

きよたのまち

2008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/>

photobox フォトボックス

清田区役所のホームページ「きよたファン倶楽部」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/event/photo/>



平岡梅林が清田区のシンボルに選定されたことを記念して、ジャズライブが開催されました。満開の梅の景色と甘い香りの中で、来園者は心地よい演奏を楽しみました。2回目の演奏は、梅林がライトアップされた幻想的な雰囲気の中で行われました。



子どもたちとその家族が、農業委員と一緒にジャガイモやタマネギなどを楽しく作付けしました。



ヘルシーで栄養満点のお弁当を作り、区役所から平岡公園までウォーキング。花見とお弁当の味を楽しみながら親睦を深めました。



平岡中学校の空き教室で開催している子育てサロンで、たくさんの親子が、楽しいひとときを過ごしました。中学生も訪れ、子どもと仲良く遊びました。



北野台小学校の児童と地域の住民が、東北野会館前の沿道で、ドライバーに安全運転を呼び掛けました。

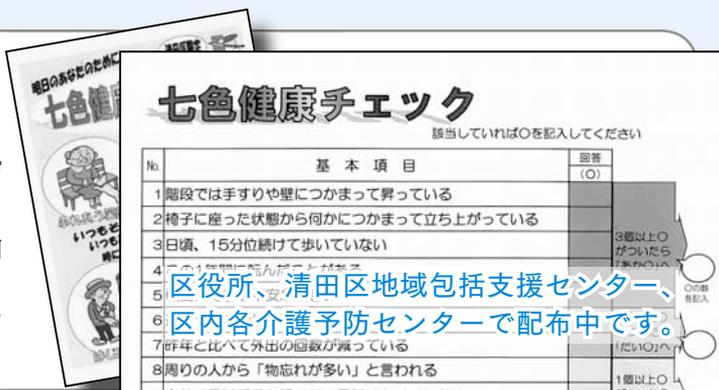
知って得する！いきいき生活！！

～介護予防で健康呼ぼう～

いつまでも元気で健康に暮らすためには介護が必要な状態にならないよう予防することが大切です。
「まだ介護予防なんて必要ない」と思っているあなたも、
予防を始めることに早過ぎることはありません。
家族で健康を振り返り、いきいき生活を目指しませんか。

七色健康チェック

清田区では、体の状態を簡単に知ることができる「七色健康チェック」を作成しています。25項目の質問に答えるだけで、介護予防のポイントを確認でき、診断結果ごとにワンポイント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。介護予防のきっかけとして気軽にチェックしてみましょう。



No.	基本項目	回答 (○)
1	階段では手すりや壁につかまって昇っている	
2	椅子に座った状態から何かにつかまって立ち上がっている	
3	日頃、15分位続けて歩いている	
4	1週間に2人以上の友人と会っている	
5	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で配布中です。	
6	昨年と比べて外出の回数が減っている	
7	周りの人から「物忘れが多い」と言われる	



介護予防のポイントと札幌市で実施している取り組み

介護予防の6つのポイントと札幌市で実施している介護予防の取り組みのメニューを紹介します。「七色健康チェック」の結果に応じた効果的な予防をしましょう。詳しくは左記の窓口にご相談ください。

ポイント 運動機能の向上

健康の維持に運動は欠かせません。積極的に生活の中に取り入れていきましょう。

メニュー

運動能力向上トレーニング

理学療法士の指導のもと、マシンを使わないトレーニングを行っています。



筋力向上トレーニング

運動指導員の指導のもと、マシンを使ったトレーニングを健康づくりセンターで行っています（区内では実施していません）。



ポイント 栄養改善

高齢の方は食事の量が減り、栄養が不足しがちです。「食べること」を大切にし、バランスの良い食事を心掛けましょう。

メニュー

栄養改善教室

栄養についてのお話と実習を行っています。



ポイント 口腔機能の向上

高齢の方は食べ物をかみにくくなったり飲み込む力が弱くなります。また、口の中が不衛生だと病気にもかかりやすくなります。お口の手入れと体操を習慣にしましょう。

メニュー

口腔ケア教室

口腔ケアのお話と実習を行っています。





清田区独自の取り組み

清田区では、介護予防を始めるさまざまなきっかけ作りを行っています。ぜひ参加してみてください。

健康&介護予防フェア

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を会場に毎年開催しています。「健康チェック」「身体能力チェック」「体操コーナー」などさまざまなコーナーを企画します。今年は9月17日(水)に健康フェアと合同で開催します。



