

笑顔つながるまち きよた2019.10 清田

【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2-1

☎889-2018

FAX 889-2402

E kiyota.somu@city.sapporo.jp

HP www.city.sapporo.jp/kiyota/

スポーツフェスタ in 白旗山

10/14(祝・月) 10時～15時 ※荒天中止

白旗山競技場(真栄502番地)

白旗山競技場を全面開放！楽しく体を動かしましょう
清田区役所と会場を結ぶ無料シャトルバスを運行します

行 き	帰 り
区役所正面玄関ロータリー前 発 8時30分～12時30分(30分間隔)	白旗山競技場 発 11時30分～15時30分(30分間隔)

【問い合わせ】市コールセンター ☎222-4894 (8時～21時)

【詳細】地域振興課地域活動担当 ☎889-2024



芝生の上で楽しもう

玉入れやフライングフットボールなど、広々とした芝生の上で子どもも大人も思いっきり遊べます



ゲームスポーツに挑戦

・ストラックアウト
・スナックゴルフ
・ディスクターゲット
・キックターゲット
の4種目全てを体験した人全員に景品をプレゼント



自然を満喫

白旗山ハイキングでは、約5kmのコースを散策。色づき始めた木々の中で秋の自然を楽しんで(9時30分受け付け開始)



他にも！

★元プロ野球選手が少年野球チームを指導する少年野球教室や、サッカー少年団によるミニサッカー大会も(見学・観戦自由)
★軽食コーナーでは毎年大人気のキノコ汁を販売(11時30分販売開始、1杯100円、限定500食)

「土曜日の運動教室」 リフレッシュヨガ



「土曜日の運動教室」に、ヨガが加わります。
初心者でも参加可能。爽やかな汗を流しましょう

回 10月19日～3月21日の毎月第3土曜日14時～14時50分 当日

所 区役所3階 健康増進フロア 定 50人 先着

持 運動しやすい服装(更衣室・ロッカー有り)、運動靴、飲料水、汗拭きタオル、バスタオル(下敷き用)、浴用タオル(長さ70cm以上:ヨガで使用)

他 「リフレッシュヨガ」実施日は「リズムウォーキング」はお休みです



見えないリスクと戦う！ 脂質異常症予防教室



脂質異常症をテーマに生活習慣を振り返ってみませんか。
自宅で続けられるストレッチや簡単野菜レシピを紹介します

回 所 ①11月6日(水) 13時～15時/区役所3階 健康増進フロア
高性能体組成計での測定、運動実技

②11月13日(水) 13時～15時/区役所2階 保健センター講堂
咬合力測定、栄養士・歯科衛生士による講話、野菜料理試食

対 定 区内在住で、運動制限がなく両日参加可能な方・30人

申 10月21日(月)～31日(木)に☎、FAX、E(行事名、住所、氏名、年齢、電話番号を明記)または窓口 先着

【詳細・申込先】健康・子ども課健やか推進係(2階12番窓口)

☎889-2049 FAX889-2405 E sukoyaka.phn@city.sapporo.jp



白旗山にすむ妖精
きよっちだよ！
白旗山の魅力を紹介するよ！

区の南西部に位置する標高321.5メートルの白旗山。あしりべつ川、平岡梅林とともに清田区のシンボルの一つです。
自然豊かな森や自然歩道、スポーツ施設を有し、年間を通じて訪れる人の憩いの場として親しまれています。

Kiyota Symbol vol.3

白旗山

自然観察の森

散策路沿いには解説板が設置されており、森の生き物や造林地について学べます。冬はかんじきコースが開設され、無料でかんじきの貸し出しも行っています

問 白旗山森林活用センター
所 真栄494番地の2
☎881-4196
※開館期間11月上旬～3月31日
自然観察の森は通年利用可



散策する時の注意事項

- ・自然歩道や散策路以外に立ち入らない
- ・動植物は傷つけないようにする
- ・ヒグマやハチ、ダニなどに気を付ける
- ・長そで、長ズボン、帽子、タオルなどで肌の露出を控える
- ・ゴミは持ち帰る

