



### 清田区ロビーコンサート

【写真】昨年のロビーコンサートの様子



### 清田区ロビーコンサート

～ベルが奏でる天使の音色を聴いて、聖夜を楽しく迎えませんか～ 区役所西側ロビーで定期的に開催される清田区ロビーコンサートでは、毎回数多くの出演者が多彩な演奏を披露してくれます。その中でも、クリスマスの直前に開催される「クリスマスコンサート」では、毎年札幌国際大学『ハンドベルクワイア』によるハンドベルの演奏が行われています。

クリスマスソングを中心に、大小さまざまなハンドベルが奏でるクリスマスコンサートを、今年も12月20日(水)に開催します。皆さんもぜひ来場して、その透き通った音色を聴いてみませんか(行事の詳細は「区民のページ」4ページに掲載しています)。

**詳細** 地域振興課地域活動担当 ☎889-2400 (内線256)

主な施設と連絡先	清田区役所	平岡1条1丁目	☎889-2400	清田区土木センター	平岡2条4丁目	☎888-2800
	各まちづくりセンター			清田消防署	平岡1条1丁目	☎883-2100
	○北野	北野4条2丁目	☎883-0373	清田区社会福祉協議会	(区役所3階)	☎889-2491
	○清田中央	清田6条2丁目	☎884-7187	清田図書館	(区役所4階)	☎889-2484
	○平岡	平岡7条3丁目	☎883-7100	清田区体育館・温水プール	平岡1条5丁目	☎882-9500
	○清田	清田1条2丁目	☎883-7600	清田区民センター	清田1条2丁目	☎883-2050
	○里塚・美しが丘	里塚2条6丁目	☎884-1210	豊平清掃事務所	豊平区西岡520	☎581-9153

# 清田区の一年



## きよたどんとん冬まつり (1月11日)

「寒さなんてへっっちゃらよ」。子どもたちは、ボランティアのお兄さんお姉さんと一緒に、雪遊びを楽しみました。

## 清田区雪華(せつか)まつり (2月12日)

約250人の児童が雪玉を投げ合ったり、コートの中を走り回ったりして、参加31チームの頂点を目指して熱戦を繰り広げました。

# 冬



## 「防火雪だるま」で火災予防 (2月4日)

平岡少年消防クラブのメンバーが防火を呼び掛ける雪だるまを作製。消火栓の除雪も行い、安心して暮らせるまちづくりに一役買ってくれました。



## ホタルの幼虫を放流 (6月19日)

平岡公園小学校の1年生児童らが、学校敷地内の池にホタルの幼虫を放流。夏休みには、成長したホタルのほのかな光を楽しみました。

# 春



## 不法投棄はさせない! (5月2日)

有明小学校児童が学校裏山で清掃活動を実施。不法投棄防止を呼び掛けるのぼりも設置しました。



ホタルの幼虫▶



## ヤマメの稚魚を放流 (5月20日)

北野地区の皆さんが、厚別川にヤマメの稚魚を放流しました。たくさん子どもたちと親子が訪ね、大きく育つことを願いながら、約30,000匹の稚魚をそつと川に放ちました。

十二月に入り、今年もあとわずかとなりました。区内ではこの一年間、さまざまな行事が行われ、たくさんの子どもの参加がありました。今月は、そんな子どもたちの表情で、清田区の一年を振り返ります。



**きよたとんとん夏まつり(8月2日)**

子どもと親子が主役の「きよたとんとん夏まつり」。スタッフも子どもたちから元気をもりました。



**清田ふれあい区民まつり(7月22日)**

区内の幼稚園や小・中学校に通う子どもたちが、歌や踊り、楽器の演奏などでまつりを盛り上げました。



**「子ども110番の家」スタンプラリー(7月4日)**

北野児童会館の子どもたちが地図を見ながら「子ども110番の家」を巡りました。スタンプが増えると足どりも軽やかに次の訪問先に向かうなど、ゲーム感覚で楽しみながら所在地を覚えました。

