

きよた

さよた



2011年2月

清田区の
人口・世帯数

国勢調査の実施に伴い、公表を
一時中断します。

【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「きよた^{ファン}倶楽部」
<http://www.city.sapporo.jp/kiyota/>

photobox
フォトボックス



1/8 (土) 北野地区かるた大会

子どもと大人が一緒にお正月気分を味わいました。



1/13 (木) 冬休み親子クッキング

親子で仲良くピビンバ作りに挑戦しました。



1/14 (金) あしりべつ郷土館まつり

石臼ひきなどの昔の生活を体験しながら、清田の歴史を学びました。



1/15 (土) にぎわいフェスタ

スノーシューを履いて平岡公園を探索。冬の大自然を満喫しました。



1/10 (祝) 清田区成人式

約1,400人の新成人が大人の仲間入り。「自分の可能性を信じて、どんなことにも挑戦します」と決意を新たにしました。



1/11 (火) きよたとんとん冬まつり

親子約240人が参加。ボランティアと一緒に雪遊びを楽しみました。



清田区のホームページ「きよた^{ファン}倶楽部」でもさまざまな行事の様子を紹介しています。

乳幼児とふれあおう

子どもの豊かな人間性や社会性を育む、乳幼児とのふれあい。今月は、こうした機会を提供する次世代育成支援事業を紹介します。

次世代育成支援事業



詳細 健康・子ども課子育て支援係
☎ 889-2400 (内線570)

次世代育成支援事業

近年、少子化に伴い、乳幼児と接する機会の少ない子どもが増えています。

札幌市では、平成19年度から次代を担う小学・中学・高校生を対象に、子育てに関するさまざまな体験の機会を提供する次世代育成支援事業を実施。乳幼児とふれあう楽しさや命の尊さ、男女が共に育児に関わることの大切さなどを伝えています。こうした体験は、子どもの成長過程において他者への関心や共感能力を高め、将来、子育てをしていく上での貴重な経験となります。

小学生とあそぼう！



子どもたちの声

- * 赤ちゃんは、小さくて柔らかくてかわかった。
- * 私もこんな優しいお母さんになりたいです。



参加したお母さんの声

- * 一生懸命あやしてくれる姿がほほえましかった。
- * 子どもたちに、命の大切さが伝わるとうれしいですね。
- * 遊んでもらい、赤ちゃんにとってもいい刺激になりました。



