



2007年6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/>

きよたの魅力

～この一枚～



清田緑地 (平成19年5月撮影)

ミズバショウ (平成19年4月撮影) ▶



～緑あふれる清田緑地～

自然の姿がそのまま残っている清田緑地 (清田1条3丁目)。4月末には、ミズバショウやフキノトウなどが姿を見せ、春の訪れを知らせてくれました。夏になると清田緑地はたくさんの緑にあふれ、森林浴やウォーキングなどを楽しむことができます。また緑地内の芝生公園では、子どもたちの元気に遊ぶ声も聞こえてきます。

皆さんも清田緑地に行って、爽やかな夏を満喫しませんか。

清田区魅力を伝える“一枚”を募集します

広報さっぽろ「区民のページ」表紙では、区内で撮影された四季折々の写真を掲載して、清田区魅力を皆さんに伝えていきます。そこで春から夏にかけての表紙を飾る、皆さんが撮影した写真を募集します。区内で撮影された風景や人物、行事の様子など、清田区の魅力が伝わる一枚をぜひ応募してください。

【応募要領】区内で撮影 (春～夏ごろ撮影) したお手持ちの写真を、●L判または2L判、●JPEGデータ形式のいずれかにして、写真のコメント、住所、氏名、電話番号を明記の上、下記へ郵送または持参するか、Eメールで送信してください。

【募集期限】6月29日 (金) ※当日消印有効。

【応募先・詳細】

清田区総務企画課広聴係 (〒004-8613 清田区平岡1条1丁目、☎ 889-2400 (内線225)、Eメール kiyota.somu@city.sapporo.jp)

主な施設と連絡先

清田区役所 (平岡1条1丁目)	☎ 889-2400
各まちづくりセンター	
○北野 (北野4条2丁目)	☎ 883-0373
○清田中央 (清田6条2丁目)	☎ 884-7187
○平岡 (平岡7条3丁目)	☎ 883-7100
○清田 (清田1条2丁目)	☎ 883-7600
○里塚・美しが丘 (里塚2条6丁目)	☎ 884-1210
清田区土木センター (平岡2条4丁目)	☎ 888-2800
清田消防署 (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
清田区体育館・温水プール (平岡1条5丁目)	☎ 882-9500
清田区民センター (清田1条2丁目)	☎ 883-2050
豊平清掃事務所 (豊平区西岡520)	☎ 581-9153

介護予防で健康呼ぼう!

～頭も体も活性化!～

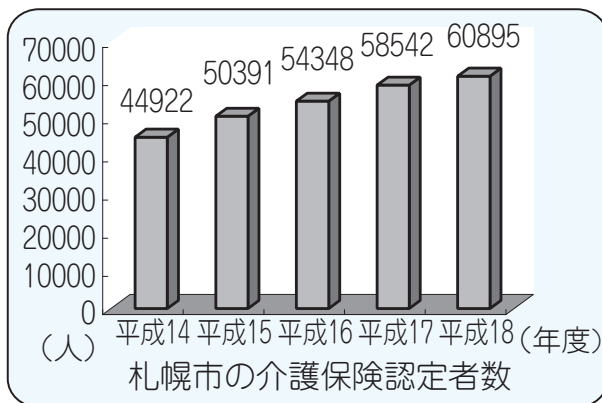
「自分にはまだ介護なんて必要ない」、「まだ、そんな年ではない」—このように思われている方は多いのではないのでしょうか。しかし介護を必要とする状態にならないよう、予防の取り組みを始めることに、早すぎることはありません。清田区では年齢を重ねても健康でいられるよう、介護予防のためのきっかけづくりのため、さまざまな取り組みを行っています。そこで今回は、そうした取り組みも含め、介護予防についてご紹介します。

Q 介護予防とは？

介護予防とは、心身ともに介護を必要とする状態にならないように予防することです。

平成12年度から介護保険制度が始まり、介護を必要とする方へのサービスが制度化されましたが、介護を必要とする方（介護保険認定者）は年々増えていき、またサービスに依存したことで、今まで自分でできていたことができなくなってしまったという方も多く見受けられるようになりました。そのため介護保険制度は、平成18年度から「介護予防」に重点を置くこととし、軽度の介護を必要とする方でも元気を取り戻すことができるようなサービスを取り入れ、介護が必要とならないように予防するための情報提供や普及啓発を行うようになったのです。

