

きよた

区民のページ



清田区マスコットキャラクター
きよっち

2013年 4月

清田区の人口・世帯数

※3月1日現在。()内は前月比

人口 / 116,664人 (- 68)

世帯数 / 43,911世帯 (+ 14)

【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

☎ 889-2018 FAX 889-2402

E kiyota.somu@city.sapporo.jp

清田区のホームページ「きよたFan倶楽部」

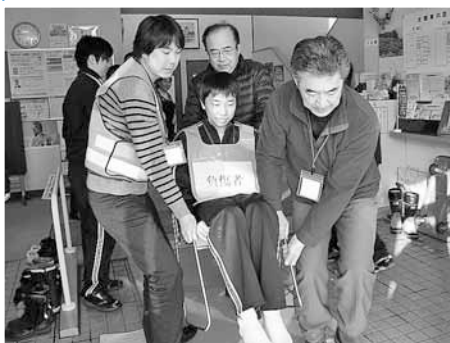
HP www.city.sapporo.jp/kiyota/

photobox フォトボックス



3月3日(日) 第1回福祉フェスタ

こま回しなどの昔遊びや人形劇で、親子と子育てボランティアが楽しくふれあいました。



3月9日(土) 平岡地区冬の地震避難体験訓練

搬送・救急訓練や宿泊体験などを実施。災害時の適切な行動や心構えを身に付けました。



2月17日(日) 雪と遊ぼう217

北野地区の児童が、チューブ滑りや宝探しで目いっぱい雪遊びを楽しみました。



動画 できました! きよっち音頭

区誕生15周年を記念して区民の皆さんの手により生まれた、きよっち音頭。区ホームページに振り付け動画を掲載しました。

歌詞にちなんだ、きよたの魅力あふれる風景の中できよっちが楽しく踊っています。ぜひご覧ください!

HP www.city.sapporo.jp/kiyota/chiiki-shinko/kiyotchi/



みんな覚えて楽しく踊って
ね♪歌詞と振り付けも紹介
してるよ!!