清田区の取り組み

清田区では、小学・中学・高校生のほか大学生も乳幼児とのふれあいを楽しんでいます。

■小学生とあそぼう！

区内の小学校で、児童と乳幼児がふれあう場です。

本年度は平岡小学校で開催。一緒に遊んだり、お母さんにアドバイスを受けながら抱っこをしたり、児童全員が乳幼児とのふれあいを楽しみました。

また、お母さんから子育ての喜びや大変さを教えてもらい、良い勉強になりました。

■きよたとんとんまつり

■きよたふれあいフェスタ

区内の中学・高校・大学生がスタッフの一員となり、乳幼児と遊びを通してふれあう場です。

輪投げや雪中綱引き、空き缶積みなど、小さな子に優しく教えながら一緒に楽しみました。

真栄中学校では、生徒が当日のスタッフとして参加したほか、まつりで使うおもちゃ作りや乳幼児とふれあうことの意義についての授業を受けました。

きよたとんとん夏まつり・冬まつり



きよたとんとん冬まつり



きよたとんとん夏まつり



おもちゃ作り

小さな子と一緒に遊ぶのって、とても楽しいですね。

(写真右)
平岡中学1年 篠原 美咲さん

身近に小さな子どもがいないので、良い機会になりました。

真栄中学2年 毛利 享寛さん



きよたふれあいフェスタ



小さな子と遊ぶのは得意！次は、友だちを誘って参加したいですね。

平岡高校3年
かつた しょうた
勝田 翔太さん

たくさんの子と接することができ、良い経験になりました。

札幌国際大学1年
ひらさわ みか
平澤 美香さん





スポーツ講演会

子どもから年配の方まで、スポーツに関心のある方に役立つお話です。

内 「スポーツと体のカラクリ」子どもの能力は無限大、こんな指導で能力UP」。

講師 札幌国際大学スポーツ人間学部教授 国田 賢治氏
日 2月17日(木) 午後7時(午後6時30分開場)。

所 区民センター(清田1条2丁目)集会室2・3。
定 ¥ 80人。無料。

申 前日までに電話(土・日曜日を除く)またはフアクス(氏名、電話番号を明記)でお申し込みください。**先着**

申込先・詳細 地域振興課地域活動担当

☎ (889) 2400 内線256
FAX (889) 2701



両親教室

新しい家族を迎えるための心の準備や親の役割を学ぶ教室です。ぜひお二人でご参加ください。

内 ビデオ「お父さんへ、赤ちゃんからのメッセージ」。

育児実習「赤ちゃんの抱き方・お風呂の入れ方」、お父さんの妊娠体験実習。

日 2月25日(金) 午後6時30分〜8時30分(午後6時受け付け開始)。

所 区役所2階 保健センター1 講堂。

対 出産予定日が平成23年4月〜7月の初妊婦と夫。

¥ 申 無料。2月14日(月)〜23日(水)に電話でお申し込みください(土・日曜日を除く)。

申込先・詳細 健康・子ども課 健やか推進係
☎ (889) 2400 内線523

市民健康教育講演会

医療と保健をテーマに最新の情報をお届けします。

内 「お口の健康について」。

講師 緑ヶ丘フアミリー歯科院長 西岡 秀起氏。

日 2月22日(火) 午後1時〜2時。

所 区役所2階 保健センター1 講堂。

¥ 申 無料。不要。

詳細 健康・子ども課 健やか推進係
☎ (889) 2400 内線525

胃がん・大腸がん検診

日 3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1。40歳以上の方。

対 胃がん検診(バリウム)700円、大腸がん検診(検便)400円 ※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・道民税非課税世帯の方は検診料が無料。

申 検診日の1週間前までに電話でお申し込みください(土・日曜日、祝日を除く)。

申込先・詳細 健康・子ども課 健やか推進係
☎ (889) 2400 内線523

おしゃべりHOT-TIME

乳幼児の子育てや家族のことなど、保護者同士で自由におしゃべりしませんか。

日 3月7日(月)、8日(火)(2回1コース)。いずれも午前10時〜11時30分。

所 区役所3階 3C会議室

対 就学前の乳幼児を育てている保護者。

定 ¥ 10人。無料。

申 2月14日(月)午前9時から電話でお申し込みください(土・日曜日を除く)。**先着**

他 託児あり。

申込先・詳細 健康・子ども課 子育て支援係
☎ (889) 2400 内線570

子ども未来局子ども企画課 ☎ 211-2982

児童クラブ・児童育成会

留守家庭のお子さんのために児童クラブなどを開設しています。詳しくは全市版24ページをご覧ください。なお、清田区以外の施設所在地はお問い合わせください。



■児童クラブ開設の児童会館

名称	所在地	電話	名称	所在地	電話
北野	北野4条2丁目8-17	884-6992	平岡みどり	平岡公園東10丁目13-10	884-6866
北野台	北野4条5丁目4-58	882-9640	里塚	里塚2条3丁目12-23	881-4822
清田	清田1条4丁目3-53	882-2960	三里塚小*	里塚2条6丁目	398-8388
清田中央	清田6条2丁目10-1	884-9610	真栄小*	美しが丘1条1丁目	882-7946
清田緑小*	清田7条3丁目	802-5522	美しが丘小*	美しが丘2条5丁目	376-0041
平岡	平岡8条1丁目6-22	881-9766	美しが丘	美しが丘5条6丁目1-5	885-9766

*小学校内に開設しているミニ児童会館。

■民間児童育成会

名称	所在地	電話	名称	所在地	電話
たいよっ子クラブ	清田6条2丁目23-10	883-1343	おたまじゃくしクラブ	里塚3条6丁目7-16	882-0390
げんきっこクラブ	平岡4条3丁目13-41	883-8302			

