

さよた

市民の区

2008年8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/>



7/19 第111回清田ふれあい区民まつり

約2万6千人の区民が、お祭りで清田区の夏を満喫したよ。



7/13 第10回つながるフェスタ

里塚・美しが丘地区センターで初めて開催したお祭りで地域の住民がつながりを深めたよ。



7/15 ホテル観音会

区役所裏のホテル池に訪れた区民がホテルの放つほのかな光を楽しんだよ。



6/27 笑って介護予防

老人福祉センターで地域のお年寄りがゲームなどで介護予防を楽しんだよ。



7/2 清田区民シニアスクール

三里塚小学校でシニアスクール受講生と同校4年生が昔遊びを通して交流したよ。



7/16 市長とおしゃべりしませんか?

里塚・美しが丘地区センターで地域住民と上田市長が地区センターの未来を熱く語り合ったよ。



野菜を食べて元気になろう！

札幌市では8月を野菜摂取強化月間としています
野菜を積極的に食べて健康づくりをしてみませんか

野菜に含まれる栄養素と効果

栄養素	体への効果	多く含まれる野菜
ビタミンA	がんや動脈硬化を予防する	ニンジン、ホウレン草
ビタミンC	血管の老化を防ぎ、丈夫にする	ピーマン、ブロッコリー
ビタミンE	がんや動脈硬化を予防する	カボチャ、アーモンド
フラボノイド	ビタミンCの働きを高め、毛細血管を太くする	玉ネギ、大根
硫化アリル	血液凝固を防止する	長ネギ、玉ネギ
食物繊維	便秘を解消し、コレステロール値を下げる	ゴボウ、タケノコ、キノコ、大豆
大豆イソフラボン	骨粗しょう症の予防、血中の悪玉コレステロールの抑制	大豆

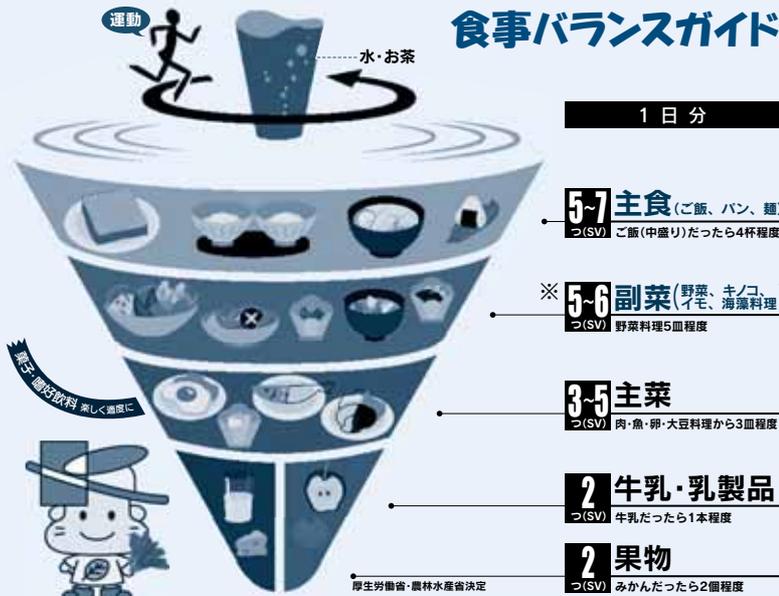


■野菜の栄養とはたらき
野菜には体を元気にする栄養がたくさん含まれています。ビタミン類は体の調子を整えてくれます。トマトやニンジン、カボチャなど色とりどりの野菜に含まれる色素は体がサビつきのを防いでくれ、がんや動脈硬化の予防効果があるといわれています。
このほかにも野菜には左表のような栄養素、効果があります。

■食事の量も確認してみよう
「食事バランスガイド」は、1日に「何を」「どれだけ」食べたらいかが一目で分かる食事の目安です。下図のコマのイラストを参考に①主食、②副菜、③主菜、④牛乳・乳製品、⑤果物の5グループの食品を組み合わせてバランス良く取りましょう。

■野菜は毎食、食べましょう
野菜には私たちの健康のために欠かせないビタミンやミネラル、食物繊維などが豊富に含まれています。成人の場合、毎日350グラム以上（そのうち1/3は緑黄色野菜）食べることが望ましいですが、平成19年度の「健康さっぽろ21」の中間評価によると、市民が1日に食べている野菜の量は254グラムと、野菜不足の傾向にあります。
350グラムの野菜は、両手に山盛り3杯の量、料理にすると5皿程度になります。一度にたくさん食べることは難しいので、朝食1皿、昼食2皿、夕食2皿を目標に、野菜を毎食取るようにしましょう。