**夏**



**夏休み白旗山自然探検隊(8月6日)**

札幌ふれあいの森の中を歩いて昆虫採集と植物観察。へびにも触るなど、さまざまな生き物とふれあい、豊かな自然を堪能しました。

**あしりべつ川体験塾(8月19日)**

身近な川に入り、たくさんの魚を捕まえ観察しました。河原のごみ拾いも行い、生き物と環境保全の大切さを学びました。



**秋**

**少年少女大なわとび大会(11月11日)**

9回目となる大会には854人の児童が参加。それぞれの目標達成を目指して元気に跳びはね、ちがちがしい汗を流しました。

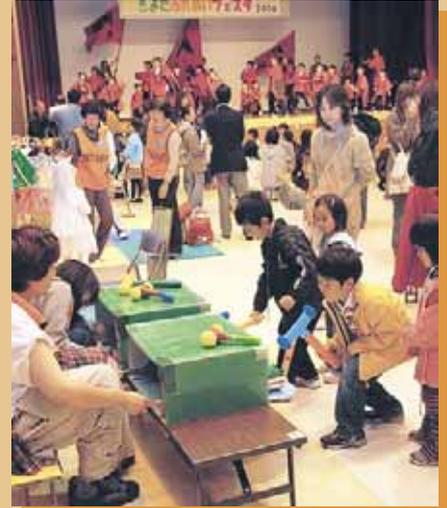


**「ゆめ田んぼあしりべつ」で稲刈り(9月25日)**

清田小学校の学習水田で稲刈りが行われました。たわわに実った稲に子どもたちは大満足。作ることの喜びを感じていました。

**きよたふれあいフェスタ(10月21日)**

区民センターで開かれたイベントにはたくさんのおもちゃたちが訪れ、いろいろな遊びのコーナーで歓声を上げていました。



# LOOK るっく きよた

12月11日からのお知らせ

清田区の人口・世帯数 平成18年11月1日現在  
( )内は前月比  
人口 113,501人(+ 89)  
男 53,960人(+ 25)  
女 59,541人(+ 64)  
世帯数 41,171世帯(+ 76)

## 12月27日(水)に、区内で4カ所目となる美しが丘交番(美しが丘3条4丁目)が開所します。

### ふれあいカレンダーを 差し上げます

区内の風景写真を使用した平成19年のオリジナルカレンダーを作りしました。先着順で差し上げます。

◆配布開始 12月18日(月)午前8時45分から。

◆配布場所 区役所1階33番窓口(広聴係)。

◆配布部数 500部。無くなり次第終了します。

◆その他 お一人様1部限り。

◆詳細総務企画課広聴係  
☎(889)2400 (内線226)

### 成人式の案内状を お送りします

平成19年清田区成人式は、1月8日(祝)の成人の日に行います。対象の方に案内状をお送りしますので、年内に届かない場合はご連絡ください。

#### ◆対象の方

①区内に住民登録、または外国人登録をしている昭和61年4月2日から昭和62年4月1日生まれの方。  
②平成18年中に札幌市に転入した昭和60年4月2日から昭和61年4月1日生まれの方で、他の市町村で成人式を終えていない方。

※式典の詳細は、広報さつぽろ1月号でお知らせします。

◆詳細地域振興課地域活動担当  
☎(889)2400 (内線255)

### 清田区人材育成講座

金融トラブルや生活設計・家計管理にまつわる話題と地域の活動者との交流をテーマに、毎月1回木曜日に講演会を開催しています。ぜひご参加ください。

◆テーマ 「悪質商法」、「里美ふれあいクラブ」。

◆日時 1月11日(木)午後6時45分～9時。

◆会場 区民センター集会室4。

◆講師 金融広報アドバイザー 高嶋澄子氏、美しが丘二番街町内会会長 小山内國行氏。

◆定員・参加料 20人・無料。

◆申込方法 ファクスかEメールでお申し込みください。

◆その他 2月は2月8日(木)、3月は3月8日(木)に行います。

◆申込先 清田区未来ネット金融学習グループ 鯉淵佳代  
☎(884)3673  
FAX(884)3991  
E-mail: HONIAI.NETTO@aol.com