▲健康チェックの様子



▲体操コーナーの様子

平成20年度清田区健康大学

昨年度に開校した気軽に通える健康講座です。実技を交えた健康法や健康に関するテーマを楽しく学びます。本年度は6月に開校し、計10回開催します。詳しくは本誌区民のページ5ページをご覧ください。



▲第1回卒業生

介護予防教室 若返ろう!しゃっきり教室

自分の状態を把握し、自分に必要な介護予防のポイントを知り、実践する教室です。6月から週1回で計8回のコースを始めます(8月、10月からも開催します)。



▲教室の様子

相談窓口のご案内



介護予防を始めようと思った方は、下記へ気軽にご相談ください。

清田区役所保健福祉課保健支援係

各センターと協力して、地域住民の介護予防の意識付けを図っています。

☎889-2400 (内線358, 361)

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

ポイント 閉じこもり予防

閉じこもりがちな生活は筋力の低下や消化機能の低下につながります。趣味や地域活動に積極的に参加し、外に出る楽しみを見つけましょう。

メニュー

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回程度介護予防の話やレクリエーションを行っています。



ポイント うつの予防

「疲れやすい」「意欲がわかない」など、いつもと違う感覚はうつの兆候かもしれません。そう感じたら無理をせず休養をとりましょう。

ポイント 認知症の予防

適度な運動と魚や野菜、果物を多くとることが認知症の予防に効果があるといわれています。生活習慣を見直してみましょう。

メニュー

家庭訪問

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・理学療法士などがご自宅を訪問し、指導します。



本文中の
記号の見方

- 内=内容 日=日時 所=会場 対=対象 定=定員
費=費用 申=申し込み方法 E=Eメール 他=その他

区関連のお知らせ情報



6/11(水) ▶ 7/10(木)



子育て講座
(おしゃべり広場)

子育て講座
(おしゃべり広場)

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。

① 7月15日(火) ② 7月17日(木) (2回1コース)。いずれも午前10時～11時30分。

区役所3階3C会議室
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。

定費 10人・無料。

6月16日(月)午前9時から電話でお申し込みください(先着順、土・日曜日を除く)。

健康・子ども課子育て支援係 ☎(889) 2400 内線570

ふれ愛ひろば

子育て中の親子と世代の異なる方々が集い、楽しく交流する「ふれ愛ひろば」を開催します。七夕飾り製作・交流ゲーム・人形劇など。



区役所情報

白旗山自然探検隊

自然豊かな白旗山に登り、花、木、鳥たちとのふれあい体験に出掛けませんか。

6月15日(日)午前11時10分(集合)～午後2時40分。

札幌ふれあいの森(有明386番地)。

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)。

6月13日(金)までにはがき(住所、参加者氏名と年齢、電話番号を明記の上、必着で郵送)または電話でお申し込みください。

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 ☎(613) 7973

地域振興課まちづくり調整担当 ☎(889) 2400 内線253

PMF清田区公演

次代を担う世界の若者たちの演奏を聴いてみませんか。

7月18日(金)午後6時30分開演(午後6時開場)。

区民センター(清田1条2丁目) 区民ホール。

区内にお住まいの小中学生以上の方。

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)。

要です)。

入場券販売・整理券配布 6月24日(火)から、区役所2階地域振興課、区民センター窓口で行います(先着順)。

託児サービスの利用をご希望の方は、左記へ事前にお申し込みください。

地域振興課地域活動担当 ☎(889) 2400 内線256

ITボランティア月例会

IT(情報技術)に関心のある区民が、日ごろパソコンを使っているさまざまな悩みを相談しあう月例会を開催しています。気軽にご参加ください。

インターネットと動画について、ホームページ作成ほか。

6月17日(火)午後6時30分～8時30分。

里塚美しが丘地区センター(里塚2条5丁目) 視聴覚室。

20人・無料。

当日、直接会場にお越しください(先着順)。

地域振興課地域活動担当 ☎(889) 2400 内線256

成人式を一緒に企画してみませんか

平成21年1月12日(祝)開催予定の清田区成人式の企画・運営ボランティアを募集します。新成人による「成人式を考える会」に参加して、思い出に残る成人式を自分たちの手でプロデュースしてみませんか。