食事バランスガイド



※料理の数え方（副菜の例）

- 1つ分 ■
野菜サラダ、キュウリとわかめの酢の物、具だくさんみそ汁、野菜の煮しめ、ひじきの煮物、煮豆、きのこのソテー、金平ゴボウ、ホウレン草おひたし、焼きなす、昆布と大根の煮物、カボチャの煮物、野菜のてんぷら、イモだんご
- 2つ分 ■
野菜の煮物、野菜炒め、イモのじっくりがし、コロツケ

1日の目標は、両手に3杯

これは1日5皿の料理に相当します

この記事に関するお問い合わせは、健康・子ども課健やか推進係まで（☎889-2400内線521）

作ってみよう!! ヘルシーなビビンバ

材料

	(6人分)
豚もも肉(薄切り)	180g
大豆モヤシ	150g
小松菜	90g
ゼンマイ	90g
シメジ	60g
ニンジン	120g
卵	1個
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/4
ごま油	小さじ2
黒ごま	大さじ1
ニンニク	1/2片
酢	小さじ1
コチュジャン	30g
糸唐辛子	少々
ご飯	900g

1

Aを混ぜて小鉢に6等分する
(ごまは切りごまにし、ニンニクは
おろす)。

2

豚肉はゆでて千切りにし、水分を
絞る。
モヤシをゆでて3cmに切る。その
湯で小松菜もゆでて3cmに切り、
ゼンマイも湯に通して3cmに切る。
シメジは小房にはなしてゆでる(ま
たは電子レンジで加熱)。ニンジン
は千切りにして塩(分量外)でもん
だ後、洗って水分を絞る。それぞ
れの水分を除いて①のタレで和える。
卵は薄焼き卵を作り千切りにする。

3

器にご飯を盛り、②を彩りよく盛
り合わせ、コチュジャンを混ぜなが
らいただく(あれば糸唐辛子をちら
す)。
※辛みはコチュジャンの量で調整する。



栄養価(1人分)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム g	塩分 g
384	14.5	5.8	63	0.8

野菜の栄養を効果的に取るために

野菜に含まれるビタミン類は、水洗い、光、加熱などで壊れやすいほか、時間の経過とともに減少します。新鮮なうちに調理し、調理後は早めに食べましょう。

ホウレン草やニンジンに多いビタミンA、D、E、Kなどは油に溶けやすい性質を持っています。油で炒めたりするとスムーズに吸収されます。

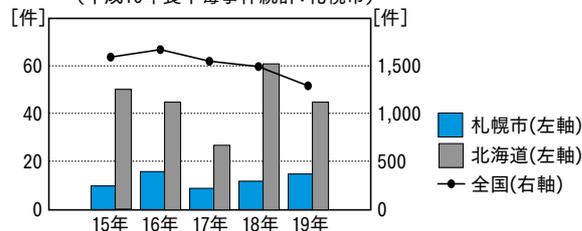


ミニコラム

食中毒に注意しましょう!

毎年なかなか減らないのが食中毒の発生件数です。食中毒は簡単なことに気を付けるだけで予防できます。暑い夏を元気に過ごすために、次のポイントを守り、食中毒を予防しましょう!

全国、北海道および札幌市の食中毒発生状況
(平成19年食中毒事件統計:札幌市)



表示を確認

「生食用」の表示のない、肉・魚類などは、すべて「加熱用」です。必ず加熱して食べましょう。

よく冷やす

生ものは、10℃以下(特に4℃以下が望ましい)で冷蔵、冷凍しましょう。

しっかり加熱

加熱が必要な食品は、中まで火が通るよう、十分に加熱しましょう。湯引き(湯通し)程度の加熱では、食中毒菌は死滅しません。

よく洗う

生ものなどを調理した後は、「手」や使用した「器具類」をしっかり洗い、清潔に保ちましょう。

ここに注意!