◆詳細地域振興課地域活動担当  
☎(889)2400 (内線256)

◆親子スキー講習会・スノーボード講習会を開催します

◆内容 初心者対象。基本滑走、ルールとマナーの習得、用具の選び方と調整ほか。

◆日時 1月6日(土)午前9時30分から。

◆会場・集合場所 後楽園北広島スキー場(北広島市字仁別152)・同センターハウス前。

◆対象・定員 「親子スキー」区内にお住まいの小学生とその保護者の方。10組。※お子さんだけの参加は出来ません。「スノーボード」区内にお住まいの小学生以上の初心者の方。10人。

◆費用 無料。

◆申込方法 区役所で配布している申し込み用紙に記入の上、12月28日(木)までに郵送またはファクスでお申し込み下さい(申し込み多数の場合は抽選)。

◆申込先 札幌スキー連盟清田指導員会 〒062-0051 札幌市豊平区月寒東1条15丁目10-15-103 佐藤宅。  
FAX(855)2745  
☎(889)2400 (内線256)

◆詳細地域振興課地域活動担当  
☎(889)2400 (内線256)

◆歩くスキー初心者教室  
気軽に、楽しく、冬の健康づくり

清田区ではウォーキングによる健康づくりを進めています。運動不足になりがちなの季節、歩くスキーで健康づくりをしませんか。

歩くスキーは、体力づくりや生活習慣病予防のための運動として効果が高く、また、腰やひざ、足関節への負担はウォーキングよりも小さいた

め、若者にも中高年にも適する運動です。気軽にチャレンジしてみませんか。

◆日時 1月19日(金)、22日(月)、24日(水)、26日(金)の4回1コース。午前9時～正午(8時50分から受け付け)。

◆会場 区役所2階2A会議室、平岡公園、白旗山競技場など。

◆対象者 区内にお住まいの歩くスキー初心者(ただし、医師より運動制限の指示を受けている方はご遠慮ください)。

◆定員 30人(先着順)。

◆申込方法 1月12日(金)まで(年末年始を除く月～金の午前8時45分～午後5時15分)にお申し込みください。

◆その他 スキーやスキー靴、ストックをお持ちでない方にはお貸しします。

◆申込先・詳細 健康・子ども課健康やか推進係  
☎(889)2400 (内線525)

◆申込先・詳細 健康・子ども課健康やか推進係  
☎(889)2400 (内線524)

### 清田区ロビーコンサート

ハンドベルによるクリスマスソングをお届けします。優美な音色をご堪能ください。

開催日時 12月20日(水)  
午後0時20分～0時50分

会場 区役所1F西側ロビー

演奏者 札幌国際大学  
ハンドベルクワイア

入場料 無料

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担当  
☎(889)2400 (内線256)



## すこやか倶楽部のご案内

〈対象者〉介護保険サービスを利用していない65歳以上の方。  
 〈内容〉お住まいの近くの地区会館などで、介護を必要とする状態にならないよう、より元気で過ごすために、地域の方々と介護予防センターが協力して、介護予防の教室やレクリエーションを月1回程度行っています。時間は、各会場や実施内容によって異なります。詳細・参加のお申し込みは、各地区担当介護予防センターにお問い合わせください。  
 〈参加費〉無料～1,000円程度（実施内容によって材料費のかかる場合があります）。