成人式全般の企画案づくり、準備、式典当日の運営。

地域振興課地域活動担当 ☎(889) 2400 内線256

区内にお住まいの中学生以上の方(中学生は保護者同伴)。

150人(先着)・一人500円(当日徴収・傷害保険料を含む)。

6月11日(水)～20日(金)にお申し込みください。

【協会会員】各同好会事務局長、【一般参加者】協会事務局長 山田 ☎(080) 32666421

地域振興課地域活動担当 ☎(889) 2400 内線256

①昭和63年4月2日～平成元年4月1日生まれの方、②昭和62年4月2日～昭和63年4月1日生まれで、札幌市に転入し、他市町村で成人式を終えていない方。※9月から10月にかけて3～4回開催する会議(平日夜間)に出席できる方。

10人程度。

8月31日(日)までに電話またはEメール(住所、氏名、電話番号、生年月日を明記)で、お申し込みください。

地域振興課地域活動担当 ☎(889) 2400 内線256

kiyotakatsudo@city.sapporo.jp

第10回清田区長杯パークゴルフ大会

6月29日(日)午前7時30分受け付け開始、午前8時開会式(雨天決行)。

清田パークゴルフ場(清田9条3丁目)。

36ホール・ストロークプレー。

区内にお住まいの中学生以上の方(中学生は保護者同伴)。

150人(先着)・一人500円(当日徴収・傷害保険料を含む)。

6月11日(水)～20日(金)にお申し込みください。

【協会会員】各同好会事務局長、【一般参加者】協会事務局長 山田 ☎(080) 32666421

地域振興課地域活動担当 ☎(889) 2400 内線256

清田区健康大学

区民の皆さんが気軽に通える健康講座（全10回）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。

	開催日	時間	内容	
			前半	後半
第1回	6/25(水)	午前10時～正午	【健康体操】 講師：盛雅彦 (札幌市身体障害者更生相談所)	【心も体もリラックス】 講師：音楽療法士 浪花 正雄氏
第2回	7/23(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	8/27(水)		【園芸と健康】 講師：札幌国際大学 吉崎 俊一郎氏	

所 区役所3階健康増進フロア 定費 50人程度・無料

対 区内にお住まいの健康に関心のあるシニア世代の方。
持ち物 運動しやすい服装、室内用運動靴、汗ふき用タオル、(必要な方は)眼鏡。

申 1週間前までに電話でお申し込みください(先着)。

申込先・詳細 清田区地域包括支援センター
(北野1条1丁目) ☎888-1717

障がい者相談員にご相談ください

市から委託された障がい者相談員が区内で活動しています。気軽にご相談ください。

相談内容	氏名	住所	電話番号
視覚障がい	佐々木 紀夫	平岡1条4丁目3-6	881-2528
聴覚障がい	澤田 秀子	北野4条2丁目1-22	882-3339 (ファクス共通)
音声障がい	土田 勝則	美しが丘2条3丁目1-25	885-2575
内部障がい	中野 哲	美しが丘5条6丁目5-21	885-6658
肢体障がい	渡辺 京子	清田7条3丁目9-6	881-1824
知的障がい	後藤 好子	平岡6条4丁目2-18	884-9683
	高橋 道子	平岡9条1丁目8-33	881-3913

詳細 保健福祉課福祉支援係
☎889-2400 (内線352)

保健センターから

住民集団健康診査のお知らせ

健康・子ども課健やか推進係
☎889-2400 (内線523)