3月17日(日) 少年消防クラブ協議会合同卒クラブ式

卒クラブ証書を受け取った24人が、研修や訓練で身に付けた知識や仲間との絆を胸に、地域の防災リーダーの担い手としてクラブを巣立ちました。

●平岡地区冬の地震避難体験訓練

●清田地区福まち・ほろえみ交流会 ほか

オススメ
動画

清田区のホームページ「きよたFan倶楽部」でもさまざまな行事の様子を写真や動画で紹介しています。ぜひご覧ください。

あしりべつ 桜並木通り

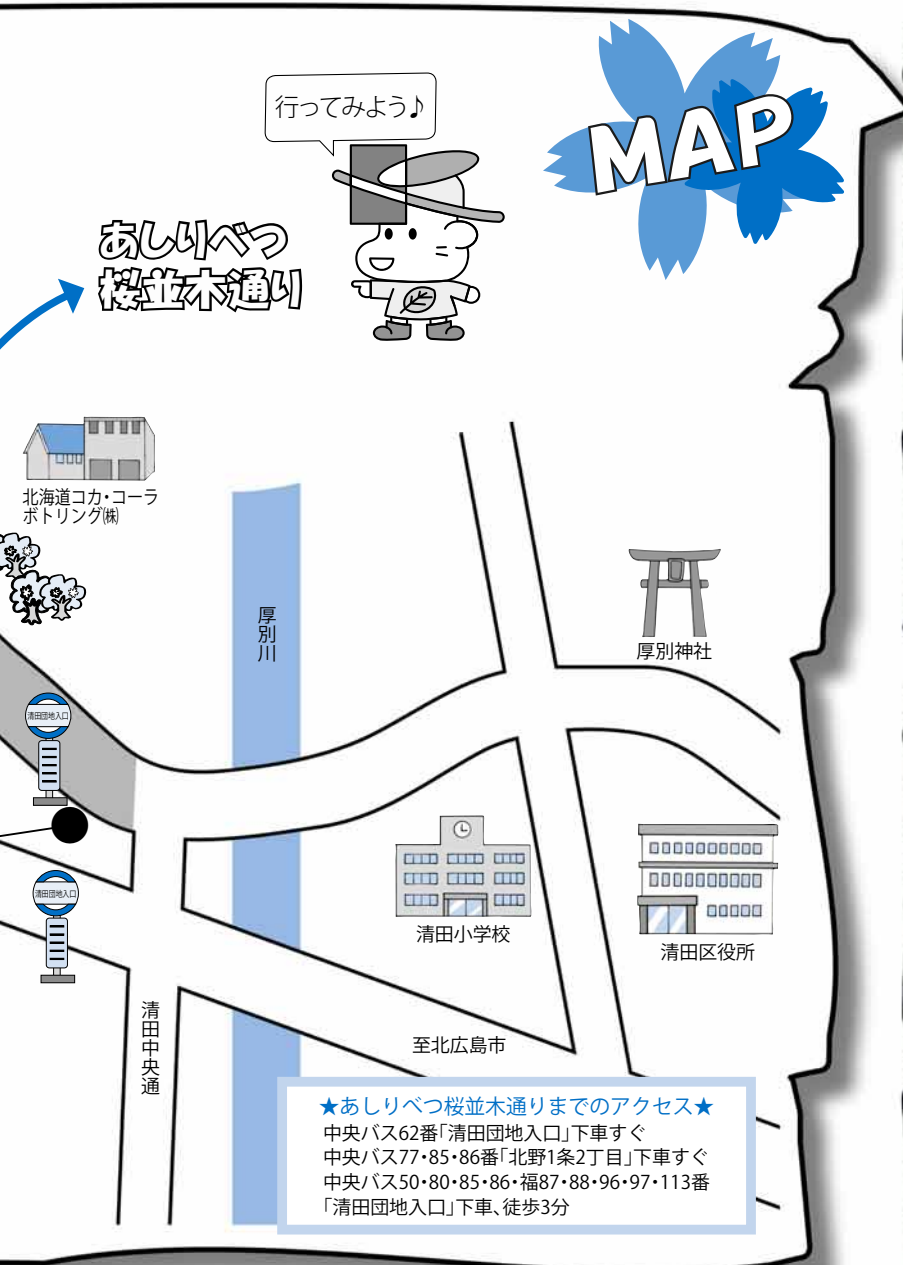
歩いてみよう

桜の美しい眺めを満喫しながら、散策を楽しみませんか。
詳細 地域振興課まちづくり調整担当 ☎889-2024

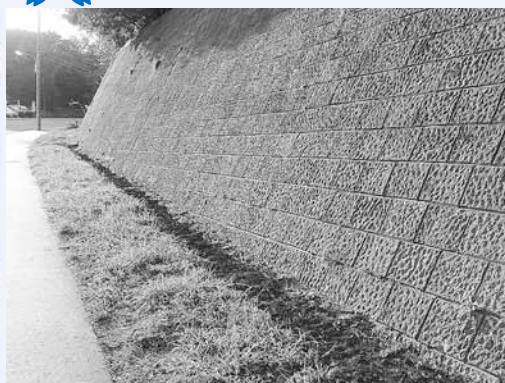


あしりべつ桜並木通りとは

旧国道36号（通称・旧道）のうち、北野1条1丁目から清田1条1丁目までの区間のことで、桜並木や広い遊歩道スペースがあります。公募によりこの愛称が付けられました。
地域資源を生かし、歩行者が気持ち良く利用できるようなみちづくりを進めています。現在、平成26年の完成を目指して環境美化やさらなる魅力アップに向けた取り組みを進めています。



1 前坂の擁壁



擁壁周辺は急勾配で「前坂」と呼ばれた旧道の入り口です。ツタが植えられ、緑あふれるやすらぎの場となっています。

2 坂下広場



休憩に使えるあずまややベンチ、花壇を設置。散歩を楽しむ区民の憩いの場となっています。

★あしりべつ桜並木通りまでのアクセス★

中央バス62番「清田団地入口」下車すぐ
中央バス77・85・86番「北野1条2丁目」下車すぐ
中央バス50・80・85・86・福87・88・96・97・113番
「清田団地入口」下車、徒歩3分

