

笑顔つながるまち きよた2019.8 清田

【編集】清田区市民部総務企画課広聴係 ☎889-2018 FAX 889-2402 E kiyota.somu@city.sapporo.jp HP www.city.sapporo.jp/kiyota/
〒004-8613 清田区平岡1条1丁目2-1

きよた 健活チャレンジ スタート!

ロゴについては区民のページ4ページをご覧ください

OPEN!

区役所3階に健康づくりの拠点「きよた健活ラボ」がオープン。
ラボや測定会で、体の状態を知り健康寿命を延ばしましょう!

詳細 保健福祉課保健支援係 ☎889-2042

気軽に!

きよた健活ラボ

区役所3階で、いつでも自由に健康測定!

【測定項目】

体重 体脂肪 血圧
足指力 肌水分量 握力



まずは!

チャレンジ測定

高性能体組成計の測定結果を保健師が個別に解説・指導

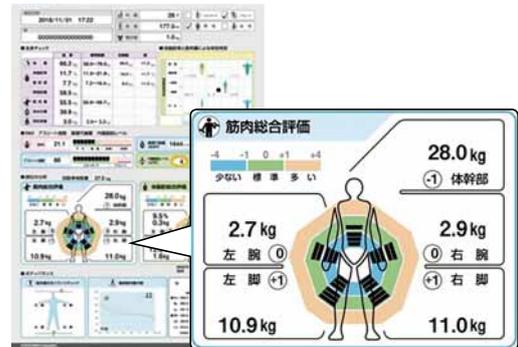
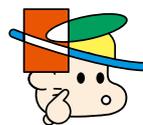
所 区役所3階 健康増進フロア

毎月第3火曜日 14時~15時

「きよた健活ファイル」をプレゼント
※初回測定時のみ

限定 チャレンジ測定 ステップアップ測定

体組成計で
何が分かるの?



はだしで測定台に乗ると、20秒ほどで筋肉量・体脂肪率・体型判定・体のバランスが分かります。
家庭用の体組成計と違い部位別に筋肉量が計れます



習慣に!

ステップアップ測定

月に2回、高性能体組成計を使って測定し、フロアでストレッチや筋力アップ運動に取り組もう!

所 区役所3階 健康増進フロア

毎月第2・4木曜日 10時~11時30分

※1月のみ第3・4木曜日

きよたミニマルシェ

地元の野菜が大集結。大人気の軽トラ市がやってくる!

日 8月17日(土) 10時~12時
所 区役所前
関 地域振興課まちづくり推進係
☎889-2024



8/17
(土曜日)
荒天中止



あしりべつ川

清田区のシンボルの一つ、あしりべつ川。

札幌市では豊平川に次いで長い川で、流路延長は41.7キロメートル。

清田区内を約16キロメートルにわたり南北に縦断している1級河川です。

正式名称は「厚別川^{あつべつがわ}」ですが、区内では「あしりべつ川」の名前で、憩いの場として親しまれています。今月の特集では、清田ふるさと遺産にも選ばれているあしりべつ川の魅力や楽しみ方を紹介します。

季節の移ろい

美しい桜並木や、川にかかるこのほり。夏には花火が上がり、秋にはススキが穂をなびかせます。あしりべつ川は私たちの生活に寄り添い、四季折々の姿を見せてくれます。



ウォーキング



あしりべつ川の両岸の一部は緑地として整備されており、ウォーキングにも最適。区役所などで配布しているウォーキングマップでは「厚別川8つの橋めぐり水辺コース」として約7.5kmのウォーキングコースを紹介しています。お弁当を持って出掛けてみては。

あしりべつ川はサケやサクラマスが自然産卵している貴重な川です。豊かな川にどんな生き物がいるのか観察してみましょう！



サクラマス



サケ

あしりべつ川で

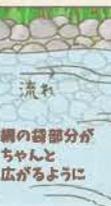
① 道具などを準備!

- ・たも網
(網口または網の長さの最長部が40cm未満のもの)
- ・マリンシューズやスニーカー
川底にはガラスなどが落ちていることも。はだしやビーチサンダルは危険!