- ・最近、「鶏肉の刺し身」や「レバーの刺し身」などの生肉が原因の食中毒が増えています。「生食用」の表示があるか、必ず確認しましょう。
- ・焼き肉などの際は、「生肉を取る専用のはし」と「食べるはし」を別々に用意しましょう。
- ・中までしっかり加熱(中心温度75℃、1分以上)して食べましょう。
- ・夏に多く発生する食中毒菌「腸炎ビブリオ」は、海水程度の塩分でよく増え、逆に真水では増えません。流水でよく洗い、塩分を落としましょう。
- ・「腸炎ビブリオ」は、室温ではものすごい速さで菌が増えます。魚介類は、食べる直前まで冷蔵庫で保存しましょう。



食中毒対策に関するお問い合わせは、健康・子ども課 生活衛生担当まで (☎889-2400内線501、502)

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



8/11(月)▶9/10(水)

清田区長杯
秋季卓球大会

内 シングルス戦とダブルス戦(上級・中級・初級のランク別)。
日 9月28日(日)午前8時45分～11時30分。
所 清田区体育館・温水プール(平岡1条5丁目)。

対 区内にお住まいかお勤めの男性、または区内でサークル活動をしている18歳以上の男性(学生不可)。
費 一人千円。
申 清田区体育館で配布する申込用紙に必要事項を記載して8月30日(土)までに左記申込先へファクスで、または8月30日(土)午後3時～6時に清田区体育館2階会議室で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

胃がん・大腸がん検診

検診日の1週間前までに電話予約の上、お越しください(毎月第2水曜日に実施)。

日	9月10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「後期高齢者医療被保険者証」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。
詳細	健康・子ども課健やか推進係 ☎889-2400(内線523)

清田区防災訓練

災害時に迅速かつ的確な防災活動ができるよう、消防署や地域住民、その他関係機関が協力し防災訓練を行います。
内 発災対応型訓練、避難誘導訓練、救出訓練、救護訓練(応急手当やAED(自動体外式除細動器)の取り扱い)など。
日 8月29日(金)午前9時30分～11時30分。
所 里塚緑ヶ丘公園(里塚緑ヶ丘5丁目)ほか近隣街区。
他 訓練の準備などのため、会場となる里塚緑ヶ丘公園の多目的芝生広場は、8月28日(木)午後1時から29日(金)午後2時まで使用することができませんので、ご了承ください。

詳細 総務企画課地域安全担当
☎(889) 2400 内線209

平岡キッズまつり

乳幼児や小学生、地域の皆さんが交流するお祭りを平岡地区民生委員児童委員協議会が開催します。
いろいろな遊びのコーナーや保護者のための血圧・体脂肪測定コーナーもあります。ぜひ、ご参加ください。
日 8月24日(日)午前10時～正午。
所 平岡中央小学校(平岡5条3丁目)体育館。
費 無料。当日直接会場にお越しください。
詳細 平岡まちづくりセンター(平岡7条3丁目)
☎(883) 7100

運動教室のお知らせ

保健センターでは、これから運動を始めたい方のきっかけづくりとして運動教室を行っています。

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から実践、ストレッチなど。
【開催日】
毎月第1火曜日午後2時30分～3時30分
9月2日、10月7日、11月4日、12月2日

のび～るストレッチ
基礎体力作り中心の教室。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。
【開催日】 毎月どちらかを選んでご参加ください。
毎月第3・第4火曜日午後2時30分～3時30分
9月：16日、30日*(第5火曜日)
10月：21日、28日 11月：18日、25日
12月：9日*(第2火曜日)、16日

受付開始時間はいずれも午後2時です。都合により開催を中止・変更する場合があります。※の日程は、第3・第4火曜日ではありませんのでご注意ください。

所	区役所3階健康増進フロア
対	区内にお住まいの40歳以上の方
費	無料 申 当日直接会場にお越しください。
持ち物	室内用運動靴、運動しやすい服装(更衣室・ロッカーあり)、汗ふきタオル、水分補給用飲料水、健康手帳(お持ちの方のみ)。

詳細 健康・子ども課健やか推進係
☎889-2400(内線527)

里美ふれあいクラブ 9月のパソコン講座

内	Word(ワード)発展編 より進んだ編集(写真挿入、テキストボックス、段組)を学び、新聞を作成してみましょう。	対	【中級】 基本的なワード操作ができる方(定員20人)
日	9月1日(月)、2日(火)、3日(水)午前10時～正午	所	里塚・美しが丘地区センター(里塚2条5丁目)視聴覚室
申	8月20日(水)までに電話または窓口で直接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。	費	2,500円。受講が決定した方は8月29日(金)までに窓口で納めてください。
詳細	里塚・美しが丘まちづくりセンター(里塚2条5丁目) ☎884-1210		

広告



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)に開催予定の清田区成人式を、自分たちの手でプロデュースしてみませんか。

対 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～10月に3～4回開催する会議に出席できる方。

申込先・詳細 地域振興課地域活動担当 ☎889-2400 (内線255)

