

笑顔つながるまち きよた 2023.6



【編集】清田区市民部総務企画課広聴係 ☎889-2400(代表) 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



PMFアンサンブル清田区公演



PMFオーケストラ・メンバーによる演奏会です。夏の夜に素晴らしい演奏を聴いてみませんか。

日 7月20日(休) 19時開演(18時30分開場)

所 区民センター(清田1条2丁目5-35)

定 294人・大人500円、小中学生・高校生無料(要入場券) **先着**

※就学前のお子さんは入場できません

入場券販売・配布 6月15日(休)9時から地域振興課(土・日曜、祝日を除く)、
区民センター、里塚・美しが丘地区センター(里塚2条5丁目1-1)

詳細 地域振興課地域活動担当 ☎889-2024
(2階17番窓口)

HP www.city.sapporo.jp/kiyota/chiiki-shinko/pmf.html



清田区高齢者教室「ふれあい学園」



学校形式の和やかな雰囲気の中で、新しい仲間と出会い、生活をより豊かにしませんか。

内 音楽、絵手紙、そば打ち、バス研修ほか

日 7月5日～10月4日(毎週水曜日、全13回。8月16日は休講)
13時30分～15時30分

※終了時間が延びることがあります。また、バス研修時は午前
から実施します

所 区民センター(清田1条2丁目5-35)ほか

対 区内にお住まいの60歳以上(昭和38年4月1日以前生まれ)で
毎回受講可能な方 ※過去に受講した方はご遠慮ください

定 20人・無料(一部講座で交通費、教材費など実費負担あり)

申 6月12日(月)～16日(金)に、下記の電話または窓口でお申し込み
ください(9時～17時) **抽選**

問 地域振興課地域活動担当(2階17番窓口) ☎889-2024
区民センター ☎883-2050



相続対策や特殊詐欺防止の
講座もあります

きよたを歩こう!

～楽しく健康づくり～

外を歩くと気持ちがいい、さわやかな季節となりました。ウォーキングを通して、楽しく健康づくりにトライしてみませんか。

【詳細】健康・子ども課健やか推進係 ☎889-2049

まずはここから!

普段、車を利用しているお買い物や、ちょっとしたお出かけを徒歩にしてみましょう。近所の公園までお散歩しながら、外の空気を吸って気分転換、これも立派なウォーキングです!



ウォーキングコースを歩いてみよう

豊かな自然や清田区の歴史を感じることができる5つのウォーキングコースを掲載した「清田区ウォーキングマップ」を配布しています。それぞれのコースに見所があるので、きよたを楽しみながら、ウォーキングできますよ! 歩き方のポイントなども紹介しています。



こんな景色を見ることができます

清田南公園

あしりべつ川(厚別川)



【配布場所】

- ・健康・子ども課健やか推進係(2階12番窓口)
- ・総務企画課広聴係(1階33番窓口)
- ・各まちづくりセンター

マップはHPからも

ご確認ください



清田区の主な取り組み

きよっち健康ポイント2023 ~歩いて食べて健康づくり~

清田区では、区民の「健康づくり」を応援するため、「きよっち健康ポイント2023」を実施しています。「歩く」こと、「食べる」こと、それぞれの目標を決めて3週間チャレンジし、結果を応募していただいた方の中から抽選で45人にステキな賞品が当たります。

- ☑ 区内在住の18歳以上の方(応募は1人1回まで)
- ☑ 応募用紙は区役所、保健センターなどで配布しているほかHPからも入手可能。応募方法など詳細はHPをご覧ください
- HP www.city.sapporo.jp/kiyota/kenko-kodomo/kenkoupoint2023.html
- 【応募締め切り】12月28日(木)



Wチャンス!きよっち賞

抽選に漏れた方の中から、さらに抽選で300人に「きよっち特製グッズ」をプレゼント!



ウォーキングのいいところ!