さまざまな取り組み

旧道の日 清掃活動



旧道の日(9月10日)に合わせて実施。地域住民や清田小学校の児童が参加しています。

旧道 桜ウォーキング



桜を眺めながら、散策を楽しみます。本年度開催の詳細は本誌区民のページ4ページをご覧ください。

花壇の整備



通り沿いを彩るため、清田通交差点や坂下広場付近に花苗を植えています。

ワークショップ



旧道の魅力アップに向けて、意見交換を行っています。見どころをまとめたマップも制作中です。

この通りが気に入って、ずっと旧道の近くに住んでいます。「桜」という文字を使い、区間の歴史や特徴、人々が行き交う明るいイメージを表したいと思い、命名しました。みんなが集う憩いの場になってほしいです。



命名者 せくら ひろみ 瀬倉 洋さん

3 清田通交差点



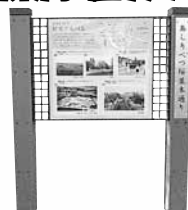
車が多く行き交う場所に合わせ、赤やオレンジなど色鮮やかな花を植え、ドライバーの心を安らげる工夫をしています。

4 散策路



遊歩道を拡幅し、広いスペースを生かした散策空間に整備しました。春の桜や秋の紅葉など四季折々の景色を楽しむことができます。

周辺案内・歴史サイン



旧道の歴史や文化の発信をする案内板。長く親しまれてきた旧道を再認識できます。

出入り口のシンボル



2カ所に碑が設置されています。

あしりべつ桜並木通りの区間は約1.1キロあるよ!!



清田通

選挙
標語
この一票に
願いを込めて

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。

**真栄ハイテクビルパーク
ゴルフ場の閉鎖について**

平成24年10月31日をもって閉鎖しました。今春からは利用できませんので、ご注意ください。

【詳細】 総務企画課庶務係
☎(889) 2006

**出前子育て相談
「ピンポンこんにちは」**

子育てで困っていることや不安なことはありませんか？保育士がご家庭を訪問し、お話を伺います。

内 お子さんとの関わり方などへのアドバイス、子育てに役立つ情報の提供など。

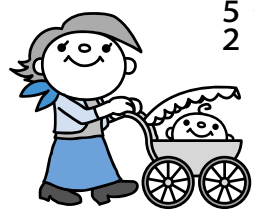
対 就学前のお子さんを育てている保護者。

¥ 無料。

申 電話でお申し込みください(土・日曜、祝・休日を除く)。

申込先・詳細 健康・子ども課

☎(889) 2052



胃がん・大腸がん検診

日 5月8日(水) 8時45分～10時受け付け。
所 区役所2階 保健センター。

対 40歳以上の方(年1回)。
¥ 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、後期高齢者医療制度に加入の方、生活保護受給世帯、支援給付世帯、市・道民税非課税世帯の方は無料(確認書類要)。