自然歩道や散策路は入り組んでいるため、子どもだけや単独での入山は控えましょう

白旗山競技場

スキー距離競技場と天然芝のサッカー場があり、毎年秋には「スポーツフェスタ in 白旗山」(詳細は区民のページ1ページ)が開催されます

所 真栄502番地1 ☎884-9355
※サッカー場は改修工事のため本年度は利用休止



札幌ふれあいの森

自然観察会、木工館での無料木工体験が楽しめます。炭火焼コーナーもあります(炭、食材、網などはご自身で用意してください)

問 ふれあいセンター
所 有明386番地 ☎883-8931
※開園期間 4月下旬～11月上旬



※詳細は各施設にお問い合わせください

♣ 白旗山の生き物たち

緑豊かな白旗山には、たくさんの生き物たちがすんでいます。

双眼鏡や虫眼鏡を持って出かけよう！



㊦

エゾフクロウ

カラスくらいの大きさで、
ネズミや小鳥などを捕ら
えて食べます

クマゲラ

天然記念物。日本では最大級の
キツツキの仲間。秋から冬にか
けて行動範囲が広がります



㊩



㊥

アカゲラ

木に穴を開け巣を作るキツツキ
の仲間です

カッコウ

昭和35年(1960年)に
札幌市の鳥に定められ
ました



㊦



㊧

シマエナガ

丸くて白い体に長めの尾。
かわいらしい姿で人気があ
ります



ミヤマクワガタ

白旗山では7センチメートルの大き
さのものが見つかったこともあります

写真提供：環境局環境都市推進部



エゾタヌキ

夜行性のため日中はあまり見かけませ
んが、ふんなどの痕跡は多く見られます



夏毛



冬毛

エゾユキウサギ

冬になると雪の上に足跡を見つけられます

写真提供：円山動物園

📷きよっちのおすすめスポット ～ふれあいの森編～



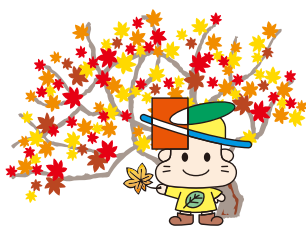
①木道

散策路沿いに小川が流れているよ！



②湧き水

砂が舞い上がり、水が湧いている
のがわかるよ！



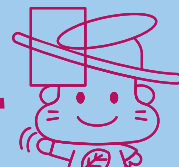
③展望四阿

天気の良い日は遠くの山が
きれいだよ！



④山頂

ベンチで一休み。森林浴を
楽しもう！



※費用の記載がない場合は無料で参加できます

健康 & 介護 予防 フェア

10月30日(水) 10時～14時

会場:区役所1階～3階



福祉作業所の
製作品販売
コーナーも

各種測定や歯科相談など、楽しみながら健康と介護予防の大切さを体感しましょう。乳幼児の身長・体重測定もあるので、親子連れも大歓迎！

10時～12時	- 介護予防コーナー - おためし健脚運動(10時30分～/11時20分～、各15分・先着15人)
10時～14時	- 血管年齢測定、肺年齢測定、骨密度測定(各先着120人) - 乳幼児集まれ！きよっちるーむ(手形・写真プレゼント)
11時～14時	- 食生活改善展 - 試食コーナー(無くなり次第終了)
12時～14時	お口の健康度測定
13時～14時	はり・きゅう・あん摩・マッサージ・指圧の相談コーナー(先着20人)



【詳細】 健康・子ども課健やか推進係
☎889-2049 FAX 889-2405

他にも
いろいろな
コーナーが！

第9回 清田区検定



清田区の歴史、地理、自然環境、まちづくりなどについて択一式で試験を行います。合格者には合格証、満点者には満点賞を贈呈。清田区に関心がある方ならどなたでも挑戦できます

- 日 12月8日(日) 10時～11時 所 区役所 会議室
 定 100人
 申 10月2日(火)～15日(火)に下記の申込先に☎、FAX(行事名、住所、氏名、年齢、電話番号を明記)またはHP 抽選
 他 抽選結果は10月下旬に郵送でお知らせ。当選者には参考テキストと受験票もお送りします