- 1 お金がかからず、誰でも気軽に始めることができます
- 2 有酸素運動なので、生活習慣病を予防・改善する効果が期待できます
- 3 ストレス解消効果や、気分が前向きになります

みんなで歩いてみよう

地区ウォーキング

区内各地区で清田Hi遊会はいゆうかいが主催するウォーキングイベントです。清田Hi遊会の会員以外の方、お住まいの地区以外の方も参加可能。一緒にウォーキングを楽しみましょう!

清田Hi遊会とは

健康に関する活動や学習を通して、健康増進と親睦を深めることを目的に活動しています。



清田Hi遊会
会長 藤島 賢市さん

地区ウォーキングに参加して清田Hi遊会を知り、入会しました。地区ウォーキングは、歩くことはもちろん、みんなで楽しくおしゃべりしながら交流を深めることができることも魅力の一つです。ぜひ、気軽にご参加ください。



本年度の開催期間は、10月28日(出)までです。集合場所などは、広報さっぽろ5月号区民のページ4ページまたはHPをご覧ください **当日**

地区	日程(毎月)
清田・真栄	4日、14日、24日
北野	5日、15日、25日
里塚・美しが丘	7日、17日、27日
平岡	8日、18日、28日

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



清田区歩こう会

清田区主催のウォーキングです。開催日時などは随時、広報さっぽろまたはHPでご案内します。

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



健康づくり研修

正しいウォーキングの実技指導もあります

健康に関する正しい知識を楽しく学びませんか。健康づくり講話のほか、管理栄養士による栄養実習や運動実技講習もあります。研修費用は無料。研修の開催日程や詳しい内容などは、広報さっぽろ9月号区民のページやHPでご案内します。





※費用の記載がない場合は無料で参加できます

イベントなどの予定は、変更となる場合があります。
 その場合は、「区ホームページ」「子育て情報サイト・清田区のページ」でお知らせします。

市民健康教育 ④日

- 📅 7月7日(金) 14時～15時
- 📍 区役所2階 保健センター講堂
- 📌 脳卒中にならないために、脳卒中になってしまったら
- 🗣️ 札幌美しが丘脳神経外科病院 理事長 高橋 明氏
たかはし あきら
- 👤 区内在住の方

📞 健康・子ども課健やか推進係 ☎889-2049

赤ちゃんのぐっすりネンネセミナー

- 📅 6月30日(金) 10時～11時30分
- 📍 区役所3階 健康増進フロア
- 📌 赤ちゃんの睡眠について学ぶ親子同室講座
- 🗣️ 子どもの睡眠相談室CoucouLuna代表 川口 リエ氏
くわくくわ ルナ かわぐち
- 👤 0歳のお子さんと保護者・15組
- 📅 6月16日(金)～29日(木)に☎(10時～17時) **先着**
 市外在住の方は6月19日(月)から受け付け

📞 健康・子ども課子育て支援担当 ☎889-2052

エキノコックス症&ハチにご注意ください

【詳細】健康・子ども課生活衛生担当 ☎889-2408

エキノコックス症

寄生虫エキノコックスの卵が人の口から体内に入り、幼虫が肝臓などに寄生して肝機能障害などを起こす病気です。卵は、エキノコックスに感染したキツネのふんに含まれている場合があります。キツネと一定の距離を保ちながら、正しい知識で感染を予防しましょう。

Point

- ・外から帰ったときや食事の前にしっかり手を洗う
- ・山菜や家庭菜園の野菜などは、流水でよく洗うか加熱する
- ・沢水や湧き水などの生水をそのまま飲まない



検査を行っています

- エキノコックス症は早期発見・早期治療が重要です。保健センターでは無料で血液検査を行っています。
- 📅 毎月第1・第3水曜日(前日までに要予約・定員あり)
- 👤 小学生以上の市民
- 📞 健康・子ども課保健予防係 ☎889-2047

ハチ

ハチは5～6月ごろから巣作りを始め、夏から秋にかけて活動が活発になります。ハチはこちらから刺激しなければむやみに刺しません。ハチの生態を理解し、適切な対策を心がけましょう。