申 5月1日(木)までに電話でお申し込みください(土・日曜、祝日を除く)。

申込先・詳細 健康・子ども課

☎(889) 2049



住民集団健康診査

内 特定健診、後期高齢者健診、肺がん検診、緊急肝炎ウイルス検査など。

日 5月10日(金) ①9時30分～11時 ②13時30分～15時。

所 ①真栄地区会館(真栄2条2丁目) ②羊ヶ丘通町内会館(美しが丘3条5丁目)。

申 不要。

詳細 健康・子ども課

☎(889) 2049



旧道 桜ウォーキング&散策、花見会

あしりべつ桜並木通りや、あしりべつ川沿いの桜を眺めながら、ウォーキングや散策を楽しみませんか。ウォーキング後は、花見会でジンギスカンを味わいます。



内容	①ウォーキング&散策 ②花見会 ※花見会だけの参加はできません。
日時	5月5日(祝) 9時15分～11時(9時受け付け開始) ・花見会は11時30分～13時30分です。 ※雨天中止
集合場所	北海道コカ・コーラボトリング(株)(清田1条1丁目) 駐車場 ※花見会の会場となるため、駐車はできません。
定員・費用	【①のみ参加】 100人・無料 【①②両方に参加】 10団体(1団体10人程度)・1団体8,625円
申込	4月11日(木)～19日(金)に電話でお申し込みください。 【先着】 【①のみ参加】 8時～21時 市コールセンター ☎222-4894 ※申し込み時にウォーキングか散策のいずれかを選択。 【①②両方に参加】 9時～17時(土・日曜日を除く) 地域振興課まちづくり調整担当 ☎889-2024 ※必ず団体でお申し込みください。
持ち物	飲料水、タオル
その他	・ウォーキングは約3.5キロ、散策は約1キロです。 ・散策は、ウォーキングに自信のない方や、車いすの方も安心して参加できるコースです。 ・動きやすい服装と靴でご参加ください。 ・①②両方に参加の場合の費用は、ジンギスカン用鍋1台と味噌肉5キロ(約10人分)の金額です。別料金で肉、野菜の追加注文も可能です。

詳細 地域振興課まちづくり調整担当 ☎889-2024

清田区民シニアスクール

清田区独自のユニークな学校を今年も開講します。教養を深めたい方、小学生との交流を楽しみたい方の応募をお待ちしています。



内容 【国語】ペン字、【理科】科学教室、【家庭】そば打ち、【体育】健康体操、【生活】手話、【総合】小学生との交流、【美術】絵手紙など全53講義(一日2講義、全28日)。
※一部の講義のみを選択して受講することはできません。
日時 5月15日～12月18日(毎週水曜、7月下旬～8月中旬は夏休み) 8時30分～12時30分
※一部、曜日・時間が異なることがあります。
会場 三里塚小学校(里塚2条6丁目)3階会議室ほか
対象 区内にお住まいの60歳以上(誕生日が昭和28年4月1日以前)で毎回受講可能な方
定員・費用 20人・月額2,000円 ※別途教材費の負担あり
申込 4月11日(木)～19日(金)の9時～17時に電話または窓口でお申し込みください(地域振興課は土・日曜日を除く)。
※未受講者優先
申込先・詳細
地域振興課地域活動担当(2階17番窓口) ☎889-2024
里塚・美しが丘地区センター(里塚2条5丁目) ☎888-5005

里美ふれあいクラブ 第2期パソコン講座

内容 ワープロソフトの基本操作、表を挿入した文章作成
日時 6月10日(月)・11日(火)・12日(水)・17日(月)・18日(火)・19日(水)(全6回) 9時45分～11時45分
会場 里塚・美しが丘地区センター(里塚2条5丁目)視聴覚室
対象 文字入力、マウス操作がスムーズにでき、ワードの基本操作を習得したい方
定員 20人 **費用** 6,500円
申込 5月23日(木)までに電話または窓口でお申し込みください(土・日曜、祝・休日を除く)。
申込先・詳細 里塚・美しが丘まちづくりセンター(里塚・美しが丘地区センター内) ☎884-1210