② 川岸の草が生えている辺りで、流れの下流にたも網を置きます

隙間があると魚が逃げてしまいます。川底や岸辺にしっかりと網を付けるのがコツ。



札幌市豊平川さけ科学館
学芸員 有賀望さん

川を楽しむために

 川に入るときは一人で出掛けないように。子どもだけで出掛けるのもやめましょう。

 今いる場所が晴れていても、上流で大雨が降っていて、急に増水することがあります。水かさが増えているときや、川の水が濁っているときなどは川から離れましょう。

 川には流れが急な所や深い所、陸の上でも川辺の草で足元や水面が見えにくい所などがあります。そこが安全な場所か、事前によく確認しましょう。

 ごみは必ず持ち帰りましょう。

いつまでも
美しい川に

パークゴルフ

あしりべつ川沿いの厚別川緑地には2カ所のパークゴルフ場があります。利用者は年間6,000人以上。20人未満であれば予約なしで利用できますので気軽に体を動かしてみませんか。

厚別川緑地マガモコース/北野5条4丁目地先

厚別川緑地白鳥コース/清田1条1丁目地先

利用時間:7時~18時 休日:火曜日 料金:無料

問 NPO法人あしりべつ川の会

猪野毛 ☎090-9759-0392



NPO法人あしりべつ川の会では、地域住民や企業と共に毎年あしりべつ川の清掃活動を行っています。この他にも、地域の皆さんの日頃からの協力により、美しい景観が守られています。



あしりべつ川の会

あしりべつ川のごみ拾いや草刈り、こいのぼりの掲揚、パークゴルフ場の管理など美しい自然環境を後世に引き継ぐため、環境保全や美化活動に取り組んでいます。

問 NPO法人あしりべつ川の会 事務局 ☎090-7516-7429



あしりべつ川の会
いのけ あきお
猪野毛 昭男さん

清掃や草刈りなどは、簡単なことではありませんが、たくさんの方がパークゴルフを楽しんだり、きれいな河川敷を歩いたりする姿を見ると、とてもやりがいを感じます。皆さんも一緒に活動に参加してみませんか。

いきもの探し!

③ たも網を押さえたまま足で魚を驚かせて上流から網へ追い込みます

慣れるまでは、網を押さえる人と追い込む人に分かれて、2人一組でやる方法も。



ヤマメの稚魚

いろんな生き物が
すんでるよ!



ウキゴリ



エソウグイ



ハナカジカ



フクドジョウ





清田区の人口・世帯数 人口 / 114,457人 (-102)
 ※7月1日現在。()内は前月比 世帯数 / 46,372世帯 (-16)

9月14日(出)に区役所前交流広場で開催されるきよたマルシェ&きよフェスに先駆けて、きよフェス出演者がプレライブを行います!

ヒカブレフトリオ HIKAblef Trio



クラシックの斬新なアレンジに定評があるバイオリンカルテット。当日はトリオで落ち着いたサウンドをお届けします

きよフェス プレライブ

9月7日(土)
12:00~

イオンモール札幌平岡
1階センターコート
(平岡3条5丁目3-1)

地域振興課地域活動担当 ☎889-2024

スケジュール

HIKAblef Trio
12:00~、14:00~
小澤 ちひろ
13:00~、15:00~

おざわ ちひろ



清田区出身のシンガーソングライター。2012年ソロプロジェクト「LOVERS&SOUL」を始動。2019年から小澤 ちひろとして活動

野菜料理教室

野菜の魅力、再発見! 野菜料理をみんなで楽しく作りませんか

講 管理栄養士・調理師 岡本 由香梨氏

日 8月28日(水) 10時~13時30分

所 区役所2階 栄養実習室

対 区内にお住まいの方・25人

申 8月15日(木)までに☎、FAX、E (行事名、郵便番号、住所、氏名、ふりがな、年齢、電話番号、返信先を明記) または窓口 (2階12番窓口) 抽選

※初めて参加される方優先

E kiyota.sukoyaka@city.sapporo.jp



健康・子ども課健やか推進係 ☎889-2049 FAX889-2405

野菜摂取強化月間パネル展

野菜についてのパネル展示やレシピ配布を行います

日 8月26日(月)~30日(金) 8時45分~17時15分

所 区役所1階ロビー



市民健康教育

内 お薬との上手な付き合い方 当日

講 しらかば薬局カムオン店 管理薬剤師 上田 朋希氏

日 8月28日(水) 14時~15時

所 区役所2階 保健センター講堂

きよっち健康ポイント対象事業について

11月30日(出)まで区役所で行う運動教室や健康づくりイベントへの参加、ウォーキング、特定健診の受診などでポイントを集めると抽選でグルメ券などが当たるチャンス!