予約は不要ですので、直接会場にお越しください(①②の方は受診券と被保険者証持参)。詳細は広報さっぽろ5月号区版6ページをご覧ください。

種類	対象者(市内在住の方)	費用	備考
①特定健康診査	40歳以上74歳以下の国保加入の方(※1)	基本的健診 600円	市民税非課税世帯減免
②後期高齢者の方の健康診査	75歳以上(原則)の後期高齢者医療制度に加入の方	400円	
③生活保護受給世帯の方の健康診査	生活保護受給世帯の方	無料	生活保護受給証明書持参
④胸部X線検査	40歳以上の方	無料 (喀痰検査400円(※2))	※2…市民税非課税世帯等は減免
⑤緊急肝炎ウイルス検査	過去に肝炎ウイルス検査を受けたことのない方	無料	B・C型肝炎ウイルス検査のみ
⑥健康相談	15歳以上39歳以下の方		

※1 国保以外の健康保険に加入されている方は、この住民集団診査が健診先に指定されている場合のみ受診できます。

実施日	受付時間	会場
6月16日(月)	午前9時～11時	こもれび会館(平岡公園東10丁目)
6月26日(木)	午前9時30分～11時	真栄地区会館(真栄2条2丁目)
	午後1時30分～3時	北野連合会館(北野4条2丁目)
7月16日(水)	午前9時～11時	平岡公園会館(平岡9条4丁目)
	午後1時30分～3時	清田区民センター(清田1条2丁目)
7月19日(土)	午前9時～11時	ライブヒルズ町内会館(平岡公園東3丁目)
9月～10月	合計6回開催します。来月号以降、当該月分を掲載します。	

男女共同参画週間に合わせてパネル展を開催します。
6月23日(月)～29日(日)午前9時～午後9時(初日のみ正午から)。
所 区民センター(清田1条2丁目)ロビー。
詳細 地域振興課
地域活動担当
☎(889)2400
内線255



男女共同参画パネル展

胃がん・大腸がん検診

検診日1週間前までに電話予約の上、お越しください。

日	7月9日(水)午前8時45分～10時(受け付け)
所	区役所2階保健センター 対 40歳以上の方
費	①胃がん検診⇒700円 ②大腸がん検診⇒400円
他	70歳以上の方、65歳～69歳で「後期高齢者被保険者証」をお持ちの方、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。詳しくは申し込みの際にお問い合わせください。
詳細	健康・子ども課健やか推進係 ☎889-2400 (内線523)

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感じるさまざまな悩みにNPO法人NEXT DAYスタッフが相談に乗ります。
なおパソコンを直接お持ちいただいても構いませんが、修理が必要なものは対応できません。
6月15日(日)午後1時30分～4時30分。
所 区民センター(清田1条2丁目)1階視聴覚室。
費用 無料。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

第9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。ぜひご覧ください。
内 詩吟、民謡、日舞、剣舞、扇舞、新舞踊、三絃、大正琴、フラダンスなどの舞台発表と生け花(池坊、小原流)の作品展など。
6月21日(土)午前9時30分～午後4時30分。
所 区民センター(清田1条2丁目)区民ホール。
費用 無料。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



区内各施設から

()内は前月比	人口	114,689人 (-41)
	男	54,371人 (-32)
	女	60,318人 (-9)
	世帯数	42,664世帯 (+124)

本文中の記号の見方

- 内=内容 日=日時 所=会場 対=対象 定=定員
 費=費用 申=申し込み方法 E=Eメール 他=その他



☎(889) 2484
 詳細 清田図書館

「内」 「公平な税制とは」、「雑学のすすめ・パートII」。
 講師 金融広報アドバイザー 岡嶋 宏明氏、清田区未来ネット講師 川原 一成氏。
 日 7月10日(木)午後6時45分～9時。
 所 区民センター(清田1条2丁目)集会室4。
 定費 20人・無料。
 申 フォクスまたは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
 E HomiraiNETTO@aol.com
 詳細 清田区民センター運営委員会 ☎(883) 2050

たのしいおはなしの会
 日 6月14日(土)午後2時30分、19日(木)午前10時30分、28日(土)午後2時30分、7月3日(木)午前10時30分。
 所 清田図書館(区役所4階)お話し室。
 対 幼児とその保護者。
 申 当日、直接会場にお越しください。