申込先・詳細
『清田区明るい選挙推進協会』
〒004-8613 平岡1条1丁目 ☎(889) 2010

子育てサロンに遊びに来ませんか

親子が気軽に集い、自由に遊び、交流できる場です。お子さんと保護者、これからお父さんお母さんになる方、参加している親子と交流したい方など、どなたでも参加できます。

◆地域主催

詳細 健康・子ども課子育て支援係 ☎889-2052

日程は目安です。具体的な開催日は「平成25年度子育て情報」でご確認ください(区役所2階11番窓口で配布中)。

サロン	日程	会場
ポムポムタイム	毎週金曜日(第5週を除く) 10時～12時	北野児童会館(北野4条2丁目)
のびのび	第1・第3水曜日 10時～11時30分	すこやか会館 (北野1条1丁目札幌緑愛病院敷地内)
清ちっくクラブ	毎月1回木曜日 10時～11時30分	清田中央児童会館(清田6条2丁目)
きらきらキッズ	毎週火・水・金曜日 9時30分～14時30分	清田第五町内会館(清田7条1丁目)
さくらキッズ	毎月1回月曜日 10時～11時30分	清田南町町内会館(清田10条4丁目)
こうめちゃんサロン	おおむね第2水曜日 10時～12時	平岡地区会館(平岡7条3丁目)
プラムちゃんルーム	おおむね第1火曜日 10時～12時	平岡中学校(平岡2条5丁目)
ばらのおうち	第1・第3木曜日 10時～11時30分、15時～17時 第2木曜日 15時～17時	高橋宅(平岡3条3丁目)
育いくサロン	おおむね第3水曜日 10時30分～12時	清田児童会館(清田1条4丁目)
みどりっこサロン	毎月1回木曜日 10時30分～11時30分	里塚緑ヶ丘町内会館(里塚緑ヶ丘10丁目)
ごまちゃんサロン	おおむね毎週月曜日 10時～11時30分	里塚・美しが丘地区センター(里塚2条5丁目)
カンガルーポッケ	おおむね毎週木曜日 10時～11時30分	里塚・美しが丘地区センター(里塚2条5丁目)

◆児童会館主催

祝・休日、小学校の長期休業期間を除く、毎週10時30分～12時に開催。

児童会館	曜日	所在地	電話	児童会館	曜日	所在地	電話
北野		北野4条2丁目	884-6992	清田中央	水	清田6条2丁目	884-9610
平岡	火	平岡8条1丁目	881-9766	清田	金	清田1条4丁目	882-2960
美しが丘		美しが丘5条6丁目	885-9766	北野台	※	北野4条5丁目	882-9640
里塚	水	里塚2条3丁目	881-4822	平岡みどり		平岡公園東10丁目	884-6866

※開催時間：水・木・金 9時～12時。北野台は第2週のみ火・木・金に開催。

◆ちあふる・きよた主催

祝・休日を除く。

サロン	日程	所在地・電話
カンガルーの部屋	毎週月～土曜日 9時～17時 毎月第4日曜日 10時～12時	認定こども園にじいろ(真栄2条1丁目) ☎883-3345

健康増進フロア 土曜日の開放・運動教室

区役所3階の健康増進フロアを開放し、運動教室を開催しています。気軽にご利用ください。

開放日時 毎週土曜日 9時30分～12時、13時～16時

※5月4日、11月23日は休館。この他会場の都合で休館となる場合があります。

運動教室 ①ダンベルとストレッチ ※運動初心者向き 10時30分～11時20分

②リズムウォーキング ※運動経験者向き 14時～14時50分

対象 市内にお住まいの18歳以上の方(高校生を除く)

費用・申込 無料・不要

持ち物 運動靴(土足禁止)、運動しやすい服装(更衣室、ロッカーあり)、飲料水、タオル

その他 ・運動機器の使用時は運動指導員の指示に従ってください。

・運動教室の実施時間帯は運動機器を使用できません。

詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎889-2049



地区ウォーキング

ウォーキングを楽しみませんか。お住まいの地区以外でも参加できます。

出発時間 10時(9時50分集合、1時間半程度) ※雨天中止

地区	日程	集合場所
清田 真栄	毎月4のつく日 4月14日(日)～11月14日(木)	清田青空公園(清田4条3丁目) 清田中学校付近
北野	毎月5のつく日 4月15日(月)～11月15日(金)	北野中央公園(北野5条4丁目) あずまや
里塚 美しが丘	毎月7のつく日 4月7日(日)～11月17日(日)	里塚・美しが丘地区センター(里塚2条5丁目) 正面広場
平岡	毎月8のつく日 4月8日(月)～11月18日(月)	東光ストア平岡店(平岡7条2丁目) 西側玄関駐車場



詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎889-2049

清田ふれあい区民まつりの開催日程について

例年は7月に開催していますが、今年は8月3日(土)となります。予定を立てる際にはご注意ください。

詳細 地域振興課まちづくり推進係 ☎889-2024

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

ボランティアグループ「ぼけっと」による読み聞かせ会です。

日時 4月13日(土)、27日(土) いずれも14時30分
4月18日(木)、5月2日(木) いずれも10時30分

会場 清田図書館 お話し室

対象 就学前のお子さんと保護者

申込 不要

2013 こどもの読書週間

展示～生誕百年 にい み なんきち 新美南吉の世界～

期間 4月23日(火)～5月12日(日)

会場 清田図書館 展示スペース



おたのしみ会

出演 ばらのおうち文庫

内容 大きな絵本の読み聞かせ、折り紙でのかぶと制作、手遊びなど

日時 5月5日(祝) 14時(13時30分開場)

会場 清田図書館 集会室

対象 就学前のお子さん～小学生と保護者

定員 60人

申込 当日、直接会場にお越しください。**先着**



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これからの生き方「セカンドライフ」デザイン

講師 金融広報アドバイザー よこ え 横江 みつよし 光良氏

②生命保険のしくみ

講師 ファイナンシャル・プランナー うさまつ こうせい 植松 晃生氏

日時 5月9日(木) 18時45分～21時

会場 区民センター 集会室4

定員・費用 10人・無料

申込 4月11日(木)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**

さっぽろ未来ネット金融学習グループ しらかわ きょうこ 白川 京子

☎884-3673 FAX 884-3991 **E** H0miraiNETTO@aol.com

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自由に利用できる場所を提供しています。人形劇などのミニイベントもあります。

日時 4月16日(火) 10時～12時

会場 区民センター しらかば・すずらん

申込 不要

犬の登録と狂犬病予防注射を受けましょう



犬の登録と予防注射の接種は飼い主の義務です。詳細は本誌25ページをご覧ください。休診日は、病院に直接ご確認ください。

動物病院	所在地	電話
北野動物病院	北野3条5丁目21-12	888-2828
ペットクリニック ぽち&たま	北野5条2丁目2-25	883-6261
うすだ動物病院	北野7条3丁目6-3	881-6996
清田動物病院	清田2条1丁目4-16	883-1183
ラサ動物病院	清田7条2丁目14-9	885-0369
すぎうらペットクリニック	真栄1条2丁目2-25	887-4880
ソマリ犬猫病院	平岡1条4丁目4-6	886-6377
アルヒ動物病院	平岡2条3丁目6-10	885-7151
中の道動物病院(平岡分院)	平岡3条2丁目10-10	885-2921
なかむら動物病院	平岡3条6丁目15-13	876-8655
平岡動物病院	平岡4条6丁目11-1	884-1453
こいけペットクリニック	平岡7条3丁目18-50	881-6855
アニマルケアセンター	美しが丘3条1丁目7-7	884-7010
アップル動物病院	美しが丘4条9丁目1-18	807-7140

費用 登録手数料3,200円 注射料2,490円

注射済票交付手数料700円

詳細 動物管理センター(西区八軒9条東5丁目)

☎736-6134 **HP** www.city.sapporo.jp/inuneko/

認定こども園にじいろ

真栄2条1丁目
☎883-3044

子育て講座		
テーマ	バイバイおむつ	絵本となかよし
講師	にじいろ 保育士	
日時	4月22日(月)	5月10日(金)
	①10時30分～11時15分 ②13時30分～14時15分	10時30分～11時15分
会場	にじいろ カンガルーの部屋	にじいろ 研究実践室
対象	1歳6カ月以上のお子さん と保護者	就学前のお子さんと保 護者
定員・費用	各10組・無料	10組・無料
申込	申込開始日の10時から電話または窓口でお申し込み ください(日曜、祝・休日を除く)。 先着	
申込開始日	4月11日(木)	4月26日(金)

防災
標語

いつ何がおきてもいよいよにひなんバッグを用意しよう

(坂本)

和さん

詳細

きよたまちづくり区民会議事務局
(889) 2024

広告



2013 4 広報さっぽろ

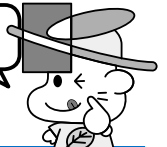
清田

6

Q1→イ Q2→イ Q3→ア

たくさんのご応募をいただきありがとうございました。全問正解者の中から抽選で15人の方にオリジナルウィズユーカーカード(500円相当)を贈呈。当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

分かったかな??