札幌市では介護保険認定者数がどんどん増え、18年度にはその数が14年度の1.3倍にもなりました。



Q 介護予防ってどんなことから始めるの？

介護予防を始める上では、まず自分や家族の体の状態を知ることが大切です。国では65歳以上の方を対象とした「生活機能自己チェックリスト」を作成しています。清田区では、このチェックリストに基づいて皆さんの体の状態を確認し、介護予防のためにどのような取り組みが必要なのかをアドバイスしています。

また清田区では、このチェックリストをより簡単に分かりやすくした「七色健康チェック」を作成しました。まずは介護予防のきっかけづくりとして気軽に取り組んでみましょう。詳しくは下記をご覧ください。

七色健康チェック

皆さん「七色健康チェック」を知っていますか？25項目の簡単な質問に答えるだけで、自分の健康状態について確認することができますし、それぞれの診断結果ごとに、簡単なアドバイスや介護予防に取り組んでいる区内の施設を紹介しています。介護予防の第一歩として、ぜひ気軽にチェックしてみてください。区役所、清田区地域包括支援センター、区内各介護予防センター、区内各郵便局で配布中です。



Q 介護予防ってどんなことをするの？

自分の体の状態を確認したら、次はいよいよ介護予防を実行してみましょう。清田区では、区役所や地域包括支援センター、区内各介護予防センターなどで、介護予防のためのさまざまな取り組みを行っています。その中の主な取り組みについて簡単にご紹介します。なお「生活機能自己チェックリスト」の結果によっては、利用可能な取り組み内容は変わります。

〈自宅訪問〉

運動や健康チェック、認知症予防など保健師・看護師・栄養士・歯科衛生士・理学療法士などが自宅に訪問し、指導します。



〈すこやか倶楽部〉



地域の方と各介護予防センターが協力して、地区会館などで月1回程度介護予防のお話やレクリエーションを行っています。

〈運動能力向上トレーニング〉



マシンを使わないトレーニングを清田老人福祉センター（清田3条3丁目）で行っています。

〈栄養改善教室〉

栄養についてのお話と実技を清田老人福祉センターで行っています。



〈口腔（こうくう）ケア教室〉

口腔ケアのお話と実技を清田老人福祉センターで行っています。

〈筋力向上トレーニング〉

マシンを使ったトレーニングを、中央（中央区南3条西11丁目）、西（西区八軒1条西1丁目）、東（東区北10条東7丁目）の各健康づくりセンターで行っています。



〈若返ろう！しゃっきり教室〉

本年度7月から新たに、認知症や脳トレーニング、運動、栄養、口腔（こうくう）ケアについてのお話と実技を月4回区役所で行います。詳しくは、本誌「区民のページ」5ページをご覧ください。



〈平成19年清田区健康大学〉

本年度6月から新たに、気軽に通える健康講座を合計10回開催します。実技を交えた呼吸健康法や、健康に関するお話を聞いて自分の健康づくりに役立ててみませんか？

〈介護予防フェア〉

年1回、介護予防や健康づくりの意識を高めてもらおうと、区役所で介護予防フェアを開催しています。昨年度は「身体機能健康チェック」や「介護予防に役立つお話と体操」などのコーナーを設け、好評をいただきました。本年度は11月2日（金）に開催します。



介護予防は、本人の心掛けだけではなく、家族や地域の方の協力も必要です。ぜひこの機会に自分の健康を振り返って、数年先の体のことを考えてみませんか？



Q いつ、どこに相談したらいいのだろう？

介護を必要とする状態とならないように、早い時期から予防の取り組みを始めることが大切です。「元気でいたい」、そう考えたときが始めどきです。さまざまな機関と地域の方が協力して、区民の皆さんの介護予防に取り組んでいます。下記に相談窓口をご紹介しますので、まずはお気軽にご相談ください。

清田区地域包括支援センター

地域を基盤とする介護予防の支援体制を作る上で、統括的な役割を担っています。
（北野1条1丁目）☎888-1717

介護予防センター

地区ごとの身近な相談窓口です。介護予防の普及啓発の活動も行っています。
清田・里塚・美しが丘
（真栄395番地）☎885-7119
清田中央（清田6条1丁目）☎882-5939
北野・平岡（北野7条4丁目）☎885-1230