担当(お問い合わせ先)	会 場	開 催 予 定 日	内 容
介護予防センター 里塚・清田・美しが丘 ☎885-7119	市営住宅・里塚集会所（里塚1条4丁目）	12月19日(火)、1月17日(水)、2月21日(水)、3月21日(祝)	12月：忘年会 （もちつき会） 1月：カルタ会 2月：手工芸 3月：クイズ大会 （頭の体操）  ※予定日が祝・休日の場合、日程変更、またはお休みする場合があります。
	日の丸団地町内会館（里塚3条1丁目）	12月11日(月)、1月8日(祝)、2月12日(休)、3月12日(月)	
	桂台町内会館（里塚3条2丁目）	12月27日(水)、1月24日(水)、2月28日(水)、3月28日(水)	
	里塚緑ヶ丘町内会館（里塚緑ヶ丘10丁目）	12月13日(水)、1月10日(水)、2月14日(水)、3月14日(水)	
	羊ヶ丘通町内会館（美しが丘3条5丁目）	12月14日(木)、1月11日(木)、2月8日(木)、3月8日(木)	
	コロナード美しが丘集会所（美しが丘3条5丁目）	12月15日(金)、1月19日(金)、2月16日(金)、3月16日(金)	
	市営住宅・美しが丘団地集会所（美しが丘4条6丁目）	12月26日(火)、1月23日(火)、2月27日(火)、3月27日(火)	
	ライブヒルズ町内会館（平岡公園東3丁目）	12月21日(木)、1月25日(木)、2月22日(木)、3月22日(木)	
	こもれび会館（平岡公園東10丁目）	12月18日(月)、1月15日(月)、2月19日(月)、3月19日(月)	
	真栄地区会館（真栄2条2丁目）	12月25日(月)、1月22日(月)、2月26日(月)、3月26日(月)	
真栄団地町内会館（真栄5条5丁目）	12月12日(火)、1月9日(火)、2月13日(火)、3月13日(火)		
介護予防センター 清田中央 ☎882-5939	清田中央総合会館（清田6条2丁目）	12月20日(水)、1月17日(水)、2月17日(土)、3月17日(土)	介護予防講話 介護予防体操
	清武館（清田7条2丁目）	12月17日(日)、1月21日(日)	
	清田高台町内会館（清田7条4丁目）	12月8日(金)	
	清田西町町内会館（清田8条2丁目）	2月2日(金)	
	清田南中央町内会館（清田8条3丁目）	12月21日(木)	
介護予防センター 北野・平岡 ☎885-1230	平岡しんたく自治会館（平岡2条3丁目）	12月15日(金)、1月19日(金)、2月16日(金)、3月16日(金)	12月：そば打ち 1月：新年会 2月：健康教室 3月：お楽しみ会  1月：たこ焼き交流会 3月：健康教室、転ばん体操  12月：年忘れ音楽会 1月：昔の遊び会 2月：たこ焼き作り 3月：子どもたちと遊ぼう！  12月：たこ焼き交流会 2月：健康教室  レクリエーション 手工芸 いももち作り 桜もち・うぐいすもち作り
	平岡地区会館（平岡7条3丁目）	12月19日(火)、1月16日(火)、2月20日(火)、3月20日(火)	
	平岡わかば会館（平岡8条1丁目）	12月8日(金)、1月12日(金)、2月9日(金)、3月9日(金)	
	八望台会館（北野3条4丁目）	1月18日(木)、3月15日(木)	
	北野まちづくりセンター（北野4条2丁目）	12月20日(水)、1月24日(水)、2月28日(水)、3月28日(水)	
	東北野会館（北野4条5丁目）	12月13日(水)、2月7日(水)	
	北野まきばサロン（北野6条1丁目）	12月22日(金)、2月26日(月)	
	ふれあいサロン（北野6条3丁目）(第二団地自治会)	3月14日(水)	
	北野6条集会所（北野6条4丁目）	12月7日(木)	
	北野会館（北野6条5丁目）	2月8日(木)	



### 里美ふれあいクラブからのお知らせ

講 座 名	日 時	定員
パソコン講座（入門） 「メールを打ってみよう！！」 文字入力に自信のない方を対象にメールの基本を学びます。	1月15日(月) 午前10時～正午	10人
「ふれあいティータイム」「トークdeランチ」はお休みです。		
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	12月20日(水)までに電話または直接窓口でお申し込みください（土・日曜日を除く午前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。	
受 講 料	受講料500円。受講が決定した方は、12月27日(水)までに窓口で納めてください（日曜、祝日を除く午前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。	
そ の 他	「里美ふれあいクラブ」では、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。	