住民集団健康診査のお知らせ

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*	基本的健診 600円	市民税非課税世帯減免 *国保以外の健康保険に加入されている方は、この住民集団健診が健診先に指定されている場合のみ受診できます。
②後期高齢者の健康診査	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)	喀痰検査については、70歳以上、市民税非課税世帯の方などは無料。
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		



なつかしの「うたごえ喫茶」inきよた

昭和30年代に流行した「うたごえ喫茶」を再現! アコーディオンの伴奏に合わせて、元気いっぱい歌いましょう。

日 8月29日(金)午後2時～4時(午後1時30分開場)

所 区民センター(清田1条2丁目)

費 500円 **定** 130人

申 8月18日(月)～24日(日)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。

他 飲み物(アルコール以外)は各自ご持参ください。コーヒーの販売もあります(100円)。

詳細 清田区民センター運営委員会
(清田1条2丁目) ☎883-2050

実施日	受付時間	会場
9月5日(金)	午前9時30分～11時	春風台会館(平岡4条3丁目)
9月12日(金)	午前9時～11時	東北野会館(北野4条5丁目)
	午後1時30分～3時	清田中央総合会館(清田6条2丁目)
9月19日(金)	午前9時30分～11時	平岡わかば会館(平岡8条1丁目)
	午後1時30分～3時	区民センター(清田1条2丁目)
10月	3回開催します(来月号に掲載)。	

詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎889-2400 (内線523)

清田区民センター 第2期定期講座受講生募集

講座名 内容	日時	定員	会場	受講料 教材費
【平安朝の文学にみる女性の風景】 作品を通して、時代背景、教養、恋愛と結婚、自然観照、美意識、信仰、自分史などについて学んでみませんか。	9/1、8、16、22、29、10/6(9/16(火)以外月曜日) [全6回] 午前10時～11時30分	20人	集会室4	3,500円 なし
【ワードの基本と応用】 ワードについて日常に役立つ活用法などを学びませんか(パソコンの基本操作が可能な方が対象です)。	9/10(水)、11(木)、12(金)、17(水)、18(木)、19(金)、24(水)、25(木)、26(金) [全9回] 午後1時30分～3時30分	20人	視聴覚室	5,600円 1,000円
【はじめての簡単手編み講座】 初心者でも使いやすいカギ針で、帽子や手袋など実用的な物を冬に向けて手作りしてみませんか。	9/12、19、26、10/10、24、31(すべて金曜日) [全6回] 午後1時30分～3時30分	15人	陶工芸室	4,000円 2,500円
対	区内にお住まいまたはお勤めの15歳以上の方(中・高校生を除く)。ただし、お子さん連れの受講はできません。※手編み講座は女性対象です。			
申	8月17日(日)～21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8月22日(金)午前10時30分に区民センターロビーで公開抽選を行い、当選者・補欠者のみ電話で結果をお知らせします。※定員に満たない講座は、申し込み締切日を過ぎても受け付けます。			
他	受講確定後、8月22日(金)～28日(木)の午前9時～午後5時に窓口で費用を納めてください。※一度納入いただいた費用はお返しできません。			

詳細 清田区民センター運営委員会(清田1条2丁目) ☎883-2050

第11回清田区民文化祭一般参加者募集

	展示部門	ステージ部門
内	①絵画・版画・絵手紙・写真 ②書道・ペン習字 ③手工芸・文芸・生け花・押し花など	音楽・舞踊・団体芸など (10団体程度)
日	10月18日(土) 午前9時～午後5時 10月19日(日) 午前9時～午後4時	10月19日(日) 午前10時～午後3時30分
対	区内で活動している個人・団体	
申	直接窓口でお申し込みください。	電話、ファクスまたは直接窓口でお申し込みください。
他	8月16日(土)～22日(金)(土・日曜日を含む)午前9時～午後5時にお申し込みください。応募多数の場合は調整させていただく場合がありますのでご了承ください。	
他	10月17日(金)～19日(日)の全日と20日(月)の午前中の貸室は使用できません。	

詳細 清田区民センター運営委員会
(清田1条2丁目) ☎883-2050 FAX883-2237

清田区人材育成講座「くらし塾 きんゆう塾」

「変わる社会保障制度」、「相続税のあらましと、注意すべき点」。

講師 金融広報アドバイザー 武田 加世子氏、清田区未来ネット講師 田中 克幸氏。

日 9月11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 ファクスまたは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 鯉沼 佳代