清田区役所 保健福祉課 保健支援係

地域で介護予防の意識付けが図れるよう、各センターと協力しています。
☎889-2400（内線358、359）

清田区の人口・世帯数 平成19年5月1日現在
 () 内は前月比
 人口 113,805人 (-59)
 男 54,045人 (-26)
 女 59,760人 (-33)
 世帯数 41,678世帯 (+115)

ここに載せる選挙標語募集中!! 採用された方には粗品を進呈

【申込方法】はがきに選挙標語、住所、氏名を明記の上、〒004-8613 清田区平岡1条1丁目「清田区明るい選挙推進協会」までご応募ください。

PMF清田区公演

次世代を担う世界の若者たちの演奏を聴いてみませんか。

◆日時 7月20日(金)午後6時30分開演(午後6時開場)。

◆会場 区民センター(清田1条2丁目) 区民ホール。

◆対象 区内にお住まいの小生以上の方。

◆入場料 大人500円。高校生以下無料(高校生以下は無料整理券が必要となります)。

◆入場券販売・整理券配布 6月26日(火)から、区役所2階地域振興課、区民センター窓口で、

入場券の販売と無料整理券の配布をします(先着順)。

◆その他 託児サービスの利用をご希望の方は、左記窓口へ事前にお申し込みください。

◆詳細 地域振興課地域活動担当 ☎(889)2400(内線255)

◆詳細 地域振興課地域活動担当 ☎(889)2400(内線255)

◆詳細 地域振興課地域活動担当 ☎(889)2400(内線255)

◆詳細 地域振興課地域活動担当 ☎(889)2400(内線255)

◆詳細 地域振興課地域活動担当 ☎(889)2400(内線255)

◆詳細 地域振興課地域活動担当 ☎(889)2400(内線255)

◆詳細 地域振興課地域活動担当 ☎(889)2400(内線255)

◆詳細 地域振興課地域活動担当 ☎(889)2400(内線255)

◆詳細 地域振興課地域活動担当 ☎(889)2400(内線255)

清田消防団 消防総合訓練大会

消防団の士気高揚、消防技術向上を図るための訓練大会を開催します。

◆訓練種目 ①小隊訓練、②小型ポンプ操法、③総合訓練

◆出場団員 清田消防団長以下119人。

◆日時 6月16日(土)午後2時~4時30分。

◆会場 美しが丘西公園(美しが丘4条5丁目)。

◆詳細 清田消防署予防課庶務係 ☎(883)2100

第8回清田区 文化芸能発表会

清田区文化団体協議会の会員が日ごろの練習成果を発表します。

◆内容 詩吟、民謡、日舞、剣舞、扇舞、新舞踊、三弦、大正琴、フラダンス、和太鼓などの舞台発表と生け花(池坊、小原流)の作品展示など。

◆日時 6月16日(土)午前9時30分~午後4時30分。

◆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、直接会場にお越しください(入場料は無料)。

◆詳細 地域振興課地域活動担当 ☎(889)2400(内線255)

◆詳細 地域振興課地域活動担当 ☎(889)2400(内線255)

◆詳細 地域振興課地域活動担当 ☎(889)2400(内線255)

◆詳細 地域振興課地域活動担当 ☎(889)2400(内線255)

白旗山自然探検隊に参加しませんか

自然観察の説明員とともに、自然豊かな白旗山に登り、花や木や鳥たちとのふれあい体験に出かけてみませんか。

◆日時 6月17日(日)午前10時30分(集合)~午後2時30分。

◆集合場所 札幌ふれあいの森(有明38番地)。

◆対象 高校生以上。

◆持ち物 昼食、筆記用具、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、電話番号を明記の上、必着で郵送)または電話で6月14日(木)までにお申し込みください。

◆申込先 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

◆詳細 地域振興課まちづくり推進係 ☎(889)2400(内線228)

◆詳細 地域振興課まちづくり推進係 ☎(889)2400(内線228)

◆詳細 地域振興課まちづくり推進係 ☎(889)2400(内線228)

◆詳細 地域振興課まちづくり推進係 ☎(889)2400(内線228)