【申込先】市コールセンター

☎222-4894(8時～21時) FAX 221-4894

HP www.city.sapporo.jp/callcenter/uketsuke



【詳細】 地域振興課まちづくり調整担当

☎889-2024 FAX 889-2701

認知症サポーター 養成講座

認知症について正しく理解し、認知症の方やその家族を温かく見守り支える応援者を養成する講座です。夜間の開催もありますので、仕事帰りに気軽にご参加ください

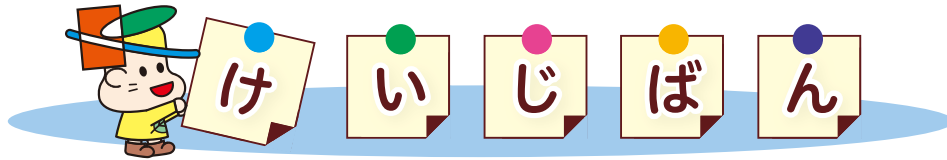
- 日 所 ①10月25日(金) 13時30分～15時
 区役所2階 保健センター講堂
 ②11月15日(金) 18時30分～20時
 特別養護老人ホーム緑愛園(北野1条1丁目6-28)
 申 問 ①は10月18日(金)まで、②は11月8日(金)までに清田区
 第1地域包括支援センター(☎888-1717)に電話(日曜、祝・休日を除く8時50分～17時30分)

【詳細】 保健福祉課保健支援係

☎889-2042 FAX 889-2703



広告



左記のロゴは、きよっち健康ポイントの対象事業詳しくはHP



健康・子ども課子育て支援担当

☎889-2052 FAX889-2407

■ここシェルジュSAPPORO

出張相談会 当日

子育て中の女性を対象に、専任カウンセラーが就職への不安や悩みに答えます

日 10月24日(木) 10時～12時

所 区役所2階 こそだてインフォメーションきよっちるーむ

■子育て講座「どうする?イヤイヤ期」

子どもの自己主張への対応や、親の心構えなど、育児を楽しむためのヒントを保育士が解説

日 11月6日(木) 10時～11時

所 区役所3階 健康増進フロア

対 1歳6カ月から就学前のお子さんと保護者

定 15組

申 10月23日(木)から☎(9時～17時) 先着

他 親子同室にて受講

■託児付き子育て講座

「ハーブでリラックス」

ハーブに関する講義と、ハーブを使った実演

日 11月21日(木) 10時～11時30分

所 区役所3階 健康増進フロア

対 就学前のお子さんと保護者(託児は生後57日以上)

定 20組

申 10月29日(木)から☎(9時～17時) 先着

保険年金課収納係

☎889-2064 FAX889-2703

■夜間納付相談窓口開設 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 10月24日(木)・31日(木) 17時30分～19時30分

健康・子ども課健やか推進係

☎889-2049 FAX889-2405

■地域健康教室 当日

内 冬に流行する感染症について

～インフルエンザを中心に～

講 医療法人社団 清田小児科医院

院長 三戸 和昭 氏

日 10月23日(木) 14時～15時

所 区役所2階 保健センター講堂

■住民集団健康診査 当日

特定健診、後期高齢者健診など

日時	会場
11月7日(木) 9時30分～11時	清田中央会館 (清田4条2丁目10-1)
11月7日(木) 13時30分～15時	春風台会館 (平岡4条3丁目3-15)

■胃がん・大腸がん検診

日 11月13日(木) 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)

料 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 11月6日(木)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

地域振興課地域活動担当

☎889-2024 FAX889-2701

■新成人ボランティア募集

令和2年1月12日(日)開催予定の清田区成人式で、司会などを務める新成人を募集します

対 平成11年4月2日～平成12年4月1日生まれの方

申 10月11日(金)～31日(木)に☎、FAXまたはE(住所、氏名、生年月日、電話番号を明記)

E kiyota.katsudo@city.sapporo.jp

認定こども園にじいろ

(真栄2条1丁目11-20)

☎883-3044 FAX883-9547

■みんなであそびたいむ 当日

親子、園児、子育てボランティア、みんなで楽しく遊びます

日 10月15日(火) 10時～10時45分

所 認定こども園にじいろ ホール

対 就学前のお子さんと保護者

■サンデーサロン 当日

親子で遊んだり、他の親子と交流しませんか

日 10月27日(日) 10時～12時

所 認定こども園にじいろ

対 就学前のお子さんと保護者、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

園児や他の親子と園庭で遊びます

日 10月30日(木) 10時～11時

所 認定こども園にじいろ

対 2歳以上のお子さんと保護者

他 動きやすい服装、運動靴、帽子を着用



里塚・美しが丘まちづくりセンター

☎884-1210 FAX884-1215

■古着の無料回収

古着、靴、かばん、ぬいぐるみを種類ごとに透明ビニール袋に入れてお持ちください

日 10月13日(日) 10時～15時

所 里塚・美しが丘地区センター 駐車場

(里塚2条5丁目1-1)