里塚・美しが丘地区センター

里塚2条5丁目
☎888-5005

みんなの茶の間オープンカレッジ

内容 ①賃貸住宅トラブル【パートⅡ】

講師 金融広報アドバイザー 武田 佳世子氏

②「学びたい」が生きる力に2

講師 ファイナンシャル・プランナー 榎本 聡子氏

日時 5月13日(月) 13時～15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・費用 10人・無料

申込 4月11日(木)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 寿己

☎884-3673 FAX 884-3991 E: H0miraiNETTO@aol.com

里美防災フェスタ

春の火災予防運動の一環として、防災フェスタを開催します。自主防災訓練、防災体験コーナー、展示コーナーなどのほか、音楽隊による演奏もあります。

日時 4月20日(土) 10時～12時

対象 区内または近隣にお住まいの方



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

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たい方にお勧めです。

内容 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)

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)

③肩こり・ひざ痛・腰痛予防

(運動指導4回)



日時 4月20日(土)以降開始(開始日より3カ月間)

対象 18歳以上で運動習慣を身に付けたい方

定員 ①～③合わせて5人

費用 ①16,500円 ②③各11,000円

別途、毎回施設利用料が必要。

申込 4月11日(木)～17日(水)の9時～20時に電話または窓口でお申し込みください。**抽選**

その他 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。

②③は体力測定(事前と事後)を実施します。

スポーツ教室受講生募集

番号	コース名	対象	回数	曜日	予定期間	時間	定員	受講料[円]
584	少年少女バドミントン(美しが丘緑小学校)	小学3～6年生	10	土	5/11～7/27	12時45分～14時15分	15人	6,100

申込 4月11日(木)～17日(水)の9時～20時に電話または窓口でお申し込みください。**抽選**

スポーツチャンバラ体験会

日時 4月23日(火) 18時30分～19時30分

4月27日(土) 14時30分～16時

対象 区内または近隣にお住まいの方

費用 無料

申込 不要

持ち物 飲料水、タオル ※剣や防具は用意します。

その他 動きやすい服装でご参加ください。

平成25年度 第1回 囲碁交流大会

囲碁をしながら皆さんで楽しく交流しませんか。入門講座を開催するほか、大会終了後には交流会(参加費用500円)も行います。

日時 5月12日(日) 9時30分～15時(8時45分受け付け開始)

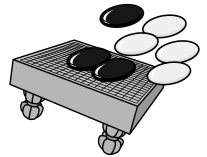
対象 ①大会 区内または近隣にお住まいかお勤め、または通学をしている方。

②入門講座 区内または近隣にお住まいの5歳以上の方。

定員・費用 ①48人・600円(昼食付き)

②6人・無料

申込 4月15日(月)～30日(火)の9時～20時に電話または窓口でお申し込みください。**先着**



歩車分離式信号機設置のお知らせ

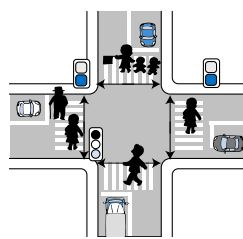
平岡公園小学校付近(下図参照)の信号機が歩車分離式信号機になりました。従来の信号機と動作が異なるため、運転者も歩行者もそれぞれの信号をよく確認してください。なお、スクランブル交差点ではないので、斜め横断はできません。