Point

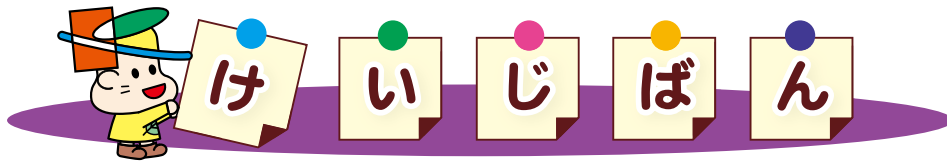
- ・ハチ対策は、巣を作り始める春先に行うのが効果的。ハチの巣を早期に発見し、巣が小さいうちに駆除しましょう
- ・大きい巣を見つけたときはむやみに近づかず、駆除業者に依頼しましょう
- ・冬に近づき寒くなると巣は空になり、翌年使われることはありません

ハチの巣を駆除したい

- 巣がある場所の所有者、管理者が自己負担で行います。市では私有地の巣の撤去や駆除費用の補助は行っていません。駆除業者が分からないときは下記へお問い合わせください。
- 一般社団法人 北海道ペストコントロール協会
 ハチ専用ダイヤル ☎790-8099
 ※9月30日(出)までの毎日9時～17時(12時～13時を除く)

広告





健康・子ども課健やか推進係
 ☎889-2049 FAX889-2405

■住民集団健康診査 当日

特定健診、後期高齢者健診など
 日 7月10日(月) 9時～11時
 所 平岡公園会館(平岡9条4丁目2-10)
 送付された受診券に記載の額



■胃がん・大腸がん・肺がん検診

日 ①7月12日(火) ②7月27日(木)
 9時～11時受け付け
 所 区役所2階 保健センター
 胃がん:50歳以上で原則偶数歳(2年に1回)
 大腸がん:40歳以上の方(年1回)
 肺がん:40歳以上の方(年1回)
 胃がん・肺がん:合わせて30人
 大腸がん:40人
 胃がん(バリウム):1,100円
 大腸がん(検便):400円
 肺がん(胸部エックス線):無料(問診結果により喀痰細胞診が必要な場合は400円)
 ※一部、減免対象者あり(要確認)
 日 ①6月14日(火)～7月5日(木)に、②6月14日(火)～7月20日(木)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) 先着
 E kiyota.sukoyaka@city.sapporo.jp

■食育月間パネル展

6月は食育月間です。朝食の大切さなどに関するパネル展示や、レシピ配布を行います
 日 6月8日(木)～19日(月)(清田図書館は6月13日(火)～19日(月))
 所 区役所1階ロビー、区役所4階清田図書館

健康・子ども課子育て支援担当
 ☎889-2052 FAX889-2407

■ハロー！あかちゃん 0さい 当日

0歳の赤ちゃんと保護者で交流します
 日 6月22日(木) 10時～11時30分
 所 区役所3階 健康増進フロア
 対 0歳のお子さん(第1子)と保護者



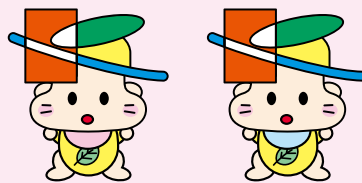
■ハロー！あかちゃん 1さい 当日

1歳の赤ちゃんと保護者で交流します
 日 6月29日(木) 10時～11時30分
 所 区役所3階 健康増進フロア
 対 1歳のお子さん(第1子)と保護者



■ふたごちゃんあつまれ！ 当日

多胎児のお子さんと保護者で交流します
 日 7月9日(日) 10時～11時30分
 所 区役所3階 健康増進フロア
 対 就学前の多胎児と保護者



保健福祉課福祉支援係
 ☎889-2041 FAX889-2703

■障がい者相談員のご案内

市から委託された相談員です。困りごとなど、お気軽にご相談ください

種別	氏名	電話番号
音声	土田 勝則	885-2575
肢体	山本 文子	883-3824
知的	高橋 千恵子	080-4581-7652
	長江 睦子	080-4581-7653

