べることは、よくかむことにもつながります。さらには、胃液の分泌を促し、消化吸収を助ける効用もあります。



ビタミンB1、ビタミンC、カルシウムの補給の必要性

ビタミンB1は神経の働きに深くかかわっています。不足するとイライラしたり気持ちが不安定になります。

(多く含まれる食品は、玄米、らっかせい、納豆、そらまめ、豚肉、牛レバー、しいたけ)

ビタミンCはストレスに対する抵抗力を高める働きをします。

これでストレス解消

ストレス解消法は人によってさまざまなものがあり、スポーツ、マッサージ、料理、お風呂、十分な睡眠、お香をたく、カラオケ、買い物(依存症に注意)、酒(ほどほどに)、ハーブティーを飲む、趣味の時間をもつ、おしゃれを楽しむ、などがあります。

手軽にできるストレス解消法

◆ゆっくり深呼吸（腹式呼吸）

息をおなかいっぱいに吸い込む。おなかが膨らんだら、ゆっくりおなかを引っ込めるように吐き出す。深呼吸にはリラックス効果があります。



◆大声で叫ぶ

ストレスは内にためるとたまる一方。口を大きく開け、叫んでみると意外とすっきりします。ただし、そばに誰かがいるとびっくりされるのでご注意あれ。室内ではクッションを口に当てて、どうぞ…。



◆大笑いする

笑いには健康のためにとてもよい効果があります。作り笑いにも効果があるそうです。お笑い番組を見たり、友人と面白い話をしたり、面白いことがなくても取りあえず大声で笑ってみましょう。だんだん楽しくなって、心から笑えるようになります。笑いは心身に癒しと元気を与え、自律神経のバランスも良くなります。



広 告 欄

高齢者教室「ふれあい学園」修了式 2/21



30の講座で陶芸や絵手紙、ダンスなどを学んだ50人の受講生たちは、10ヶ月間の学園生活に別れを告げました。

清田区長杯室内ゲートボール大会 2/21



冬場の運動不足を解消しようと、区内の老人クラブやゲートボール同好会などから9チーム約60人が参加しました。

有明小学校「樹間スキーツアー」 2/24

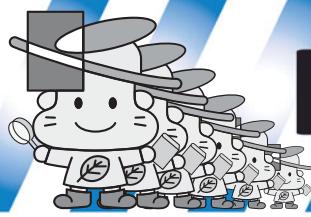


有明小学校の恒例行事。児童たちは、起伏の激しい約6キロの山道を、悪戦苦闘しながらも見事に完走しました。

チャレンジ虫歯ゼロセミナー 3/10



歯が生え始める時期が肝心。26人の親子は、歯科衛生士から幼児期の正しい歯の磨き方などを学びました。



教えて区役所、

第33回 保健福祉部の組織再編

区役所保健福祉部の保健福祉サービス課と地域保健課の組織の見直し(詳しくは広報さっぽろ3月号7ページ下段を参照)に伴い、清田区の保健福祉部も4月から一部組織が再編されました。そこで今月は再編後の保健福祉部の変更点などについて紹介します。※「保護課」と「保険年金課」については、組織の変更はありません。