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 = 申込
 E = Eメール 他 = その他 先着 = 先着順 抽選 = 多数時抽選

選挙標語

良く聞いて 良く書きて 良く選ぼう

この欄に掲載する選挙啓発標語を募集中です。住所、氏名を明記の上、はがきでお申し込みください。

**平成23年清田ふれあいカレンダー
訂正とお詫び**

連絡先の一部に誤りがありましたので、下記のとおり訂正してお詫びいたします。

※4月および10月の下段
 (正) 【福祉のまち推進センター】
 里塚・美しが丘地区 ☎886-2940

清田図書館

区役所4階 ☎889-2484
 (休館日 第2・第4水曜日)

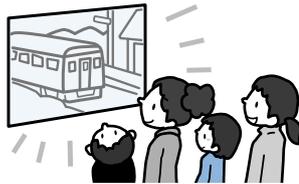
たのしいおはなしの会

日時 2月12日(土) 午後 2時30分
 2月17日(木) 午前10時30分
 2月26日(土) 午後 2時30分
 3月 3日(木) 午前10時30分
 場所 清田図書館 お話し室
 対象 幼児とその保護者
 申込 不要



清田名作映画劇場「あなたは読む人それとも観る人」

作品 「鉄道員(ぽっぽや)」 (浅田次郎原作)
 日時 2月19日(土) 午後1時30分(午後1時開場)
 場所 清田図書館 読書集会室
 対象 中学生以上
 定員 40人
 申込 当日、直接会場にお越しください。先着



清田老人福祉センター

清田3条3丁目 ☎885-8500
 (休館日 祝日、第1土曜日)

教養講座

講座名	定員	曜日	時間
日本の歴史を彩った人々	30人	月	午前10時～正午
ペン習字	20人	火	午前10時～正午
書道	20人	木	午前10時～正午
絵手紙	20人	金	午前10時～正午

受講期間 平成23年4月～平成24年3月
 対象 市内在住の60歳以上の方(昭和26年4月1日以前に生まれた方)
 費用 無料(材料費は実費)
 申込 2月14日(月)～25日(金)の午前9時30分～午後4時に「老人福祉センター利用登録証」または年齢と住所を証明できるもの(健康保険証、運転免許証など)を持参の上、窓口でお申し込みください。抽選
 募集内容が変更になる場合がありますのでご了承ください。

※このほか、申し込みが不要なカラオケ、民謡、舞踊、詩吟、フォークダンス講座などもありますので、ご参加ください。



チャレンジむし歯ゼロセミナー
 子どものむし歯予防のコツを学ぶセミナーです。
 内 むし歯菌チェック、歯磨きレッスン、幼児食のお話、親子遊び。
 日 2月15日(火) 午前10時～11時20分。
 所 区役所2階 保健センター1講堂。
 対 平成22年1月または2月生まれの第一子とその保護者。
 定 20組。無料。
 申 前日までに電話でお申し込みください(土・日曜、祝日を除く)。先着

まちづくりフェスタin平岡
 まちづくり講演会、ミニコンサート、地域活動団体のパネル展示など。
 日 2月27日(日) 午後1時～4時。



持ち物 お子さんの歯ブラシ、母子健康手帳。
 申込先・詳細 健康・子ども課 ☎(889)2400 内線524
 健やか推進係

子育て親子さんのひな祭り
 気軽にご参加ください。おしるこのサービスもあります。工作や折り紙など。
 内 2月28日(月) 午前10時30分～11時30分。
 所 里塚・美しが丘地区センター(里塚2条5丁目)多目的室。
 対 里塚・美しが丘地区にお住まいの親子。

平岡地区会館(平岡7条3丁目)ホール。
 無料。不要。
 詳細 平岡まちづくりセンター ☎(883)7100

FMラジオによる雪堆積場情報
 区内の各雪堆積場の緊急情報(一時閉鎖など)をいち早くお知らせしています。

無料。不要。
 詳細 里塚・美しが丘まちづくりセンター ☎(884)1210



姉妹都市 韓国・大田広域市紹介パネル展
 昨年10月22日に5番目の姉妹都市となった韓国の大田広域市の魅力を紹介します。
 日 2月15日(火)～18日(金)。
 所 区役所1階 正面ロビー。
 詳細 総務局交流課 ☎(211)2032