◆詳細 地域振興課まちづくり推進係 ☎(889)2400(内線228)

◆詳細 地域振興課まちづくり推進係 ☎(889)2400(内線228)

◆詳細 地域振興課まちづくり推進係 ☎(889)2400(内線228)

◆詳細 地域振興課まちづくり推進係 ☎(889)2400(内線228)

子育て支援係からのお知らせ

わくわく子育てセミナー	子育て講座(おしゃべり広場)
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「北野地区」です。	就学前の乳幼児を育てている保護者同士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。
内容・講師 たのしい音楽あそび 札幌国際大学短期大学部教授 林 昌子(はやし まさこ)氏	日時 7月17日(火)、7月19日(木) 午前10時~11時30分 ※2回で1コース。
日時 7月7日(土) 午前10時30分~11時30分	会場 保健センター(区役所2階) 会議室
会場 北野平小学校(北野2条3丁目)	対象 就学前の乳幼児を育てている保護者。 ※受講中はお子さんをお預かりします。
対象 就学前の乳幼児とその保護者。	定員 10人(先着順)
定員 30組程度(先着順)	費用 無料
費用 無料	申込方法 6月18日(月)午前9時から電話でお申し込みください(土・日曜、祝日を除く)。
申込方法 6月11日(月)午前9時から電話でお申し込みください(土・日曜を除く)。	

申込先・詳細:健康・子ども課子育て支援係 ☎889-2400(内線570)

道民カレッジ連携 清田区講師養成講座

◆テーマ 「社会の中で生きる力を育(はぐく)む授業とは」 「為替の変動について」

◆講師 金融広報アドバイザー 岡崎 宏明氏、清田区未来ネット講師 平石 修氏。

◆日時・会場 7月12日(木) 午後6時45分~9時・区民センター(清田1条2丁目) 集会室4。

◆定員・参加料 20人・無料。

◆申込方法 ファックスかEメールでお申し込みください。

◆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

◆詳細 清田区民センター運営委員会 ☎(883)2050

◆詳細 清田区民センター運営委員会 ☎(883)2050

第1回パソコン なんでも相談会

日ごろパソコンを使っていると感じるさまざまな悩み、NPO法人NEXT DAYスタッフがご相談に乗りまします。

◆日時 6月17日(日)午後1時30分~4時30分。

◆会場 区民センター(清田1条2丁目) 視聴覚室。

◆申込方法 当日、直接会場にお越しください。

◆詳細 清田区民センター運営委員会 ☎(883)2050

◆詳細 清田区民センター運営委員会 ☎(883)2050

◆詳細 清田区民センター運営委員会 ☎(883)2050

◆詳細 清田区民センター運営委員会 ☎(883)2050

成人式(企画・運営) ボランティア募集中!!

平成20年1月14日(祝)に開催予定の清田区成人式を自分自身でプロデュースしてみませんか。

【募集対象】①昭和62年4月2日～昭和63年4月1日生まれの方、②札幌市に転入した昭和61年4月2日～昭和62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。

【申込先、詳細】地域振興課地域活動担当 ☎889-2400(内線255)、Eメール: kiyota.katsudo@city.sapporo.jp

FANTASTIC
ILLUSION
沢しんや&シンクレッツ

ハトが舞い、美女が消える…。
ステージ上で繰り広げられるマジックを体験してみませんか。

日時 6月24日(日)午後2時～3時(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 300人(先着順)。

費用 無料(入場整理券が必要です)。

整理券配布 6月13日(水)から区民センター(午前8時45分～午後9時)、区役所2階地域振興課地域活動担当(月～金曜日の午前8時45分～午後5時15分)で配布します。