きよっち健康ポイントの対象となる事業について、今月号から左記のロゴを付けて紹介します

HP www.city.sapporo.jp/kiyota/kenko-kodomo/healthpoint2019.html

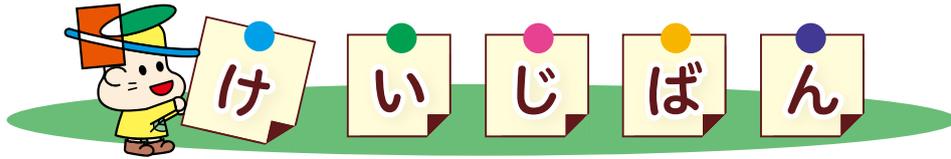
健康・子ども課健やか推進係 ☎889-2049 FAX889-2405

詳しくは
HPで!



内 = 内容 講 = 講師 日 = 日時 所 = 会場 集 = 集合場所 対 = 対象 定 = 定員 費 = 費用 申 = 申込 問 = 問い合わせ
 持 = 持ち物 他 = その他 電 = 電話 FAX = ファクス E = Eメール HP = ホームページ 当 = 当日直接会場(申込不要)

※費用の記載がない場合は無料で参加できます



地域振興課地域活動担当
 ☎889-2024 FAX889-2701

■第21回清田区青少年女
 大なわとび大会

日 10月19日(土) 9時30分～12時
 所 清田区体育館(平岡1条5丁目4-1)
 対 区内在住または在学の小学生。1チーム10人以上(縄回し2人を含む)
 申 8月13日(火)から9月6日(金)までに、☎、FAX、E
 (出場部門:低学年の部・中学年の部・高学年の部、チーム名、チーム人数、引率者の氏名・住所・電話番号を明記)または2階17番窓口。
 詳細はHPをご覧ください **抽選**

E kiyota.katsudo@city.sapporo.jp
 HP www.city.sapporo.jp/kiyota/chiiki-shinko/oonawatobitaikai.html



ダブルダッチの紹介もあるよ!



平岡まちづくりセンター
 ☎883-7100 FAX883-3430

■第18回平岡キッズまつり **当日**

子どもたちと地域の皆さんがゲームや子どもみこしなどを通して交流するお祭りです
 日 8月25日(日) 10時～12時
 所 平岡小学校体育館(平岡9条2丁目5-1)
 他 就学前のおさんは、保護者同伴でお越しください



健康・子ども課健やか推進係
 ☎889-2049 FAX889-2405

■食育ネットワークパネル展

区内の食育について紹介します
 日 8月31日(土) 10時～13時
 所 区役所前市民交流広場(JAまつり会場)
 他 JAまつりが開催されない場合は中止



■胃がん・大腸がん検診

日 9月11日(火) 8時45分～10時受け付け
 所 区役所2階 保健センター
 対 胃がん:50歳以上で原則偶数歳(2年に1回) 大腸がん:40歳以上(年1回)
 費 胃がん(バリウム) 700円、大腸がん(検便) 400円 ※一部、減免対象者あり(要確認)
 申 9月4日(火)までに、☎、FAXまたはE(住所、氏名、電話番号、希望の検診日・検診名を明記)



E kiyota.sukoyaka@city.sapporo.jp



健康・子ども課子育て支援担当
 ☎889-2052 FAX889-2407

■子育て講座

「カミカミ期から幼児食へ」

管理栄養士が、知っておくと便利な離乳食のコツをお伝えします
 日 9月24日(火) 10時30分～11時15分
 所 認定こども園にじいろ
 対 9カ月～1歳6カ月のおさんと保護者
 定 10組
 申 9月10日(火)から ☎ **先着**
 他 親子同室にて受講

健康・子ども課生活衛生担当
 ☎889-2408 FAX889-2405

■食の安全・安心クイズラリー **当日**

食の安全・安心について学べるクイズラリーを開催。5問全て解答した方には「きよっちハンドタオル」をプレゼント
 日 8月30日(金)まで
 所 区役所2階

保険年金課収納係
 ☎889-2064 FAX889-2703

■夜間・休日納付相談窓口開設 **当日**

国民健康保険料、介護保険料、後期高齢者医療保険料の納付相談
 日 8月25日(日) 9時～12時
 8月29日(火) 17時30分～19時30分

認定こども園にじいろ
 (真栄2条1丁目11-20)
 ☎883-3044 FAX883-9547

■サンデーサロン **当日**

親子で自由に遊んだり、他の親子と交流したり。読み聞かせなどもあります
 日 8月25日(日) 10時～12時
 対 就学前のおさんと保護者、これからお父さん・お母さんになる方