放送局 FMアップル(周波数76.5MHz)。
 詳細 土木センター(平岡2条4丁目) ☎(888)2800
 市コールセンター ☎(22)4894

「清田区明るい選挙推進協会」
 〒004-8613 平岡1条1丁目 ☎(889)2400(内線217)

認定こども園にじいろ

真栄2条1丁目
☎ 883-3345

さくらんぼの日(ベビーさくらんぼ)

にじいろの0歳～1歳児クラスと一緒に遊びます。

テーマ ホールであそぼう

日時 2月15日(火) 午前10時～11時

会場 にじいろ ホール

対象 平成20年4月2日以降に生まれた
お子さんと保護者

費用 無料

申込 不要



さくらんぼの日(こあらさくらんぼ)

にじいろの2歳児クラスと一緒に遊びます。

テーマ 雪であそぼう

日時 3月10日(休) 午前10時～11時

会場 にじいろ 園庭

対象 平成19年4月2日～20年4月1日生まれのお子さんと保護者

費用 無料

申込 不要

その他 親子で雪遊びができる服装で参加してください。

里塚・美しが丘地区センター

里塚2条5丁目
☎ 888-5005

いきいき講座

線を踏まないように歩く運動「ふまねっと」と健康体操を行います。運動後は、お茶を飲んで一息つきましょ。

内容 介護予防体操
～みなさんで楽しみながら運動をしましょう～

日時 3月10日(休) 午後1時30分～3時30分

対象 区内にお住まいかお勤めの60歳以上の方

定員 30人

受講料 200円 ※ワンドリンク付き

申込 2月11日(祝)～3月5日(土)の午前9時～午後8時に電話または窓口でお申し込みください。**先着**
受講料は、当日会場で納めてください。

手作りマーケット

地域の方が作ったオリジナル作品を販売します。

内容 小物雑貨、アクセサリ、羊毛小物、木工品などの販売

日時 3月10日(休) 午前10時30分～午後3時

その他 収益の一部を地域のボランティア団体「つなが～る」に寄付します。

みんなの茶の間オープンカレッジ

内容 ①自分にあつた医療保険やガン保険の選び方

講師 金融広報アドバイザー 横井 規子氏

②中高年齢、地域で楽しく人生設計【清田編】

講師 清田区里美ネット講師 上森 陽一氏

日時 3月14日(月) 午後1時～3時

対象 区内にお住まいかお勤めの15歳以上の方(中学・高校生を除く)

定員 20人

費用 無料

申込 2月11日(祝)から下記へファクスまたはEメールでお申し込みください。**先着**

清田区里美ネット金融学習グループ 高橋 寿巳

☎ 884-3673 FAX 884-3991 E HOMiraiNETTO@aol.com

清田区体育館・温水プール

平岡1条5丁目 ☎ 882-9500
(休館日 第2月曜日)

施設利用料 一般390円、高校生230円、65歳以上130円

第4期スポーツ教室(追加募集)

番号	コース名	対象	曜日	時間	番号	コース名	対象	曜日	時間	
551	エアロビシェイプアップ	16歳以上	火	午前11時～午後0時30分	562	ヨガ	16歳以上	水	午前9時30分～10時50分	
552	エアロ&ピラティス		木	午後7時～8時30分	563	ヨガ		水	午前11時～午後0時20分	
553	エアロピクス		金	午前9時30分～11時	565	健美操(けんびそう)		火	午前9時30分～10時45分	
555	ソフトエアロピクス		土	午前10時～11時30分	566	太極拳入門		金	午後1時15分～2時45分	
556	リズム体操		木	午前9時30分～11時	567	太極拳中級		水	午後1時15分～2時45分	
557	すっきり姿勢リセット		金	午前11時15分～午後0時30分	568	フラダンス		火	午後1時45分～3時	
558	ピラティス		水	午前9時45分～11時	570	大人のためのクラシックバレエ		水	午前11時15分～午後0時30分	
559	ピラティス		金	午後7時～8時15分	593	キッズバレエ		※	木	午後3時30分～4時30分
561	からだにやさしい健康体操		金	午前11時～午後0時20分	594	ジュニアバレエ		小学2～6年生	木	午後4時30分～5時30分