その他 駐車場に限りがありますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。

詳細 清田区民センター運営委員会 ☎(883)2050

学校プールの開放

◆期間 7月1日(日)～8月26日(日)の土・日曜日。実施時間は各校で異なります。

◆対象 小学生、保護者の付き添いのいる幼児(泳げない小学生の保護者の付き添い可)。

◆開放校 区内の小学校。
※工事や気象状況により、中止する場合があります。

詳細(財) さっぽろ健康スポーツ財団 ☎(530)5905

子ども会育成連合会からのお知らせ

「清田キッズ子ども会」

会費募集

自分の住む町内会に子ども会がないという親子を対象に、清田キッズ子ども会の会費を募集しています。各種行事に参加し、多くの子どもたちとのふれあいを楽しみませんか。

◆対象 区内にお住まいの、自分の町内会に子ども会がない親子。

◆会費 年会費等あり(詳細は左記事務局までお問い合わせください)。

◆募集期間 6月14日(木)募集締め切り。

◆申込方法 電話または直接窓口でお申し込みください。

◆申込先・詳細 清田区子ども会育成連合会事務局(清田1条2丁目(区民センター内)) ☎(883)7761

清田区健康大学

健康への関心が高まる中、区民の皆さんが気軽に通える健康講座を開催します。実技を交えた健康法や健康に関する話を聞いて、自分の健康づくりに役立ててみませんか。

◆内容・日時 前半(30分)は、阿部甲子氏による呼吸健康法の実技(各回共通)、後半(1時間30分)は、健康に関する講話(内容は左記のとおり)。

《第1回》6月27日(水) 顔の健康(講師 ハローE.N.J.O.Y 橋文也氏)

《第2回》7月25日(水) (水) 健康的な色使い(講師 日本ユニバーサルカラー協会 木村真祐美氏)

《第3回》8月22日(水) 頭の健康(講師 札幌認知症の人と家族の会 下村笑子氏)

※時間は各回とも午前10時～正午。

◆場所 区役所3階健康増進フロア。

◆対象 区内にお住まいの健康に関心のある中高年の方。

◆定員・費用 50人程度・無料。

◆持ち物 運動しやすい服装、室内用運動靴、汗ふき用タオル、老眼鏡(必要な方)。

◆申込方法 参加したい回の1週間前までに電話でお申し込みください。

◆共催 保健福祉課保健支援係

◆申込先・詳細 清田区地域包括支援センター ☎(888)1717

里美ふれあいクラブから7月講座のお知らせ

内容・日時・定員	
パソコン講座(デジタル画像編) デジタルカメラなどで撮ったデジタル画像をパソコンに取り込み、簡単な加工をします(デジタルカメラを持ってなくても大丈夫です)。パソコンのマウス操作がスムーズにできる方が対象です。 第1回: 7月2日(月)「パソコンに取り込む」 第2回: 7月9日(月)「画像編集1」 第3回: 7月23日(月)「画像編集2」 ※各回とも午前10時～正午、定員は10人です。	
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	6月15日(金)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2,400円(3回分全納)。 受講が決定した方は、6月29日(金)までに窓口で納めてください(土・日曜日を除く午前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。
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丁目里塚ノースヴィレッジ2階) ☎884-1210	

介護予防教室「若返ろう!しゃっきり教室」

7月から区内3カ所の介護予防センターと保健福祉課保健支援係が協働して、介護予防教室を開催します。いくつになっても「若いですね」と言われたい、そんな方にお勧めです。一緒に「全身しゃっきり」を目指しませんか(全4回、費用は無料)。			
内 容		日 程	会 場
頭しゃっきり教室 認知症についての話や手軽にできる脳トレーニングの紹介。		【7月コース】 7月5日(木) 【8月コース】 8月2日(木)	区役所 2 階 2 A 会議室
体しゃっきり教室 体が元気になる簡単で上手な食べ方を栄養士が紹介。		【7月コース】 7月12日(木) 【8月コース】 8月23日(木)	
お口しゃっきり教室 歯の健康を維持する健口(けんこう)体操を歯科衛生士が紹介。		【7月コース】 7月18日(水) 【8月コース】 8月16日(木)	区役所 3 階 健康増進フロア
足腰しゃっきり教室 自分の生活と体力に合わせた効果的な運動を理学療法士が紹介。		【7月コース】 7月23日(月) 【8月コース】 8月9日(木)	
時 間	午後2時から2時間程度(午後1時45分受付開始)		
定 員	20人		
申込方法	7月コースの方は、6月27日(水)～7月4日(水)、8月コースの方は7月25日(水)～8月2日(木)(いずれも土・日曜日を除く)に電話でお申し込みください(先着順)		
申込先・詳細: 保健福祉課保健支援係 ☎889-2400(内線359)			



明るい未来をつくるため 生かそう大切なこの一票!!