E HomiraiNETTO@aol.com

詳細 清田区民センター運営委員会(清田1条2丁目)

☎(883)2050

たのしいおはなしの会

日 8月21日(木)午前10時30分、8月23日(土)午後2時30分、9月4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。

詳細 清田図書館
☎(889)2484



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	10/3～12/5	午前10時～正午	30	7,000 (5,600)	555	リズム体操	一般	10	木	10/2～12/11	午前10時～11時30分	30	5,100 (4,100)	
502	初心者		10	水	10/1～12/3	午後1時～3時	15	7,000 (5,600)	556	パワーヨガ		10	火	10/7～12/9	午前9時30分～10時45分	30	5,100 (4,100)	
503			10	金	10/3～12/12	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	10/7～12/9	午後7時～8時30分	30	5,100 (4,100)	
504			初級1	10	水	10/1～12/3	午後1時～3時	15	7,000 (5,600)	559		ピラティス	12	水	10/1～12/17	午前10時～11時15分	30	6,200 (4,900)
505	10			金	10/3～12/12	午前10時40分～午後0時40分	15	7,000 (5,600)	560	12			金	10/3～12/19	午後7時～8時15分	30	6,200 (4,900)	
506	初級2			10	金	10/3～12/12	午前10時40分～午後0時40分	15	7,000 (5,600)	561		からだにやさしい健康体操	12	金	10/3～12/19	午前9時30分～10時50分	30	6,200 (4,900)
507	中級1		10	金	10/3～12/12	午後1時～3時	15	7,000 (5,600)	562	ヨガ		12	金	10/3～12/19	午前11時～午後0時20分	30	6,200 (4,900)	
508	中級2		10	金	10/3～12/12	午後1時～3時	15	7,000 (5,600)	563			10	水	10/8～12/10	午前9時30分～10時50分	30	5,100 (4,100)	
509	中級3 レベルアップ		10	金	10/3～12/12	午後3時～5時	15	7,000 (5,600)	564			10	水	10/8～12/10	午前11時～午後0時20分	30	5,100 (4,100)	
510	初心者		10	水	10/1～12/3	午前9時～10時30分	10	7,400 (6,000)	565	健美操		10	金	10/3～12/5	午前11時15分～午後0時30分	30	5,100 (4,100)	
511		初級	10	金	10/3～12/5	午後1時～3時	20	8,900 (7,100)	566	太極拳	入門	10	金	10/3～12/5	午後1時15分～2時45分	30	5,100 (4,100)	
512			中級	10	水	10/1～12/3	午前10時30分～午後0時30分	10	8,900 (7,100)		567	中級	12	水	10/1～12/17	午後1時15分～2時45分	30	6,200 (4,900)
513	初中級	8	土	10/4～12/13	午前9時～10時30分	10	6,000 (4,800)	568	フラダンス	一般女性	10	火	10/7～12/9	午後1時45分～3時	30	5,100 (4,100)		
514	テニス	一般	10	火	10/7～12/9	午後1時～3時	10	8,900 (7,100)	571	キッズテニス	レベル1	1 小学校 3 年生	10	火	10/7～12/9	午後3時30分～4時30分	10	6,100 (4,800)
515			10	水	10/1～12/3	午後1時～3時	20	8,900 (7,100)	572				10	火	10/7～12/9	午後4時30分～5時30分	10	6,100 (4,800)
516			上級	10	火	10/7～12/9	午後1時～3時	10	8,900 (7,100)				573	レベル2	10	水	10/1～12/3	午後3時30分～4時30分
517	女子 トーナメント	※1	6	月	10/20～12/22	午前9時～10時30分	8	5,100 (4,100)	574	ジュニアテニス	レベル1	4 小学校 6 年生	10	火	10/7～12/9	午後4時30分～5時30分	10	6,100 (4,800)
518			8	土	10/4～12/13	午前10時40分～午後0時10分	8	6,800 (5,500)	575				10	水	10/1～12/3	午後4時30分～5時30分	10	6,100 (4,800)
519	初心者～初級	一般	10	火	10/7～12/9	午後7時～8時45分	10	8,900 (7,100)	576	レベル2	3 小学校 6 年生	10	火	10/7～12/9	午後5時45分～6時45分	10	6,100 (4,800)	
520	中級		10	金	10/3～12/5	午後7時～8時45分	10	8,900 (7,100)	577			10	水	10/1～12/3	午後5時45分～6時45分	10	6,100 (4,800)	
521	中上級		10	水	10/1～12/3	午後7時～8時45分	10	8,900 (7,100)	578			少年少女バドミントン	20	水	10/1～12/5	午後4時20分～5時50分	30	12,100 (9,700)
524	レディース バスケットボール	※2	6	月	10/20～12/22	午前11時～午後0時30分	15	3,600 (2,900)	579	ジュニア卓球	10	水	10/1～12/3	午後4時30分～5時30分	10	6,100 (4,800)		
551	エアロビクス シェイプアップ	一般	11	火	10/7～12/16	午前11時～午後0時30分	30	5,600 (4,500)	学校開放利用教室 (※申込期間等が他の種目と異なります)									
552	ナイト エアロビクス		12	木	10/2～12/18	午後7時～8時30分	30	6,200 (4,900)	584	少年少女バドミントン	平岡公園小学校	3 小学校 6 年生	10	木	9/4～12/4	午後6時30分～8時	15	6,100 (4,800)
553	エアロビクス		12	金	10/3～12/19	午前9時30分～11時	30	6,200 (4,900)	585	美しが丘 緑小学校	10	土	9/6～12/6	午後0時45分～2時15分	10	6,100 (4,800)		
554	ソフト エアロビクス		10	土	10/11～12/13	午前10時～11時30分	30	5,100 (4,100)	586	4・5・6歳体操 (平岡公園小学校)	4・5・6歳児	10	土	9/13～12/6	午後2時30分～3時30分	10	6,100 (4,800)	
※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)									587	こども体操 (平岡公園小学校)	小学校 1,2年生	10	土	9/13～12/6	午後3時30分～4時30分	10	6,100 (4,800)	