### 里美地区三世代交流会

里塚・美しが丘地区福祉のまち推進センターでは、地域にお住まいの高齢者と親子や児童との交流を図るため、「里美地区三世代交流会」を開催します。

月 日	会 場	時間帯
12月11日(月)	日の丸団地町内会館（里塚3条1丁目）	午前10時～正午
12月13日(水)	里塚緑ヶ丘町内会館（里塚緑ヶ丘10丁目）	
12月14日(木)	羊ヶ丘通町内会館（美しが丘3条5丁目）	
12月15日(金)	コロナード美しが丘集会所（美しが丘3条5丁目）	
12月16日(土)	里塚会館（美しが丘1条8丁目）	
12月18日(月)	こもれび会館（平岡公園東10丁目）	
12月19日(火)	市営住宅・里塚集会所（里塚1条4丁目）	
12月21日(木)	ライブヒルズ町内会館（平岡公園東3丁目）	
12月26日(火)	市営住宅・美しが丘団地集会所（美しが丘4条6丁目）	
12月27日(水)	桂台町内会館（里塚3条2丁目）	
内 容	もちつき、クリスマスの飾り作りなど	
費 用	無料	
参加方法	直接会場へお越しください。	

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	曜日	回数	期間(予定)	実施時間	定員	受講料	種目名	対象	曜日	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	金	10	1/12～3/16	午前10時～正午	30人	7,000円 (5,600円)	ヨガ	一般	水	10	1/10～3/14	午前9時30分～10時50分	30人	5,100円 (4,100円)	
卓球	初心者	一般	水	10	1/10～3/14	午後1時～3時	15人	7,000円 (5,600円)	ヨガ	一般	水	10	1/10～3/14	午前11時～午後0時20分	30人	5,100円 (4,100円)
	初級	一般	水	10	1/10～3/14	午後1時～3時	15人	7,000円 (5,600円)		ピラティス	一般	水	11	1/10～3/28	午前10時～11時15分	30人
		一般	金	10	1/12～3/16	午前10時～正午	30人	7,000円 (5,600円)	一般		金	11	1/19～3/30	午後7時～8時15分	30人	5,600円 (4,500円)
	中級	一般	金	10	1/12～3/16	午後1時～3時	30人	7,000円 (5,600円)	からだにやさしい健康体操	一般	金	9	1/26～3/23	午前9時30分～10時50分	30人	4,600円 (3,700円)
	中級 レベルアップ	一般	金	10	1/12～3/16	午後3時～5時	30人	7,000円 (5,600円)		一般	金	9	1/26～3/23	午前11時～午後0時20分	30人	4,600円 (3,700円)
テニス	初心者	一般	金	10	1/12～3/16	午後1時～3時	20人	8,900円 (7,100円)	ダンベルシェイプアップ	一般	火	10	1/9～3/13	午後1時～2時	30人	5,100円 (4,100円)
	初級	一般	水	10	1/10～3/14	午前10時～正午	20人	8,900円 (7,100円)	健美操	一般	金	10	1/12～3/16	午前11時20分～午後0時20分	30人	5,100円 (4,100円)
	中級	一般	火	10	1/9～3/13	午後1時～3時	10人	8,900円 (7,100円)	フラダンス	一般女性	火	10	1/9～3/13	午後2時～3時15分	30人	5,100円 (4,100円)
		一般	水	10	1/10～3/14	午後1時～3時	20人	8,900円 (7,100円)	お母さんと幼児の体操	2歳児と母親	火	10	1/9～3/13	午前10時～11時	10組	6,100円
	上級	一般	火	10	1/9～3/13	午後1時～3時	10人	8,900円 (7,100円)		3歳児と母親	火	10	1/9～3/13	午前11時15分～午後0時15分	10組	6,100円
ナイトテニス	初心者	一般	火	10	1/9～3/20	午後7時～8時45分	10人	8,900円 (7,100円)		2・3歳児と母親	水	10	1/10～3/14	午後1時15分～2時15分	10組	6,100円