清田区民寺子屋ボランティア特別講座の受講生を募集します

区では、一芸に秀でた区民が講師となり、町内会や地域活動などの集まりで講座を行う「清田区民寺子屋ボランティア」を実施しており、今回、区民の皆さんを対象に特別講座を開催します。この特別講座では、講座終了後に受講生の皆さんでサークルを作ることを目的としています。この機会に、興味のある講座を受講してみませんか。

講座名【講師】	内 容	日程【回数】	時間	会場	定員	受講料
歴史 【清水 芳洞(しみず よしはる)】	幕末・明治維新から戦後社会までを通観(「札幌の歴史」を含む)し、歴史とは何かを探る。	6月28日(木) 7月5日(木) 7月12日(木) 【全3回】	午前9時30分 ～10時30分	区民センター (清田1条2丁目) 集会室4	10人	1,200円 (3回分)
相撲甚句(すもうじんく) 【梅木 勝美(うめき かつみ)】	腹式呼吸で大きな声を出して相撲甚句を歌い、仲間と楽しみながら健康な体を作りましょう。		午前11時 ～正午			
着物で洋服を作りましょう 【田中 真理(たなか まり)】	着なくなった着物をほどこし、洋服やアクセサリなどを作り、潤いのある生活をする。		午後2時 ～3時			
園芸・家庭菜園 【秋保 正司(あきほ しょうじ)】	野菜の作り方を学び、楽しみながら栽培、管理を通して、健康に結び付けましょう。		午後3時30分 ～5時		20人	
申込方法	6月18日(月)～22日(金)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抽選)。定員に満たない場合は、締め切りを過ぎても申し込み受け付けを行います。申込者が少ない講座は、中止する場合があります。					
その他	受講料は、講座の初回に納めていただきます。 受講料は、参加者数に応じて変更になる場合があります。 本講座(3回)の終了後は、受講された皆さんが講師と相談しながら、今後のサークル活動などを決めていただきます。					



申込先・詳細: 地域振興課地域活動担当 ☎889-2400(内線256)