■にじいろで遊ぼう **当日**

園庭で園児や他の親子と一緒に遊びましょう
 日 8月29日(火) 10時～11時
 対 2歳以上のおさんと保護者
 持 動きやすい服装と運動靴、帽子



広告

区内の公共施設では、さまざまな講座やイベントが行われています

◆ 行事の詳細は、各施設にお問い合わせください

◆ 「施設からのお知らせ」は年4回掲載します。次回の掲載は11月号です

施設からの お知らせ

清田図書館

平岡1条1丁目2-1 休館日:第2・第4水曜日
☎889-2484 FAX 889-2485
HP www.city.sapporo.jp/toshokan/

◆ たのしいおはなしの会

ボランティア「ぼけっと」による読み聞かせ

- ☐ 毎月第1・第3木曜日 10時30分～
- ☐ 毎月第2・第4土曜日 14時30分～

◆ 英語で昔話

ボランティア「読み聞かせPaddy」による、日本の民話を英語と日本語で読み聞かせ

- ☐ 8月31日(土) 14時～
- ☑ 小学生以上
- 定 ¥ 30人・無料 **先着**

蔵書一斉点検のため、
下記期間は休館します
9月20日(金)～10月1日(火)

里塚・美しが丘 地区センター

里塚2条5丁目1-1
☎888-5005 FAX 792-0444
HP satomicc.com

◆ ゴスペルスペシャルライブ

地区センターで活動している「ハート・オブ・プレジャー」が感動の歌声を披露します

- ☐ 9月8日(日) 開演15時(開場14時30分)
- 定 ¥ 70人・前売券500円(当日券600円)
- ☑ 8月11日(祝・日)から窓口 **先着**

◆ さとみ月面観察会

地区センターの屋上から満月を観察します

- ☐ 9月14日(土) 18時30分～21時
- ☑ 中学生以下の方は保護者同伴でご参加ください
- 定 ¥ 50人・無料
- ☑ 8月15日(木)～9月10日(火)に **または窓口 先着**
- 他 悪天候の場合は翌日15日(日)に順延

◆ ミニミニふれあい芸術祭

プラ板アートなどの工作体験やゲーム・模擬店なども

- ☐ 10月27日(日) 10時～13時
- 定 ¥ 有料(一部無料コーナーあり)

区民センター

清田1条2丁目5-35
☎883-2050 FAX 883-2237
HP kiyota.kumin-c.jp

◆ 改修工事に伴う休館・一時移転 のお知らせ

休館期間 8月13日(火)～2月29日(土)
仮設事務所 清田1条3丁目1-68

清田区体育館・ 温水プール

平岡1条5丁目4-1
休館日:第2月曜日
☎882-9500 FAX 882-9505
HP www.shsf.jp/kiyota-gym

◆ 水泳個人レッスン

これから水泳を始める方、大勢でのレッスンに不安がある方など、個別で丁寧に指導します

- ☐ 9月2日(月)、4日(水)、5日(木)、7日(土)、11日(水)、12日(木)、14日(土)、18日(水)、25日(水)、26日(木)、28日(土)、30日(月)
- 日にちにより、レッスンの時間が異なります

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

- ¥ 30分コース 1,700円(1組1名)
- 60分コース 3,210～3,570円(1組1～3名)

- ☑ 8月20日(火)から **または窓口 先着**
- 他 詳細はご確認ください

清田老人福祉 センター

清田3条3丁目1-30 休館日:祝日
☎885-8500 FAX 885-8533
HP www.sapporo-shakyo.or.jp/service/welfare_center/kiyota/

◆ 演芸発表会

利用者が日頃の練習の成果を披露します(観覧自由)

日時	演目
9月9日(月) 9時30分～15時30分	カラオケの部
9月10日(火) 10時～15時	民謡の部
9月11日(水) 10時～15時	舞踊、詩吟、合唱、フラダンスなどの部

広告