平岡公園東5丁目9番



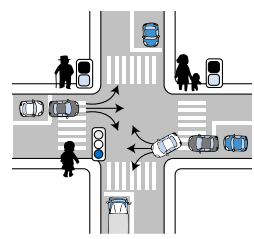
○歩車分離式信号機とは

歩行者と車両の通行時間帯(青信号)を分けた信号機です(下図参照)。右左折する車両による巻き込み事故を防止し、歩行者の安全性を高めます。



歩行者信号が全て青。

車両用信号は全て赤。



歩行者信号は全て赤。

車両用信号の一方が青。

詳細 豊平警察署交通課規制係 ☎813-0110

こころの健康づくり



こころの健康

■増える"こころの病気"

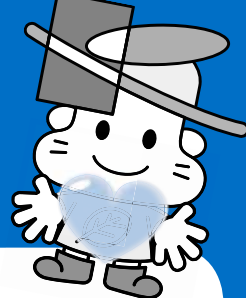
医療機関でこころの病気を治療する人の数は、近年急激に増加。全国で320万人を超え、日本人の約40人に1人の割合となっています(平成23年)。
また、生涯を通じると5人に1人がこころの病気を経験するともいわれ、誰もがかかる可能性があると言えます。

■理解を深める

こころの病気は、治療すれば回復し得る病気です。
正しい理解を深めるとともに、日頃から「こころの健康」に気を配りましょう。



生活や環境の変化の多い季節を前に、
こころの健康を見つめ直してみませんか。
詳細 保健福祉課保健支援係 ☎889-2042



こころの病気のサイン

体調や行動の変化など、「病気のサイン」を見逃さないことが大切です。

■さまざまなサイン

自分自身では気付きにくい場合もありますので、家族や友人など周りの人たちが気を配ることも大切です。



身体症状

眠れない
疲れが取れない
食欲がない
肩凝り・頭痛

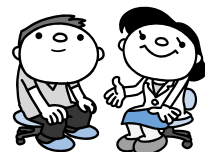


精神症状

楽しめない
興味が湧かない
考えがまとまらない
訳もなく悲しい

■サインに気付いたら

気になる症状が続く場合は、医師やカウンセラーなどの専門家、地域の相談機関などに早めに相談しましょう。



ストレス

こころの病気のきっかけの一つである「ストレス」。
ため込まずに上手に付き合ひましょう。

■ストレスの要因

環境面	天候、騒音など	身体面	病気、睡眠不足など
心理面	不安、悩みなど	社会面	人間関係、仕事など

■日頃からのセルフケアを

豊かな人間関係を築く

ストレスにみまわれても、家族や友人が支えとなります。

生活習慣を整える

バランスの取れた食生活や十分な睡眠、適度な運動など、健康的な生活を心掛けましょう。

自分自身をよく知る

自分の性格や考え方を知り、時には物事の見方を変えてみましょう。



■ストレスの解消法

会 話	一人でため込まず、家族や友人に話を聞いてもらいましょう。
気分転換	趣味やスポーツでリフレッシュを図りましょう。
休 息	緊張をほぐし、心身を十分に休めましょう。



こころの相談窓口

電話や窓口で相談を受け付けています。
気軽にご利用ください。

■区役所

精神相談窓口

精神疾患などでお困りの方やご家族を対象に、精神保健福祉相談員が相談に応じます。

相談時間 8時45分～17時15分(土・日曜、祝・休日を除く)

詳細 保健福祉課保健支援係(1階5番窓口) ☎889-2042

■札幌こころのセンター(札幌市精神保健福祉センター)

こころの健康づくり電話相談 ☎622-0556【相談専用】

相談内容に応じ、適切な関係機関や相談機関の情報提供も行っています。

相談時間 9時～17時(土・日曜、祝・休日を除く)

特定相談 ☎622-0556【相談専用】

思春期におけるこころの相談や社会的引きこもり、依存症などの相談に無料で応じています(予約制)。

相談時間 9時～17時(土・日曜、祝・休日を除く)

こころの健康相談統一ダイヤル ☎0570-064-556

相談時間 17時～21時(土・日曜、祝・休日は10時～16時)

詳細 札幌こころのセンター

(中央区大通西19丁目 WEST19 4階) ☎622-0556