すでに開講中のため、受講料や受講回数、申込方法などはお問い合わせください。**先着** ※平成15年4月2日～18年4月1日生まれのお子さん。

ピンポイントテニス

コース ネットプレー(中上級者)

日時 3月8日(火)、15日(火)、22日(火)(全3回)

いずれも午後3時10分～4時10分

対象 16～64歳の方

定員 6人

受講料 2,400円(別途、毎回施設利用料が必要)

申込 2月11日(祝)～17日(木)の午前9時～午後8時に電話または窓口でお申し込みください。**抽選**
受講料は2月22日(火)～28日(月)に納めてください。

自由参加プログラム「はじめエアロ」

エアロピクスの基本の動きや正しいストレッチ方法を学びます。

日時 毎週月曜日 午後0時10分～0時50分

毎週木曜日 午前11時15分～正午

対象 16歳以上の方

定員 各40人

受講料 無料(別途、施設利用料が必要)

申込 開始10分前から受け付け。**先着**

その他 祝日、休館日、第5週を除く。

区民センター

清田1条2丁目
☎ 883-2050

清田区人材育成講座「くらし塾 きんゆう塾」

内容 ①最近の悪徳商法あれこれ
講師 金融広報アドバイザー 水谷 千佳氏
②保険とコンプライアンスのあれこれ
講師 ファイナンシャル・プランナー 伊林 徳男氏

日時 3月10日(木) 午後6時45分～9時
会場 区民センター 集会室4
定員 20人
費用 無料
申込 2月11日(祝)から下記へファクスまたはEメールでお申し込みください。【先着】
清田区未来ネット金融学習グループ 鯉渕 佳代
☎ 884-3673 FAX 884-3991 E HOMiraiNETTO@aol.com

特別講座「家庭でできるリサイクル～生ゴミを堆肥に変えよう～」

日時 2月22日(火) 午前10時～正午
会場 区民センター 視聴覚室
対象 区内にお住まいかお勤めの15歳以上の方(中学・高校生を除く)。
定員 30人
受講料 300円
申込 2月12日(土)～16日(水)の午前9時～午後5時に電話または窓口でお申し込みください。【抽選】
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。
受講料は、当日会場で納めてください。



第3回パソコンなんでも相談会

日頃パソコンを使っていて感じるさまざまな悩みにNPO法人NEXTDAYのスタッフが为您解答します。
日時 2月13日(日) 午後1時～4時30分
会場 区民センター 視聴覚室
費用 無料
申込 不要
その他 パソコンを持参しても構いませんが、修理の必要なものは対応できません。



子育てママのフリールーム

子育て中のママがお子さんと一緒に集える場所です。
日時 2月14日(月) 午前10時～正午
会場 区民センター しらかば・すずらん
申込 不要

4区合同認知症サポーター養成講座

内容 「認知症の正しい理解と早期発見・早期対応」
寸劇を交えながら分かりやすく解説します。
講師 厚別栄和荘 施設長 瀬戸 雅嗣氏
「福祉寸劇団あつべつ」
日時 2月15日(火) 午後2時～4時
会場 厚別区民センター(厚別区厚別中央1条5丁目)区民ホール
地下鉄東西線「新さっぽろ」駅下車 2番出口
定員 80人
費用 無料
申込 当日、直接会場にお越しください。【先着】

アフタヌーンティーコンサート

午後のひとときに、コーヒーを飲みながらタンゴの調べを楽しみませんか。
曲目 「リベルタンゴ」、「ラ・クンパルシータ」、「エル・チョコロ」ほか
出演 アコーディオン kibana氏
バイオリン 境谷 睦美氏
日時 2月25日(金) 午後2時開演(午後1時30分開場)
会場 区民センター 視聴覚室
定員 50人
入場料 400円(コーヒー1杯付き)
チケットは2月11日(祝)から区民センター、里塚・美しが丘地区センターで販売します(午前9時～午後7時)。