ゴルフ	基礎	一般	木	8	1/11～3/8	午前9時20分～10時50分	26人	7,200円 (5,800円)	キッズテニスレベル1	小学校1～3年生	火	10	1/9～3/13	午後3時30分～5時	10人	7,400円
	形成	一般	木	8	1/11～3/8	午前11時～午後0時30分	26人	7,200円 (5,800円)	キッズテニスレベル2	小学校1～3年生	水	10	1/10～3/14	午後3時30分～5時	10人	7,400円
		エアロビクスシェイプアップ	一般	火	12	1/9～3/27	午前10時～11時30分	30人	6,200円 (4,900円)	ジュニアテニス	小学校4～6年生	火	10	1/9～3/20	午後5時15分～6時45分	10人
エアロビクスナイト	一般	木	10	1/25～3/29	午後7時～8時30分	30人	5,100円 (4,100円)	ジュニア卓球	小学校4～6年生	水	10	1/10～3/14	午後4時～5時30分	15人	6,100円	
エアロビクス	一般	金	11	1/19～3/30	午前9時30分～11時	30人	5,600円 (4,500円)	学校開放利用教室								
ソフトエアロビクス	一般	土	10	1/27～3/31	午前10時～11時30分	30人	5,100円 (4,100円)	少年少女バドミントン(平岡公園小学校)	小学校3～6年生	木	10	1/11～3/15	午後6時30分～8時	15人	6,100円	
リズム体操	一般	木	10	1/25～3/29	午前10時～11時30分	30人	5,100円 (4,100円)	少年少女バドミントン(美しが丘小学校)	小学校3～6年生	土	10	1/13～3/17	午後1時～2時30分	15人	6,100円	
太極拳	一般	水	10	1/10～3/14	午後1時15分～2時45分	30人	5,100円 (4,100円)	若手克服体操教室(美しが丘小学校)	小学校3～6年生	土	10	1/13～3/17	午後3時～4時30分	15人	6,100円	
申込方法	申込期間：12月12日(火)～12月16日(土)の午前9時～午後9時までに電話または直接窓口にてお申し込みください。							注意事項 受講料の( )内の金額は、高齢者(65歳以上)および身体に障がいのある方の受講料となりますので、該当する方は証明できるもの(敬老手帳、障がい者手帳など)をお持ちください。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)が必要です(中学生以下無料)。同種目はお一人様1コースのお申し込みでお願いします。 球技系種目は、申し込み時にレベルの確認をする場合があります。	4・5・6歳体操(平岡公園小学校) 4～6歳児 土 10 1/13～3/17 午後2時～3時 20人 6,100円							
	抽選日時：12月18日(月) 午前10時～公開抽選								子ども体操(平岡公園小学校) 1・2年生 土 10 1/13～3/17 午後3時～4時 20人 6,100円							
	12月18日(月)午後2時～19日(火)午後9時までに抽選結果を電話にてご確認ください。															
納入期間：12月19日(火)～12月24日(日)の午前9時～午後8時																

白旗山競技場屋外事業参加者募集のお知らせ

事業名、屋外事業	日時	回数	対象	定員	受講料	開催場所・申込方法
スノーシュー自然探検隊	1/10(水) 午後1時～4時	1回	小学校1～6年生	14人	2,800円	開催場所：白旗山競技場(一部用具貸し出し有り) 申込期間：12月12日(火)～12月16日(土)の午前9時～午後9時までに電話または直接窓口にてお申し込みください。 抽選日時：12月18日(月) 午前10時～公開抽選 12月18日(月)午後2時～19日(火)午後9時までに抽選結果を電話にてご確認ください。 納入期間：12月19日(火)～12月24日(日)の午前9時～午後8時
※歩くスキー大会に参加しよう!	1/15(月)～1/17(水)	3回	小学校4～6年生	21人	6,700円	
イグルー・スノーキャンドル体験講習会	1/27(土)	1回	小学校1～6年生	45人	1,200円	