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		
卓球	初心者 バドミントン	一般	金	10	7/13～9/21	午前10時 ～正午	30人	7,000円 (5,600円)	からだにやさしい	一般	金	12	7/6～9/28	午前9時30分 ～10時50分	30人	6,200円 (4,900円)	
	初心者	一般	水	10	7/11～9/19	午後1時 ～3時	15人	7,000円 (5,600円)	健康体操	一般	金	12	7/6～9/28	午前11時 ～午後0時20分	30人	6,200円 (4,900円)	
		一般	金	10	7/13～9/14	午前9時 ～10時30分	15人	6,100円 (4,800円)	エアロビクス シェイプアップ	一般	火	12	7/3～9/25	午前10時 ～正午	30人	6,200円 (4,900円)	
	初級	一般	水	10	7/11～9/19	午後1時 ～3時	15人	7,000円 (5,600円)	ナイト エアロビクス	一般	木	12	7/5～9/27	午後7時 ～8時30分	30人	6,200円 (4,900円)	
		一般	金	10	7/13～9/14	午前10時30分 ～午後0時30分	30人	7,000円 (5,600円)	エアロビクス	一般	金	12	7/6～9/21	午前9時30分 ～11時	30人	6,200円 (4,900円)	
	中級	一般	金	10	7/13～9/14	午後1時 ～3時	30人	7,000円 (5,600円)	ソフト エアロビクス	一般	土	12	7/7～9/22	午前10時 ～11時30分	30人	6,200円 (4,900円)	
	中級 レベルアップ	一般	金	10	7/13～9/14	午後3時 ～5時	15人	7,000円 (5,600円)	太極拳	入門	一般	金	10	7/6～9/7	午後1時15分 ～2時45分	30人	5,100円 (4,100円)
テニス	初心者	一般	水	10	7/11～9/19	午前9時 ～10時30分	20人	7,400円 (6,000円)	中級	一般	水	10	7/4～9/12	午後1時15分 ～2時45分	30人	5,100円 (4,100円)	
		一般	金	10	7/13～9/21	午後1時 ～3時	20人	8,900円 (7,100円)		フラダンス	一般	火	12	7/31～11/13	午後2時 ～3時15分	30人	6,200円 (4,900円)
	初級	一般	水	10	7/11～9/19	午前10時30分 ～午後0時30分	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	7/3～9/11	午前10時 ～11時	10組	6,100円	
		一般	火	10	7/10～9/18	午後1時 ～3時	10人	8,900円 (7,100円)		3歳児と 母親	火	10	7/3～9/11	午前11時15分 ～午後0時15分	10組	6,100円	
	中級	一般	水	10	7/11～9/19	午後1時 ～3時	20人	8,900円 (7,100円)	2・3歳児と 母親	水	10	7/4～9/12	午後1時15分 ～2時15分	10組	6,100円		
上級	一般	火	10	7/10～9/18	午後1時 ～3時	10人	8,900円 (7,100円)	ジュニア卓球	小学校 3～6年生	水	10	7/11～9/19	午後4時30分 ～5時30分	10人	6,100円		
ナイト テニス	初心者～初級	一般	火	10	7/10～9/18	午後7時 ～8時45分	10人	8,900円 (7,100円)	キッズ テニス	レベル1	小学校 1～3年生	火	10	7/10～9/18	午後3時30分 ～4時30分	10人	6,100円
	初中級	一般	金	10	7/13～9/14	午後7時 ～8時45分	10人	8,900円 (7,100円)			小学校 1～3年生	火	10	7/10～9/18	午後4時30分 ～5時30分	10人	6,100円
	中級	一般	水	10	7/11～9/19	午後7時 ～8時45分	10人	8,900円 (7,100円)	レベル2	小学校 1～3年生	水	10	7/11～9/19	午後3時30分 ～4時30分	10人	6,100円	
リズム体操	一般	木	12	7/5～9/27	午前10時 ～11時30分	30人	6,200円 (4,900円)	ジュニア ソフトテニス	小学校 4～6年生	火	10	7/10～9/18	午後4時 ～5時30分	10人	7,400円		
ヨガ	一般	水	10	7/4～9/12	午前9時20分 ～10時50分	30人	5,100円 (4,100円)	ジュニア アテニス	レベル1	小学校 4～6年生	火	10	7/10～9/18	午後5時45分 ～6時45分	10人	6,100円	
	一般	水	10	7/4～9/12	午前11時30分 ～午後0時20分	30人	5,100円 (4,100円)			小学校 4～6年生	水	10	7/11～9/19	午後4時30分 ～5時30分	10人	6,100円	
ピラティス	一般	水	12	7/4～9/26	午前10時 ～11時15分	30人	6,200円 (4,900円)	レベル2	小学校 4～6年生	水	10	7/11～9/19	午後5時45分 ～6時45分	10人	6,100円		
	一般	金	12	7/6～9/28	午後7時 ～8時15分	30人	6,200円 (4,900円)		少年少女 バドミントン	小学校 3～6年生	水	20	7/11～9/19	午後4時30分 ～6時	30人	12,100円	
健美操	一般	金	10	7/6～9/7	午前11時20分 ～午後0時20分	30人	5,100円 (4,100円)										

申込方法 申込期間: 6月12日(火)～6月18日(月)午前9時～午後9時に電話または直接窓口でお申し込みください。
抽選日時: 6月20日(水)午後1時から公開抽選
6月20日(水)午後2時～21日(木)午後9時に抽選結果を電話でご確認ください。
納入期間: 6月22日(金)～28日(木)午前9時～午後8時

その他 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、障害者手帳など)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。申し込み後キャンセルされる場合は、必ず当施設までご連絡をお願いします。

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

地区健康相談のお知らせ

結核や生活習慣病（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健康相談を行います。予約は不要ですので、直接会場にお越しください。

実施日	受付時間	会場	その他
6月25日(月)	午前9時～11時	こもれび会館（平岡公園東10丁目）	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特定できるもの) ・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)
6月25日(月)	午後1時30分～3時	春風台会館（平岡4条3丁目）	
7月17日(火)	午後1時30分～3時	北野連合会館（北野4条2丁目）	
7月18日(水)	午前9時～11時	平岡公園会館（平岡9条4丁目）	
7月18日(水)	午後1時30分～3時	平岡わかば会館（平岡8条1丁目）	