清田区の魅力あふれる写真募集中！

応募先 千004-8613 清田区平岡1条1丁目
 清田区総務企画課広聴係
 Eメール Kiyota.somu@city.sapporo.jp

里美ふれあいクラブ 7月のパソコン講座

内容	Word (ワード) 基礎編	基本的な書式設定(インデント、タブ、段落番号、箇条書き、均等割付、表の挿入など)の確認とビジネス文章の作成をしてみましょう(定員20人)。
日時	7月7日(月)、7月8日(火)、7月9日(水) 午前10時～正午(全3回)	会場 里塚・美しが丘地区センター(里塚2条5丁目) 視聴覚室
申込方法	5月21日(水)～6月20日(金)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	2,500円(3回分全納)。受講が決定した方は6月30日(月)までに窓口で納めてください。	
申込先・詳細	里塚・美しが丘まちづくりセンター(里塚2条5丁目 里塚・美しが丘地区センター内) ☎884-1210	

里塚・美しが丘地区センター 受講生募集

講座名	内容	日時	受講料(円)	定員(人)	申込締切日
エコクラフト講座	梱包用の紙バンドを使って、手作りならではの素敵なかごを作いませんか。	6/17(火)・6/20(金) (有料託児あり) 午前10時～正午(全2回)	1,500	15	6/15(日)
ゆかた着付け教室	地元の先生が、一人で浴衣を着れるよう丁寧に教えてくれます。	6/17(火)・6/24(火) 午後7時～9時(全2回)	無料	10	
エコな生活のすすめ	①ごみ分別の仕方、②段ボールでの生ごみたい肥づくり、③廃油からのせっけん作りなど、リサイクルの実践を通して環境を考え、エコな生活をする術を学びます。	6/24・7/1・7/8・7/15 (すべて火曜日) 午前10時～正午(全4回)	1,500	20	6/17(火)
手結び着物着付け講座	手結びによる浴衣と着物の着付けについて学びます。	7月～12月の第1・第3火曜日 午後2時～4時(全12回)	12,000	10	6/20(金)
英会話講座(初心者向け)	①海外旅行で使える英会話、②基礎英会話クラス。講師は日本人なので、安心して質問できます。	7月～9月の毎週金曜日 ①午前9時45分～10時30分 ②午前10時45分～11時30分	12,000	①10 ②6	6/27(金)

対 区内にお住まいまたはお勤めの15歳以上の方(中高生を除く。ただし、ゆかた着付け教室は高校生も可)。
 申 申込期間中の午前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。定員に満たない場合は申込期間を過ぎて受け付けを行い、定員になり次第締め切ります。申し込みが少ない講座は、中止する場合があります。