※「歩くスキー大会に参加しよう!」は3回の練習の後、1/21日開催のHBC歩くスキー大会への参加を予定しております。

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

区民センターからのお知らせ

**貸室使用申請について**  
12月29日(金)～1月3日(水)は休館のため、下記の期間の貸室使用申請の受け付けを12月28日(木)に行います。  
集会所・実習室 2月28日(水)～3月3日(土)の使用分  
区民ホール 4月1日(日)～4月3日(火)の使用分  
**区民ホール工事について**  
1月15日(月)～3月31日(土)は、工事のため区民ホールの利用はできません。  
詳細：清田区民センター運営委員会(清田1条2丁目) ☎883-2050

図書館からのお知らせ

**たのしいおはなしの会**  
◆日時 12月21日(木)午前10時30分  
◆会場 お話室  
◆対象 幼児から(親子でどうぞ)  
**クリスマス会**  
◆日時 12月16日(土)午後2時  
◆会場 集会所  
◆対象 幼児から(親子でどうぞ)  
詳細 清田図書館(区役所4階) ☎889-2484

清田区体育館・温水プール休館

機械整備点検、清掃業務、年末年始のため下記のとおり休館します。  
◆プールのみ 12月11日(月)～28日(木)  
◆体育館・プール(年末年始) 12月29日(金)～1月3日(水)  
詳細：清田区体育館・温水プール(平岡1条5丁目) ☎882-9500



## 第41回 歩くスキーについて

冬場は運動不足になりがちです。今回は歩くスキーによる健康づくりをご紹介します。

### 歩くスキーってどんなスポーツ？

クロスカントリイ用のスキーを履いて滑歩（「滑って歩く」感覚）することが基本の動作となるスキーのことです。滑歩はすり足で大またに歩くような気持ちで行うと良いでしょう。目線は前方四〜五メートルをしっかりと見ましょう。滑り方には平地歩行、平地滑走、推進滑走、二本滑走、直登行などさまざまな種類があります。

### 歩くスキーにはどんな効果があるの？

「ウォーキング」と同じように、有酸素運動で、ゆっくりとした動きをすることで体へ刺激（主に心肺機能への）を与えて、長い時間続けることで体の機能が活性化される効果があります。さらに、トリム（バランスを保つ）運動で全身を伸縮させるため、肩関節や股関節など全身の関節や筋肉がほぐれます。

また、新鮮な空気や景色を楽しむことで、精神的なストレス解消にもつながります。

### 始めてみたいけど、初心者なので不安です。

本年度も、年明け（平成十九年一月中旬）から平岡公園に歩くスキーコースを開設し、一般開放を行います。

また健康・子ども課では、一月下旬に四回一コースで歩くスキー初心者教室を行いますので、初めての方でも安心して始められます。日程・内容につきましては、区民のページ四ページをご覧ください。なお、歩くスキーをお持ちでない方には、スキーやスキー靴の貸し出しも行いますので、この機会に歩くスキーを始めてみませんか？



歩くスキー教室の様子

### お問い合わせ先

健康・子ども課健康やか推進係  
☎(889)2400(内線525)



冬の白旗山で何ができる？  
～冬の白旗山の楽しみ方～

### い

よいよ長い冬の到来です。雪一面の冬の白旗山ではどんな楽しみ方があるのでしょうか。一例をご紹介します。

#### ▲白旗山で汗を流そう！

##### ～白旗山競技場～

常設の歩くスキーコースがあり、総延長約四・五キロメートル、幅員四・五メートル、高低差七十三メートルの本格的なコースで、各種大会の会場にもなっています。



↑白旗山競技場

#### ▲白旗山の冬の景色は？

##### ～自然観察の森～

自然観察の森の近くにある白旗山営林事業所では、毎年一月下旬〜三月下旬に「かんじき（雪中を歩かしため靴の下に履く、枝などを輪状にしたもの）」を無料で貸し出しています（※）。



←かんじきとかんじきコース

※来年二月一日(木)〜三月六日(火)は、ノルディックスキー世界選手権札幌大会の開催準備などのため、白旗山競技場の歩くスキーコースは使用できません。併せて白旗山周辺のコース整備も行うため、かんじきの貸し出しについても今シーズンは行いません。