申込期間：9月9日(火)～15日(初)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。コース番号とコース名をお伝えください。
 抽選日時：9月17日(水)午前10時から公開抽選。9月17日(水)午後2時～18日(木)午後8時に抽選結果を電話でご確認ください。定員に満たない場合は9月18日(木)午前9時から追加募集を行います。
 納入期間：9月19日(金)～25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ので、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。このほか毎回施設利用料が必要です。同種目の申し込みは一人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。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。

※【注意】学校開放利用教室(No584～587)は、申込期間等が以下の通りとなりますのでご注意ください。
 申込期間：8月15日(金)～21日(木) 抽選日時：8月23日(土) (抽選結果確認は23日(土)午後2時～24日(日)午後8時)
 納入期間：8月26日(火)～31日(日)午前9時～午後8時

詳細 清田区体育館・温水プール(平岡1条5丁目) ☎882-9500



広告

人口	114,816人 (+109)	7月1日
男	54,430人 (+58)	現在
女	60,386人 (+51)	() 内は
世帯数	42,829世帯 (+122)	前月比

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

レディースピンポイントレッスン受講生募集

種目	コース名	対象レベル	開催日 (いずれも木)	時間	定員	受講料*	対象
バドミントン	「ダブルスの攻撃法」コース	中級～中上級	9/4、9/18、9/25	午後1時～3時	各8人	3,500円 (シャトル代含む)	16～59歳の女性
	「ダブルスの守備法」コース		10/2、10/16、10/23				
テニス	「両手打ちバックハンド」コース	中上級～上級	9/11、9/18、9/25	午後3時15分～5時15分	各6人	3,800円	
	「実践のためのポーチボレー」コース		10/2、10/16、10/23				
申込方法	8月24日(日)～28日(木)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。						
抽選日時	申し込み多数の場合は8月30日(土)午前10時から公開抽選を行います。抽選結果を8月30日(土)午後2時～31日(日)午後8時に、電話でご確認ください。定員に満たない場合は8月31日(日)午前9時から追加募集を行います。						
※9月1日(月)～5日(金)午前9時～午後8時に窓口で納めてください。受講料のほかに、毎回施設利用料が必要です。							
詳細 清田区体育館・温水プール(平岡1条5丁目) ☎882-9500							



清田区児童会館まつり

区内九つの児童会館が集まり、お祭りを開催します。はしご車の乗車体験や動物とのふれあいコーナー、お化け屋敷に忍者屋敷と盛りだくさん。ご家族の皆さんで、ぜひ遊びに来てください。

- 日** 8月31日(日)午前11時～午後3時。
- 所** 区役所前市民交流広場 ※雨天時はテントを設置して開催します。
- 費** 当日券一人400円(前売り券300円)。前売り券が完売となった場合は、当日券の販売は行いませんのでご了承ください。前売り券は区内各児童会館で販売しています。