詳細 里塚・美しが丘地区センター(里塚2条5丁目) ☎888-5005

広告

清田区体育館『スポーツ教室』の受講生を募集します

No	種目名	対象	回	曜日	期間 (予定)	実施時間	定員	受講料 (円)	No	種目名	対象	回	曜日	期間 (予定)	実施時間	定員	受講料 (円)	
501	初心者～初級 バドミントン	一般	10	金	7/4～9/12	午前10時～正午	30	7,000 (5,600)	555	リズム体操	一般	10	木	7/3～9/18	午前10時～11時30分	30	5,100 (4,100)	
502	初心者		10	水	7/2～9/10	午後1時～3時	15	7,000 (5,600)	556	パワーヨガ		10	火	7/8～9/16	午前9時30分～10時45分	30	5,100 (4,100)	
503			10	金	6/20～9/26	午前9時～10時30分	15	6,100 (4,800)	557	ソフトボクササイズ		10	火	7/1～9/9	午後7時～8時30分	30	5,100 (4,100)	
504			初級1	10	水	7/2～9/10	午後1時～3時	15	7,000 (5,600)	558		ルーシーダットン	10	火	7/1～9/9	午前10時～11時15分	30	5,100 (4,100)
505	10			金	6/20～9/26	午前10時40分～午後0時40分	15	7,000 (5,600)	559	ピラティス		12	水	7/2～9/24	午前10時～11時15分	30	6,200 (4,900)	
506	初級2			10	金	6/20～9/26	午前10時40分～午後0時40分	15	7,000 (5,600)			560	12	金	7/4～9/26	午後7時～8時15分	30	6,200 (4,900)
507	中級1		10	金	6/20～9/26	午後1時～3時	15	7,000 (5,600)	561	からだにやさしい健康体操		12	金	7/4～9/26	午前9時30分～10時50分	30	6,200 (4,900)	
508	中級2		10	金	6/20～9/26	午後1時～3時	15	7,000 (5,600)	562	ヨガ		12	金	7/4～9/26	午前11時～午後0時20分	30	6,200 (4,900)	
509	中級3 レベルアップ		10	金	6/20～9/26	午後3時～5時	15	7,000 (5,600)	563			10	水	7/9～9/17	午前9時30分～10時50分	30	5,100 (4,100)	
510	初心者	10	水	7/2～9/10	午前9時～10時30分	10	7,400 (6,000)	564	10		水	7/9～9/17	午前11時～午後0時20分	30	5,100 (4,100)			
511		10	金	7/4～9/12	午後1時～3時	20	8,900 (7,100)	565	健美操	10	金	7/4～9/19	午前11時15分～午後0時30分	30	5,100 (4,100)			
512		初級	10	水	7/2～9/10	午前10時30分～午後0時30分	10	8,900 (7,100)	566	太極拳	入門	10	金	7/4～9/12	午後1時15分～2時45分	30	5,100 (4,100)	
513	初中級	8	土	7/5～9/6	午前9時～10時30分	10	6,000 (4,800)	567	中級			12	水	7/2～9/24	午後1時15分～2時45分	30	6,200 (4,900)	
514	中級	10	火	7/1～9/9	午後1時～3時	10	8,900 (7,100)	568		フラダンス	一般女性	10	火	7/1～9/16	午後1時45分～3時	30	5,100 (4,100)	
515		10	水	7/2～9/10	午後1時～3時	20	8,900 (7,100)	571	テニス	レベル1	1 小学3年生	10	火	7/8～9/16	午後3時30分～4時30分	10	6,100	
516		上級	10	火	7/1～9/9	午後1時～3時	10	8,900 (7,100)				572	レベル2	10	火	7/8～9/16	午後4時30分～5時30分	10
517	女子 トーナメント	7	月	7/7～9/29	午前9時～10時30分	8	6,000	573				10	水	7/2～9/10	午後3時30分～4時30分	10	6,100	
518		8	土	7/5～9/6	午前10時40分～午後0時10分	8	6,800	574	ジュニア	レベル1	4 小学6年生	10	火	7/1～9/9	午後4時30分～5時30分	10	6,100	
519	初心者～初級	10	火	7/1～9/16	午後7時～8時45分	10	8,900 (7,100)	575				レベル2	10	水	7/2～9/10	午後4時30分～5時30分	10	6,100
520	中級	10	金	7/4～9/19	午後7時～8時45分	10	8,900 (7,100)	576				10	火	7/1～9/16	午後5時45分～6時45分	10	6,100	
521	中上級	10	水	7/2～9/10	午後7時～8時45分	10	8,900 (7,100)	577	10	水	7/2～9/17	午後5時45分～6時45分	10	6,100				
524	レディース バスケットボール	※2	8	月	7/7～9/29	午前11時～午後0時30分	15	4,800	578	少年少女 バドミントン	3 小学6年生	20	水・金	7/2～9/12	午後4時20分～5時50分	30	12,100	
551	エアロビクス シェイプアップ	一般	12	火	7/1～9/30	午前11時～午後0時30分	30	6,200 (4,900)	579	ジュニア卓球	10	水	7/2～9/10	午後4時30分～5時30分	10	6,100		
552	ナイト エアロビクス		12	木	7/3～9/25	午後7時～8時30分	30	6,200 (4,900)	学校開放利用教室									
553	エアロビクス		11	金	7/4～9/26	午前9時30分～11時	30	5,600 (4,500)	586	4・5・6歳体操 (平岡公園小学校)	4・5・6歳児	6	土	7/5～8/9	午後2時～3時	10	3,600	
554	ソフト エアロビクス		12	土	7/5～9/27	午前10時～11時30分	30	6,200 (4,900)	587	こども体操 (平岡公園小学校)	※3	6	土	7/5～8/9	午後3時～4時	10	3,600	