ビッグバンド・ジャズ・コンサート in 清田

曲目 「A列車で行こう」、「ムーンリバー」、「マイ・ウェイ」ほか
出演 YAMAHA Avenue Big Band
日時 3月5日(土) 午後2時～4時(午後1時30分開場)
会場 区民センター 区民ホール
定員 294人
入場料 500円
チケットは2月11日(祝)から区民センター、里塚・美しが丘地区センターで販売します(午前9時～午後7時)。
その他 就学前のお子さんは入場できません。

ギャラリー写真展

区民センターギャラリーにあなたの写真を展示してみませんか。作品のテーマは自由です。
応募方法 2月21日(月)～28日(月)に窓口へ持参してください(作品裏面に氏名とタイトルを記入。一人2点まで)。キャビネサイズ・2Lサイズ以外の作品は額に入れてください。
展示期間 3月4日(金)～24日(木)

広告

介護予防で健康長生き!

いつまでもイキイキと自分らしい生活を送るために、早めの介護予防に取り組みませんか。



■区保健福祉課保健支援係
☎ 889-2400 (内線348・358)

■地域包括支援センター
北野1-1 ☎ 888-1717

■介護予防センター
清田・里塚・美しが丘 真栄395 ☎ 885-7119
清田中央 清田6-1 ☎ 882-5939
北野・平岡 北野7-4 ☎ 885-1230



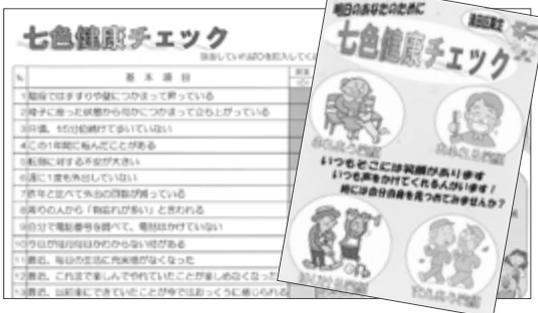
介護予防の第一歩 まずは健康状態をチェック!

特定健康診査

40歳～74歳の国民健康保険加入者を対象とする**特定健康診査**では、**生活機能評価**(※)を実施しています。判定の結果、介護が必要となる恐れの高い方は、状態に合った介護予防サービスを利用できる場合があります。

※ 指定医療機関で受診された、65歳以上で要支援・要介護認定を受けていない方。

七色健康チェック



簡単な質問に答えるだけで体の状態が確認でき、診断結果ごとに介護予防のポイントや相談窓口を紹介しています。

配布場所

区保健福祉課(1階5番窓口)
地域包括支援センター、介護予防センター

広告

脳の健康を保つポイント! 「脳の健やか生活」で認知症を予防しましょう!

健康な脳を保つには、毎日の心掛けが大切! 生活習慣を見直して、脳とからだの健康を保ちましょう。

日常生活で一工夫

普段と違う店で買い物をする道順を調べる、効率の良い買い物方法を考える。

2日遅れで日記をつける
出来事を意識して記憶し、それを思い出す。

2つ以上のことを同時に行う
注意を払いながら、複数の作業を同時に行う。

【例】
■料理を2品同時に調理する。
■おしゃべりしながらウオーキングをする。

脳トシを毎日の習慣に

左右違う動作を同時に行うことで、脳が活性化します。

① 前に出す手をパー、後ろに引く手をグーにする。
左右の動作を入れ替え10回繰り返す。



② 次に、前に出す手をグー、後ろに引く手をパーにする。
左右の動作を入れ替え10回繰り返す。



人付き合いを積極的に

会話や交流をすることで、脳が活発に働きます。

👉 **すこやか倶楽部**
仲間と楽しみながら、介護予防について学べる教室です。

【詳細】介護予防センター



すこやか倶楽部