1. 組織名の変更

従来までの「保健福祉サービス課」と「地域保健課」という組織名を、それぞれ「保健福祉課」と「健康・子ども課」に変更しました。

2. 担当窓口の変更

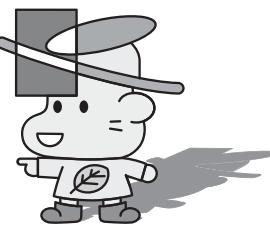
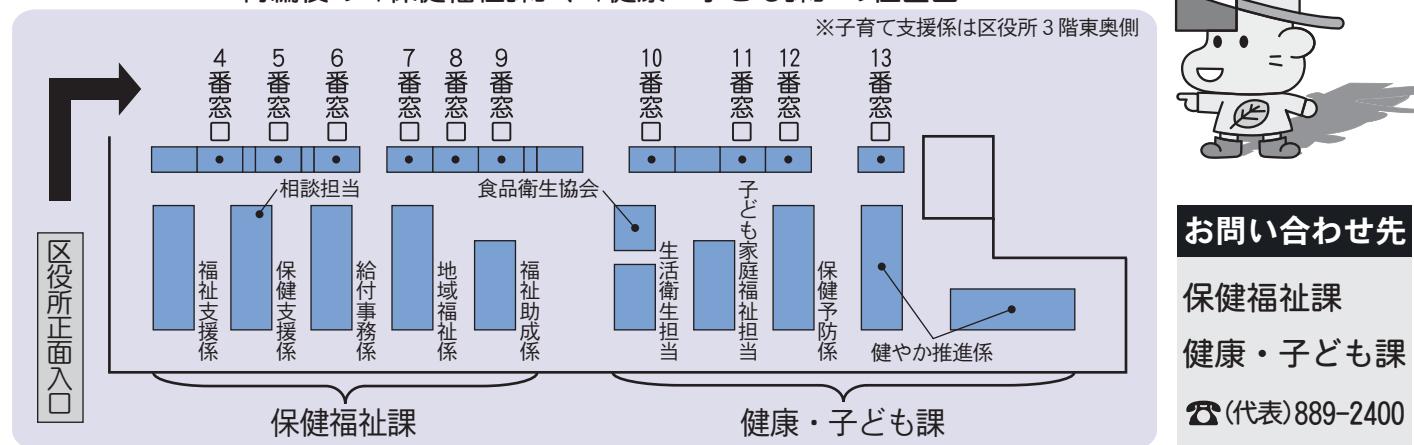
「保健福祉課」と「健康・子ども課」の担当事務が一部変更されたことに伴い、窓口番号も変更しました。

	係名	窓口番号	担当事務		係名	窓口番号	担当事務
保健 福 祉 課	福祉支援係	4番	ろうあ者相談	保健 ・ 子 ど も 課	生活衛生担当	10番	飲食店等営業許可、看護師等免許
	相談担当	5番	介護保険認定申請、高齢者相談、精神保健相談、障がい者相談		子ども家庭福祉担当	11番	保育所相談、母子・婦人相談、家庭児童相談
	給付事務係	6番	敬老バス、敬老手帳、障がい者交通費助成、介護保険減免申請、介護保険償還払戻		保健予防係	12番	特定疾患
	地域福祉係	7番	軍人恩給、戦傷病者等援護、老人クラブ、高齢者弔慰電報		健やか推進係	13番	母子健康手帳、育成養育医療、小児慢性特定疾患、健康づくり
	福祉助成係	8番	老人医療、老人保健、乳幼児医療、重度心身障がい者医療、ひとり親家庭等医療		子育て支援係	※	子育てに関する情報提供・相談、地域子育て支援など
		9番	児童手当、児童扶養手当、特別児童扶養手当				※子育て支援係の窓口は区役所3階東奥側(以前の子育て支援担当窓口)です。

3. 窓口の位置(区役所1階東側)の変更

上記1、2の変更に伴い、窓口の位置も変更しました。

再編後の「保健福祉課」、「健康・子ども課」の位置図



お問い合わせ先

保健福祉課
健康・子ども課

☎(代表)889-2400

白旗山の魅力を考える会
区内で環境保全や環境美化化
化、地域のまちづくり活動に
励む団体や、白旗山付近の学
校や福祉施設関係者などがメ
ンバーです。さらに、区が進
めるこの事業にご意見をお寄
りください。

国際的なスキー競技の祭典
「ノルディックスキー世界選
手権大会」。オリンピックに匹
敵するこの大会が来年二月、
地元・白旗山で行われます。
区ではこの機会に、白旗山
をまちづくりに生かそうと、
その方法について区民の方と
ともにアイデアを出し合う場
を設けることにしました。

緑豊かな清田区を象徴する
白旗山の都市環境林。区
の面積の約六分の一をこの林
が覆っています。



～第1回白旗山の魅力を考える会～



▶四月七日(火)に開催された「考える会」。
勢約六十人の関係者と個人を含め、白旗山の魅力を考える会。

詳細

地域振興課まちづくり

推進係 ☎(889)2400内線222
ります。

参

加者一人一人による自己紹介では「長く住んでい

るが一度も行ったことがない」「いろいろな散策ルートがあり何度も行つても飽きない」など、白旗山についての率直な感想も出されました。また、大学関係者からは「次回の会合には学生を連れて来たい」との頼もしいコメントもあり、まちづくりの輪が広がりつつあります。

ステーション収集は
家庭から出るごみだけ!!