■福祉バザー

障がいのある方々が丹精こめて作った手工芸品、食品などを販売します
 日 7月4日(火)～7日(金)
 9時～17時(7日は16時30分まで)
 所 区役所1階ロビー

地域振興課まちづくり推進係
 ☎889-2024 FAX889-2701

■自衛隊職種説明会 当日

職種説明、受験手続き、イベント情報など
 日 6月11日(日) 10時～12時、13時～16時
 所 里塚・美しが丘地区センター(里塚2条5丁目1-1)
 対 令和6年4月1日時点で、33歳未満の方およびその家族(32歳の方はお問い合わせください)
 問 自衛隊札幌地方協力本部南部地区隊
 ☎581-0736

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

日曜日の子育てサロンで楽しく遊びませんか
 日 6月25日(日) 10時～12時
 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



歯と口の健康のために

問 健康・子ども課健やか推進係 ☎889-2049

ご存じですか？8020運動

「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。20本以上の歯が残っていれば、硬い食品でもほぼ満足にかむことができ、栄養バランスの取れた食事を十分に取るにつながります。参考:e-ヘルスネット(厚生労働省)

項目	市内の割合(令和4年)
自分の歯を20本以上有する70歳以上の人	43.6%

札幌市生涯歯科口腔保健推進計画「さっぽろ8020推進プラン」評価



歯と口の健康を保つためには、歯科医によるケアとセルフケアの両方が大切です

かかりつけ歯科医

あなたの歯と口の健康状態や治療状況を把握している「かかりつけ歯科医」があると安心です。症状がなくても、普段から定期的に歯科健診や口腔ケアを受けましょう。



保健センターで行っている虫歯予防教室や歯科健診のご案内

チャレンジむし歯ゼロセミナー

1歳前後のお子さんと保護者向けの虫歯予防教室です。管理栄養士が食事とおやつのお話を、歯科衛生士が虫歯予防と歯磨きのコツについてのお話をします。

☎ 7月18日、9月19日、11月21日、令和6年1月16日、3月19日(奇数月の第3火曜日) 10時~11時

所 区役所2階 保健センター講堂

対 24カ月頃までのお子さんと保護者・4組 **先着**

持 母子健康手帳、普段使っている歯ブラシ

用 健康・子ども課健やか推進係(2階12番窓口)に☎または窓口

フッ化物(フッ素)を配合した歯磨剤は乳歯の生え始めから使用できるの？



フッ化物を配合した歯磨剤による歯磨きは、虫歯の発生や進行を予防します。乳歯が生え始めてから2歳までの使用方法は、下記のとおりです。

- ・歯磨剤の使用量は米粒程度(1~2mm)
- ・フッ化物濃度は900~1000ppmF
- ・歯磨きの後にティッシュなどで歯磨剤を軽くふき取っても良い
- ・最初はガーゼやコットンでお口のケアの練習を始め、慣れてきたら保護者による歯ブラシを使った歯磨きを始める



参考:e-ヘルスネット(厚生労働省)

妊産婦歯科健診

妊娠すると、つわりで十分に歯磨きができなかったり、食習慣やホルモンバランスの変化による影響を受けたりして虫歯や歯周病にかかりやすくなります。歯科健診を受け、歯と口の健康を守りましょう。

☎ 毎月第3火曜日(祝日にあたる場合は第4火曜日) 13時~14時

所 区役所2階 保健センター歯科相談室

対 区内在住の妊産婦の方・8人 **先着**

持 母子健康手帳、普段使っている歯ブラシ

用 健康・子ども課健やか推進係(2階12番窓口)に☎または窓口



保健センター(健康・子ども課)では歯と口の健康に関する相談を行っています。気軽にご相談ください。