※1…16歳～59歳の女性で、大会C・D級レベルの方 ※2…16歳～59歳の女性（経験者可） ※3…小学校1、2年生

申込方法
申込期間：6月5日(木)～11日(水)午前9時～午後8時に電話または直接窓口でお申し込みください。※お申し込みの際にはご希望のコース番号とコース名をお伝えください。
抽選日時：6月13日(金)午前10時から公開抽選。6月13日(金)午後2時～14日(土)午後8時に抽選結果を電話でご確認ください。※定員に満たない教室は6月14日(土)午前9時から先着順で追加募集します(電話申込)。
納入期間：6月15日(日)～19日(木)午前9時～午後8時。

その他
 受講料の()内の金額は、65歳以上の方および身体に障がいのある方の受講料です。該当する方は証明できるもの(敬老手帳、身体障害者手帳など)をお持ちください。
 受講料のほかに受講の都度、施設使用料が必要です(中学生以下無料)。同種目のお申し込みは一人様1コースでお願いします。定員に満たない場合は中止する場合があります。
 お申し込み後のキャンセルは必ず当施設までご連絡ください。

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

広告



【詳細】 財団法人(530)5905
おさっぽろ健康スポーツ
※工事や気象状況により中止する場合があります。

【開放校】 区内の小学校。
小学生と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も可)。

学校プールの開放

【詳細】 市民まちづくり局地域振興部区政課(211)2252

【他】 訓練の詳細は、航空自衛隊第2航空団基地対策室(0123)(23)3101(内線2214)までお問い合わせください。訓練情報は、航空自衛隊千歳基地ホームページ(<http://www.mod.go.jp/asdf/chitose/>)で確認できます。

【日】 6月9日(月)～6月18日(水)
(土・日曜日を除く) 午前8時～午後5時(正午～午後1時を除く)。

航空自衛隊の訓練が鳥松射撃場で行われます。

鳥松射撃訓練のお知らせ

子ども育成連合会からのお知らせ



「清田キッズ子ども会」

会員募集

お住まいの地域の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員を募集しています。各種行事に参加し、子どもたちとのふれあいを楽しみませんか。

【対】 区内にお住まいで、自分の町内会に子ども会がない親子。
【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)。

【申】 6月30日(月)までに電話または直接窓口でお申し込みください。

子ども会応援隊員募集

区や地域の子ども会活動で、スタッフの一員として参加していただくボランティア応援隊員を募集しています。

【対】 区内にお住まいか、区内へ通勤・通学(高校生以上)している方。

【申】 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



▲記念植樹の様子

また、同年10月には、区誕生10周年記念植樹と気軽にスポーツに親しめる「白旗山フェスティバル」が開催され、約3千人の区民がスポーツと緑を通して白旗山の魅力を満喫しました。

平成19年2月にはFIS(国際スキー連盟)ノルディックスキースキー世界選手権札幌大会が開催され、熱戦の舞台の一つとなりました。

白旗山は清田区の南西部に位置し、屯田兵が測量時に白旗を立てたことに由来して名付けられました。標高321.5メートル、その一帯に広がる札幌市最大の市有林は、大切に保存されています。

今月は、清田区のシンボル「白旗山」を紹介します。



【札幌ふれあいの森】
全長約5キロメートルの遊歩道は、四季の草花や鳥のさえずりを楽しめる手軽なハイキングコースになっています。また、森林や林業に関する

【自然観察の森】
山菜採り・森林浴・キノコ狩りを楽しむことができ、冬には「かんじき散策」も体験できます。

【白旗山競技場】
クロスカントリーのスキーコースが整備され、冬はFIS公認の距離競技場として各種競技大会が行われています。夏にはナイター設備を完備した天然芝のサッカー場やその周囲ではローラーズキーを楽しむことができます。



▲上空から見た白旗山

▲白旗山競技場

【有明の滝自然探勝の森】
全長4.6キロメートルの散策路が整備され、有明の滝(13メートル)、有明小滝(5メートル)の大小2つの滝を間近に見ることが出来るほか、秋には紅葉が楽しめます。

清田区にとって、白旗山は「ふるさとの山」とも言える大切な存在です。皆さんも、雄大な自然と触れ合ってみてはいかがでしょうか。



▲有明の滝



▲札幌ふれあいの森