検査内容	対象	料金
血圧測定、尿検査	検査を希望する方	無料
血液検査 (脂質、肝機能、腎機能など)	40歳以上の方	無料
胸部X(エックス)線撮影(間接)	40歳以上の方	無料
心電図検査	医師が必要と認めた方	1,200円
C型、B型肝炎検査	右記※の要件を満たす方	400円
C型肝炎検査のみ	右記※の要件を満たす方	350円
B型肝炎検査のみ	右記※の要件を満たす方	100円

申込先・詳細：健康・子ども課健やか推進係 ☎889-2400（内線523）

胃・大腸がん検診

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	7月11日(水) 午前8時45分～10時(受付)
会場	区役所2階保健センター
対象	40歳以上の方
検診料	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
その他	70歳以上の方、老人保健法医療受給者、生活保護世帯、市民税非課税世帯の方は検診料が無料になります。 詳しくはお申し込みの際にお問い合わせください。

申込先・詳細：健康・子ども課健やか推進係 ☎889-2400（内線523）

意 見交換会では、地域で活動している十五人の方に参加していただき、三グループに分かれて「白旗山の活動」をそれぞれの立場で話し合い、まとめた内容をグループごとに発表しました。

田区では、自然あふれる緑豊かな白旗山をまちづくり生かすため、地域団体とともに「白旗山の魅力を考える会」を昨年三月から開催し、活動報告や白旗山を拠点としたまちづくりに向けた取り組みなどの意見交換を行っています。

四回目となる魅力を考える会は、四月二十日(金)に開催し、事前に地域団体に依頼した白旗山に関するアンケートの調査結果を基に、本年度の活動内容について意見交換を行いました。

魅力を考える会

◎札幌ふれあいの森へ
今年も四月末から札幌ふれあいの森(有明三八六番地)が開園しました。ふれあいセンターでは、日曜定期観察会や自然観察案内の受け付けが行われていますので、新緑の季節に白旗山で森林浴などを楽しまませんか。ほかに木工教室や陶芸教室が行われています。詳しくはふれあいセンター ☎(889)8931 まで。

詳細 地域振興課まちづくり推進係 ☎(889)2400(内線228)

白旗山での今年の活動内容について～魅力を考える会の意見交換の様子～

そこで発表された意見や提案の一部をご紹介します。
◆子どもを対象に、夏休みに自然観察会を行う。
◆ガイド、専門家やボランティアの参加などを活動の中に積極的に取り入れる。
◆植樹、観察会など自然の魅力を生かした活動を行う。
◆学校の授業などで、白旗山を教材として活用。
◆白旗山イベントのPR強化。
◆白旗山の設備を充実させる。
今回の意見や提案を基に、今後開催予定の「白旗山魅力アップ会議」で、実施に向けた活動内容の検討を行います。



発表の様子





4/23 防火防災出前講座

防火・防災への意識を高めてもらおうと、美しが丘小学校で、清田消防署、清田消防団による体験型の出前授業が行われました。

消防ヘリコプターによる救助訓練の実演や水平に張ったロープを渡る訓練の体験では、消防士の仕事の大変さを実感。火事を発見したときの119番通報の模擬体験では、いざというときの心構えを学びました。

5/11 交通安全街頭啓発

「春の交通安全市民総ぐるみ運動」が始まったこの日、北野台小学校に通う5・6年生の児童と地域の住民が東北野会館前の車道に沿って並び、「シートベルト着用」や「スピードダウン」の旗を持ち、ドライバーに安全運転を呼び掛けました。



5/12 「しんえい子ども体験農園」が開園

野菜を育てる経験を通して農業の大切さを学んでもらおうと、子ども体験農園が開園し、家族15組が参加しました。

子どもたちは家族ごとにジャガイモやトウモロコシなどの作付けをし、家族や農業委員と仲良く楽しみながら汗を流しました。

5/15 健康行楽弁当作りとウォーキング

健康維持に必要な「栄養・運動・休養」を一度に体験できるこの行事に、平岡地区の住民など15人が参加しました。

参加者は1時間ほどかけて弁当を作った後、区役所から平岡公園まで約40分かけてウォーキング。花見と弁当の味を楽しみながら親睦を深めました。



広告