燃やせるごみ、燃やせないごみ、
びん・缶・ペットボトル、プラスチック

きちんと分別! 中が見える
透明(半透明)の袋に入れて

収集当日の朝、午前8時30分
までに出す。

知つていなければなりません! 家庭ごみ 出し方のルール

春は就職や進学、転勤などで新しい生活が始まる季節。引っ越しや、冬に活躍した衣類や道具の整理などで、家庭から出されるごみも多くなります。

今月は、ごみステーションに出せないごみの例と、注意したいごみ出しのルールなどをご紹介します。

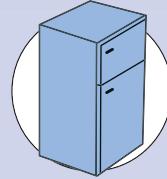


ちょっと待った! そのごみは、ごみステーションに出せません!!

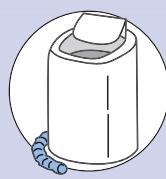
① 家電四品目



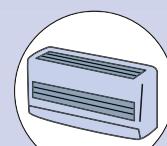
テレビ
(ブラウン管式)



冷蔵庫および冷凍庫



洗濯機



エアコン

- 収集曜日が違います
- 分別されていません
- ✓ 市では収集していません
- ✓ 大型ごみです
- 収集後に出されています

持ち帰って!
ルール違反のごみ

リサイクル
料金などが
かかります。

□ 家電リサイクル法により上記4品目は家電メーカーがリサイクルをします(市では収集・処理しません)。
□ 販売店に引き取りを申し込むか、家電リサイクル・コールセンター(☎ 886-0148 FAX 886-0185、月~金曜日(祝日含む)の午前9時~午後5時)や家電回収協力店に依頼。

② パソコン



デスクトップ
パソコン本体



ノート
パソコン



ディスプレイ
(ブラウン管・液晶)

購入時に同梱(どうこん)
されていた標準添付品
・キーボード
・テンキー
・マウス
・スピーカー
・コード
も一緒に回収できます。

③ 処理が困難、危険物

タイヤ、バッテリー、オートバイ、ピアノ、注射針、プロパンガスボンベ、消火器など

販売店や専門業者へ

リサイクル

□ 資源有効利用促進法によりパソコンメーカーが製品の回収とリサイクルをします。
□ メーカー受付窓口など不明の場合は、(社)電子情報技術産業協会(☎ 03-5282-7685 <http://www.pc3r.jp>)へ
□ 「PCリサイクルマーク」が付いていないものは、回収・リサイクル料金がかかります。

④ 大型ごみ
一例



家具類



ガス台・ガスコンロ
など台所用具



ストーブ、
こたつ



スキー、スノーボード
などスポーツ用具



自転車



ママさんダンプ
やスコップ

■ 上の①~③の「排出禁止物」以外の耐久消費財で、最大の辺または径が30センチメートル(木材類は50センチメートル)を超えるもの
■ ただし、単品で重量が100キロを超えるもの、または長さが2メートルを超えるものは収集しません。

戸別有料収集
(電話申し込み)

□ 大型ごみ収集センターに電話で申し込み ······

□ 清田区の収集曜日は毎週「金曜日」です。

□ 申込期間は収集希望日の2週間前から2日前まで。

□ 手数料シールは申し込み後、スーパー・コンビニエンスストアなどの手数料シール取扱店で購入。

月~金曜日(祝日含む)
午前9時~午後4時30分

☎ 281-8153
耳や言葉の不自由な方は
FAX 281-4622



平清掃事務所からのお願い

清田区担当の

■ お弁当やインスタント食品の容器、お菓子の袋など、「プラ」マークの付いているプラスチック製容器包装は「燃やせるごみ」ではなく、「資源の日」のプラスチック収集へ。

■ 飲料水や調味料が入っていたびん・缶・ペットボトルは同じ袋に入れ、「燃やせないごみ」ではなく、「資源の日」に出しましょう(再利用可能なビールびんや一升びんは、販売店や集団資源回収へ)。

■ ごみ収集車両の火災の原因となりますので、整髪料や殺虫剤のスプレー缶、卓上用ガスボンベのガスは必ず中身を使い切ってから穴を開け、缶が見える別袋に入れて「燃やせないごみ」に出してください。

正しいごみの分け方や出し方が分かる「ごみ分けガイド」。見当たらない方は区役所総務企画課広聴係や豊平清掃事務所で配布しています。また、市環境局の「札幌市清掃ホームページ」(<http://www.city.sapporo.jp/seiso/>)でもご覧いただけます。



家庭から出るごみの収集のこと: 豊平清掃事務所(☎ 581-9153、平日の午前8時~午後4時30分(祝日は午後3時30分)へ)



2006-4-広報さっぽろ

清田 8