[詳細](#) 清田中央児童会館(清田6条2丁目) ☎884-9610

ひざ・股(こ)関節痛のための運動教室

- 日** 9月26日(金)～11月25日(火)の火・金曜日
午後1時20分～3時20分(全18回)。
※参加説明会(9月3日(水))と体力測定(事前・事後)があります。
- 対** 40歳から74歳で、ひざ・股関節痛予防に関心のある方、医師から運動を勧められている方。
- 費** 16,400円(65歳以上の方は13,700円)。このほか毎回施設利用料が必要です。
- 申** 8月24日(日)までに電話または直接窓口でお申し込みください。応募多数の場合は抽選となります(定員20人)。

[詳細](#) 清田区体育館・温水プール(平岡1条5丁目) ☎882-9500



不法投棄ごみ撤去作業の様子(平成17年度)

清田地区は、人口約1万8千人、約8千300世帯(平成20年4月現在)と、区内5地区の中で一番小さな地区ですが、白旗山や厚別川などがある緑豊かな地区です。

不法投棄をなくそう!
 真栄・有明方面は、緑豊かである反面、人の目が届きにくいことから、心無い不法投棄が多発していました。

そこで平成16年度、17年度に、地域住民と行政が協働で不法投棄ごみの大規模な撤去を行い、この活動は札幌市環境局の「不法投棄ボランティア監視員制度」創設のきっかけとなりました。

現在は、監視員や町内会連合会によるパトロールが行われ、不法投棄の抑止力となっています。



また、6月と8月に厚別川河川敷の草刈りやごみ拾い、花植えのほか、8月下旬には小学生を対象とした「あしりべつ川体験塾」の開催、厚別川河川敷のパークゴルフ場管理などを行っています。



河川敷の▲ごみ拾いと▼花植え

今や、清田区の春の風物詩となった厚別川上空を泳ぐこいのぼり。あしりべつ川の会では、毎年4月中旬からこの日まで、旧国道36号の厚別橋付近に55匹のこいのぼりを揚げ、住民の目を楽しませています。



厚別川上空を泳ぐこいのぼり

「豊かな自然を次世代へ」
 「清田区の発展を支えてきた厚別川。この川の豊かな自然環境を守り、次の世代に引き継いでいきたい」との思いから、平成2年に「NPO法人あしりべつ川の会」が設立されました。

[詳細](#) 清田まちづくりセンター
 ☎(883)7600



子どもの見守り活動の様子

清田地区ではこのほかにも子育て中の親と子、地域住民と一緒に楽しめる催し(清田地区福祉のまち推進センター主催)や、地域住民約180人の防犯ボランティアによる登下校時の子ども見守り活動などが行われ、「地域の子どもは地域で守る」を合言葉に、子どもたちが安心して暮らせるまちづくりに取り組んでいます。

清田区のシンボル「あしりべつ川」の自然を守るために、私たちと一緒に汗を流しませんか。
 清田区にお住まいで、会員になりたい方、住まいや暮らしの悩みを相談したい方は、お気軽に事務局まで連絡してください。

連絡先
 あしりべつ川の会事務局
 ☎881-0821



あしりべつ川の会事務局長の林さん

がけ防災パネル展を開催します

今年も各地で大雨や地震などによる土砂災害が発生しています。9月1日は防災の日です。防災意識を高めるためにも、ぜひご覧ください。
【期間】 9月9日(火)～11日(木)午前9時～午後5時 **【場所】** 区役所1階西側ロビー **【詳細】** 都市局宅地課 ☎211-2512

里塚・美しが丘地区センター講座受講生募集

①町医者セミナー 自分の地域で家庭医を見つけよう (講師：福岡 誠二氏)

高血圧、脳卒中、メタボ、物忘れなど高齢者が注意すべき病気についてのお話や悩み事を気軽に質問できます。
【日時】 8/23(土)午後2時30分～3時30分 **【定員】** 50人 **【受講料】** 無料
【申込締切日】 8/16(土)

②身体にやさしい社交ダンス講座 (講師：宮川 登美子氏、安達 巖氏)

社交ダンスの基本を大切に、無理なくやさしく踊る、初心者でも気軽に参加できるダンス講座です。
【日時】 9/1(月)～10/27(月)の毎週月曜日(全9回)午後1時30分～3時
【定員】 30人 **【受講料】** 5,000円 **【申込締切日】** 8/20(水)

