



(仮称)みんなの茶の間

地区センターに誰でも気軽に過ごせる場所ができました。一人でのんびり過ごしたり、スタッフや集まった人と一緒に話せる地域の“お茶の間”です。誰でも気軽にお越しください。

開催日 毎週月曜日・水曜日
(4月13日(月)オープン)

午前10時～午後3時はお茶を自由に楽しめます。

講座受講生募集					
講座名	内容	日時	受講料(円)	定員(人)	
子育てボランティア養成講座	子育て中の家庭を支援するボランティアを養成する講座です。子育てサロン体験や幼児救急法など広く学べます。	4月20日(月)、21日(火)、22日(水)(全3回) 午前10時～正午	1,000	15	
デジカメ&パソコン講座	フォトストーリーの作成 日常的なパソコン操作に困らない方を対象に、デジカメで撮った写真を使って動画を作成します。	4月22日(水)、23日(木)、24日(金)、25日(土)(全4回) 午後1時30分～3時30分	3,000	20	
対象	区内にお住まいかお勤めで15歳以上の方(中・高校生を除く)				
申込方法	4月18日(土)までの午前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(先着順)。また受講料を同時に納めてください。				

清田区体育館・温水プールからのお知らせ

スポーツ教室の受講生募集						
No.	種目名	対象	予定期間(曜日、回数)	実施時間	会場(所在地)	定員(人)
584	少年少女バドミントン	小学校3～6年生	5/7～7/9(木・10)	午後6時30分～8時	平岡公園小学校(平岡公園東5丁目)	15
585	少年少女バドミントン	小学校3～6年生	5/9～7/11(土・10)	午後0時45分～2時15分	美しが丘緑小学校(美しが丘4条5丁目)	15
586	4・5・6歳体操	4～6歳児	5/9～7/11(土・10)	午後2時30分～3時30分	平岡公園小学校(平岡公園東5丁目)	10
587	こども体操	小学校1・2年生	5/9～7/11(土・10)	午後3時30分～4時30分	平岡公園小学校(平岡公園東5丁目)	10
申込方法： 4月12日(日)～17日(金)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)。4月19日(日)午前10時に抽選を行いますので19日(日)午後2時～20日(月)午後8時に抽選結果を電話でご確認ください。 受講料： 各6,100円。4月22日(水)～28日(火)午前9時～午後8時に納めてください。 その他： 同一種目の申し込みは一人1コースです。申し込み後のキャンセルは必ずご連絡ください。						

ひざトレ教室	
内	ひざの痛みなどの予防を目的とした教室です。下肢中心にストレッチや筋肉トレーニングを行います。
日	5月19日(火)～7月31日(金)の火・金曜日 午後1時30分～3時(全22回)
対	ひざに不安のある方またはひざの痛み予防に関心のある方(運動制限のない方)
申	4月27日(月)までに電話または直接窓口でお申し込みください(申し込み多数時は抽選)。定員20人
費用そのほかについてはお問い合わせください。	

個別サポートプログラム						メディカルチェックや体力測定の結果を基に専門スタッフがマンツーマンでサポートします。「これから運動を始めよう」という方にお勧めです。
内容	時期	対象	定員	費用	申し込み方法	
①メディカルフィットネスコース (運動指導3回、栄養指導1回)	4月20日以降開始 (約3カ月間)	18歳以上で運動習慣を身に付けたい方	①②③ 合わせて 5人	16,500円	4月15日(水)までに電話または直接窓口でお申し込みください(申し込み多数時は抽選)。	
②ヘルシーフィットネスコース (運動指導3回、栄養指導1回)				11,000円		
③肩こり・ひざ痛・腰痛予防コース (運動指導4回)				11,000円		
上記費用のほか、毎回施設利用料が必要になります。健康チェックの結果により受講いただけない場合があります。				①のメディカルチェックは中央健康づくりセンター(中央区南3条西11丁目)で行います。②、③は体力測定(事前・事後)を実施します。		



上空から見た有明地区

有明は旧大字月寒村厚別、厚別南通、厚別西山、ニンベツ、厚別川上、三滝の沢、厚別川上流を含む辺りに位置します。昔は篠路屯田の公有地であったことから、そのまま「公有地」と呼ばれていましたが、昭和19年の字名改称に伴い、公有地の「有」の字を生かし、「明るい」の意味を添え、「有明」と名付けられたといわれています。

地区内からは、縄文中期の土器や石器が発見されていることから、4、5千年前に古人が川に沿ってこの地まで生活圏を広げていたことを物語っています。



ホウレンソウ畑

開拓は、篠路屯田兵給与地として明治23年から始まったといわれています。当時の有明地区は大木がうっそうと茂る森林地帯で、道らしき道もないような状況の中、開墾には大変な苦勞を要したと考えられます。その後、同33年には公有地神社(現在の有明神社)が創建され、同44年には豊平町厚別尋常小学校付属特別教授場(現在の有明小学校)が開校しました。

昭和50年代に入ると、水田の姿が消え、畑作で花さや野菜を作るようになりました。特に、有明や真栄で生産されているホウレンソウは「ポイラスター」という銘柄で、軟らかく甘みがあり栄養価が高いと評判です。



有明神社