#### ◎白旗山周辺施設の紹介

##### 《アンデルセン福祉村》

アンデルセン福祉村は、道道真駒内御料札幌線から白旗山競技場に向かう道路沿いに位置する、社会福祉法人「ノテ福祉会」と学校法人「つしま記念学園」が運営する総合福祉施設群の総称です。

福祉村には、介護老人保健施設や特別養護老人ホーム、看護や介護、リハビリの専門学校などがあり、幅広く福祉の取り組みが行われています。

各施設の生活水は、すべて白旗山からの地下水で賄われ、敷地内からわき出す天然温泉は、施設利用者を対象にした入浴に利用されています。

また施設では、近隣にある学校の生徒との交流が盛んに行われています。

詳細地域振興課まちづくり推進係

☎(889)2400(内線228)

## 広告欄

# 年末年始の業務案内

～年末年始のお休み期間～

区役所、各まちづくりセンター：12月29日(金)～1月3日(水)

清田図書館：12月27日(水)、12月29日(金)～1月3日(水)

清田区民センター、清田区体育館・温水プール：12月29日(金)～1月3日(水)



## ●窓口業務

各種届け出や証明、市税の納入などの窓口業務については、本誌34～35ページをご覧ください。

なお、年末年始は窓口が大変込み合いますので、お早めにご来庁ください。

## ●相談コーナー

区役所1階相談コーナーの年末年始の相談日は右表のとおりです。

※法律相談は予約制で、相談日の午前9時から、電話で定員8人を先着順で受け付けます。

詳細・法律相談の予約：総務企画課広聴係  
☎889-2400(内線224～226)

相談名	相談日	時間	12月の最後の相談日	1月の最初の相談日
地域職業相談室	月～金曜日	午前8時45分～正午 午後1時～5時	28日(木)	4日(木)
交通事故相談	月曜日	午前9時30分～正午 午後1時～4時	25日(月)	15日(月)
家庭生活相談	火・金曜日	午前10時～正午 午後1時～4時	26日(火)	5日(金)
法律相談(予約制)*	第2・4水曜日	午後1時～ (各指定時間)	27日(水)	10日(水)
行政相談	木曜日	午後1時～4時	28日(木)	4日(木)
税相談	第2金曜日	午後1時～4時	8日(金)	12日(金)



## ●ごみ収集

◆ごみステーションでの収集は、年末は12月29日(金)まで、年始は1月4日(木)から始まります。

※年末年始はごみの量が大変多く、特別収集体制をとる必要があり、収集時間に変更になる場合がありますので、ご了承ください。

各地域で、曜日ごとに定められたごみを、ごみステーションに出してください。

燃やせるごみ・燃やせないごみ・資源物(びん・缶・ペットボトルとプラスチック)は、それぞれに分けてから透明か半透明の袋に入れ、決められた収集日当日の朝、午前8時30分までにごみステーションに出してください。

詳細：豊平清掃事務所 ☎581-9153

区分	収集地区	12月最後の収集日	1月最初の収集日
燃やせるごみの日	清田区全地区(月・木曜日)	28日(木)	4日(木)
燃やせないごみの日	水曜日の地区	27日(水)	10日(水)
	金曜日の地区	29日(金)	5日(金)
資源の日 袋は分けて入れましょう (びん・缶・ペットボトル) (プラスチック)	火曜日の地区	26日(火)	9日(火)
	水曜日の地区	27日(水)	10日(水)
大型ごみの日(戸別収集)	清田区全地区(金曜日)	22日(金) 申し込みは、12月20日(水)までに	5日(金)

◆大型ごみの戸別収集：大型ごみ収集センターは、12月29日(金)～1月3日(水)が休みとなります。

清田区内の大型ごみの収集は毎週金曜日です。収集日の2日前までに電話でお申し込みください。

※年内の収集を希望する方は、12月20日(水)までにお申し込みください。なお、手数料シールは、申し込みを終えてから購入してください。申込先：大型ごみ収集センター ☎281-8153 (午前9時～午後4時30分)

広告欄