③ワールドクッキングパーティー

外国人講師とその国の料理を作りながら、異文化交流を楽しみます。
【第1回】 9/2(火) 韓国(春雨料理、海鮮チヂミ、キムチ) (講師：呉 明熙氏)
【第2回】 9/12(金) フィリピン(チキンスープ、ポークの煮込みなど) (講師：スーサンP・藤田氏)
【第3回】 9/19(金) 中国(皮からつくる焼き餃子と水餃子) (講師：高 翔氏)
【第4回】 9/27(土) カナダ(メープルシロップを使ったスポンジケーキ、ラザニア) (講師：シャノン 古賀氏)
【時間】 午前10時30分～午後2時 **【定員】** 各20人 **【受講料】** 8,000円(全4回分) 2,500円(1回分)
【申込締切日】 全回参加：8/26(火)、第1回：8/26(火)、第2回：9/5(金)、第3回：9/12(金)、第4回：9/20(土)

④親子で月面観測

屋上で望遠鏡を使って月を見ます。カメラ・望遠鏡の持ち込みも可能です。
【日時】 9月6日(土)午後6時～8時。雨天時は9月13日(土)に延期。**【定員】** 15組(50人程度)
【受講料】 無料 **【申込締切日】** 8/30(土)

全講座共通 **【対象】** 区内にお住まいまたはお勤めの15歳以上の方(中・高校生を除く)。④は小学生とその保護者が対象。
【申込方法】 各締切日までの毎日午前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(同時に受講料もお納めください)。定員に満たない場合は、申込期限を過ぎても受け付けます。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
 HP: <http://www.1.ocn.ne.jp/~satomicc/>

清田区ボランティア活動入門研修会

ボランティア活動を始める際に役立つ知識や技法を学ぶ研修会を実施します。

【内】 ボランティア活動に関する講義・実技

①講義 認知症の理解とボランティア活動 (講師：札幌認知症の人と家族の会副会長 下村 笑子氏)

②実技 車椅子の操作方法

【対】 区内にお住まいで、ボランティア活動に関心のある方。

【日】 9月19日(金)午前10時～午後2時

【所】 区役所3階大会議室

【費】 無料 **【定】** 30人(先着順)

【申】 8月25日(月)午前9時から電話で受け付けます。

【詳細】 清田区社会福祉協議会 (区役所3階) ☎889-2491

厚別公園に緊急貯水槽を設置しました

緊急貯水槽とは、公園や学校などの避難場所に設置し、飲料水を蓄える施設です。災害時に半径1キロメートル以内にお住まいの方を対象に応急給水を行います。

【設置場所】 厚別区上野幌3条1丁目厚別公園地内

【詳細】 水道局計画課計画係 ☎211-7052



あしりべつ川

「あしりべつ川」は清田区の中心部を南北に縦断する一級河川で、長さは41.7キロメートルに及びます。豊平川の最大支流で、空沼岳山頂付近を源流とし、豊平川に合流しています。

正式な河川名は「厚別川」ですが、かつてこの地域が「アシリベツ」と呼ばれ、木材の運搬や稲作など、人々の生活に欠かすことのできない存在であったことから、「あしりべつ川」の名で地域住民に親しまれています。



北野ふれあい夏まつり

また、四季折々の催しの場としても広く利用されています。4月は色鮮やかな「こいのぼり」が掲げられ、5月は北野地区で「ヤマベの稚魚」が放流されます。7月には北野ふれあい橋周辺で「北野ふれあい夏まつり」が開催され、まつりの最後を飾る花火大会には区外からも多くの人が訪れます。



▲パークゴルフコースと▼ラベンダー畑



厚別川河川敷には自然を生かして整備された緑地があり、ウォーキングや犬の散歩コースとして利用されているほか、手作りのパークゴルフコース(2コース)や花壇などがあり、地域住民が集う憩いの場となっています。



あしりべつ川体験塾

8月には「あしりべつ川体験塾」が開催され、子どもたちが川とふれあいながら環境保全の大切さを学ぶ学習の場にもなっています。

これらの催し以外にも、北野地区(6月)やNPO法人あしりべつ川の会(6月・9月)により河川敷のごみ拾いや草刈りが行われているほか、清田小学校では授業の一環として河川敷の清掃を実施するなど、あしりべつ川は地域の大切な存在となっています。

「あしりべつ川」を中心に実施されている各種催しに、皆さんもぜひ足を運んでみてください。

【詳細】 地域振興課まちづくり調整担当
 ☎(889) 2400 (内線252)

清田区役所のホームページ「きよたファン」倶楽部でも、清田区のシンボルとふるさと遺産を紹介しているよ。 <http://www.city.sapporo.jp/kiyota/outline/symbol/index.html>