他 靴下・下着・汚れのひどいものなど、衣類として再利用できないものは回収できません

よしざわ よしざわ

吉澤吉澤

2015年12月結成。

ドラムとピアノの兄妹インストゥルメンタルデュオ。
互いが幼い頃から培ってきた音楽性の違いを生かし、
多様なジャンルの楽曲を演奏する。兄妹ならではの息
のあった演奏が魅力。

ライブハウスやショッピングモール、お祭りなどの
演奏のほか、CMソング制作やアーティストへの楽曲
提供など、多方面で活動中。

HP yoshizawayoshizawa.jimdo.com/

9月14日に出に区役所で行われた「きよフェス」の屋内
ステージを早紀がプロデュース。最後に吉澤吉澤が登場。



SAPPORO CITY JAZZ
パークジャズライブコンテスト
PARK JAZZ LIVE CONTEST 2019



初挑戦した2017年から3年連続でファイナリス
トに選出され、2019年では特別賞を受賞。

兄と妹 仲よしデュオのきっかけ

早紀 結成のずっと前から、私は一緒にやりたいと言っていた
のですが、嫌がられています。

祐太朗 だって顔がそっくり過ぎて、恥ずかしいって。でも、4年
前に、ピアノとドラムのデュオに遭遇して、カッコイイ！
イケるかもと思って。妹とやってみてもいいかなあって
考えていたときに、知り合いからイベントの話があり、一
回きりの予定で演奏したのが吉澤吉澤の始まりです。

早紀 一回きりのつもりが、周りから「また聴きたい」「またやっ
て」と反響がすごく大きくて。今はお互い、音楽活動の柱
は吉澤吉澤だよ。

祐太朗 妹と組むという恥ずかしさはあったけど、そこを克服し
たら、これ以上にやりやすいことはない。すっごく楽です。

早紀 兄は何も言わず、私のやりたいことに付き合ってくれま
す。私は超自由に好きな音楽ができて楽しいです。曲づく
りは私がメインなので、いろんなジャンルの音楽を取り
入れたい。まだまだ挑戦したいことが山ほどあります。

祐太朗 妹が一生懸命やっていることを知っているの、何も言
いません。妹はやりたいと思ったこと、多少無茶なことでも
突き進んで行動してしまう。いきなり「ニューヨークで
演奏したい！」って実現させちゃう。周りも「兄ちゃん
と一緒に大丈夫か」って納得させちゃうし。まあ、それ
も兄妹の良いところか。

PARK JAZZ LIVE CONTEST

祐太朗 初めてのコンテスト出場は「やってやるぞー」という意気
込みと「俺ら大丈夫か」と不安がありました。自分たちの
演奏に、「ウォー」と盛り上がっている観客の反応をステ
ージ上で感じる事ができて、とても自信になりました。

早紀 シティジャズに参加することで認知度が格段に上がって、
イベントなどの出演依頼が増えました。3年連続でファイナ
リストとして出場できて、感謝しています。

祐太朗 特別賞の受賞を今後の弾みにしたいです。さらなる飛躍
を目指し、新しいことに挑戦していきます。

“きよた”から世界へ

早紀 区のイベントに出演するようになって、近所の方や店員
さんが声を掛けてくれたり、イベントに足を運んでくれ
たりと、地元の方の応援がとても嬉しいです。兄妹で取り
組んでいる「179市町村吉澤計画」で、まずは道内に吉澤
吉澤旋風を巻き起こしたい。そして、海外での演奏もチャ
レンジするなど、新しい世界へどんどん進みたい。

祐太朗 & 早紀

これから3枚目のアルバム制作に入ります。パワーアップ
した吉澤吉澤の音楽を届けられるように、頑張ります。
皆さん、楽しみに待っていてください！