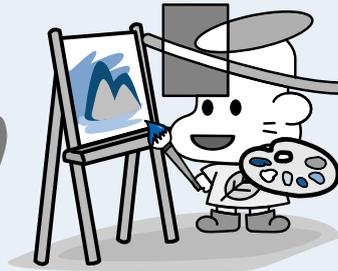


# さよた

さよたの区民



**清田区の人口・世帯数**

国勢調査の実施に伴い、速報値が公表されるまでの間は掲載を見合わせます。

【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2-1

☎889-2018 FAX 889-2402

E [kiyota.somu@city.sapporo.jp](mailto:kiyota.somu@city.sapporo.jp)

清田区のホームページ「[きよたFan倶楽部](http://www.city.sapporo.jp/kiyota/)」

HP [www.city.sapporo.jp/kiyota/](http://www.city.sapporo.jp/kiyota/)

清田区マスコットキャラクター  
きよっち

photobox  
フォトボックス



9月24日(木) ゆめ田んぼあしりべつ 稲刈り

清田小学校の5年生児童が稲刈りに挑戦！ たくさん実った稲穂を、鎌を使って丁寧に収穫しました。



10月12日(祝) スポーツフェスタ in 白旗山

白旗山で約3,500人がスポーツの秋を満喫！ キンボールやスナッグゴルフ、少年野球教室など、たくさんのイベントで爽やかな汗を流しました。



9月30日(水) 第2回清田区歩こう会

清田南公園の展望台や清雲橋などをウォーキング。深まる秋を感じながら楽しく歩きました。



9月26日(土) ひらおか庭園コンサート in 樹芸センター

色付き始めた庭園で、区内の小学生やコーラスグループなど6組が美しい歌声や息の合った演奏を披露。来場者は心地よい音色に聞き入りました。



9月27日(日) 里塚・美しが丘地区 町連秋まつり

名物のバナナのたたき売りなど、祭りは大盛況。会場は多くの笑顔であふれました。

こんなとき、  
どうしよう？

どこに相談  
しようかな？

# もう1人で悩まない みんなの介護

日常生活で、ご自身の体調やご家族の介護について不安を感じたことはありませんか。

清田区では、誰もが高齢になっても住み慣れた地域で安心して暮らせるように、専門の相談窓口を設け、さまざまな介護予防事業や介護サービスを実施しています。

詳細 保健福祉課福祉支援係 ☎889-2041  
保健福祉課保健支援係 ☎889-2042



## こんなことで悩んでいませんか？

買い物や炊事・洗濯が  
大変になってきた



もしかして  
認知症？

介護申請って  
どうやってするの？

介護が  
つらい

高齢の  
親が心配



## 介護に関する相談を受け付けています

介護認定・サービスについて

### 区役所 保健福祉課

介護に伴う不安や悩みごとの相談窓口を設けるとともに、介護の認定をはじめ、介護サービスの種類や利用方法などについてご案内しています。



●保健福祉課(清田区役所1階5番窓口)  
☎889-2400(代表)

高齢者の福祉や在宅介護について

### 地域包括支援センター

保健師、ケアマネジャー、社会福祉士などが中心となり、総合的な相談を受け付けています。また、町内会など団体への出前講座も実施しています。



●第1地域包括支援センター(北野・平岡)  
北野1条1丁目(緑愛園内)  
☎888-1717  
●第2地域包括支援センター(清田中央・清田・里塚・美しが丘)  
清田1条1丁目(プレイスビル2階)  
☎887-5588

介護予防やすこやか倶楽部について

### 介護予防センター

介護や福祉についての相談を受け付けているほか、心と体の健康づくりを目的とした介護予防教室やすこやか倶楽部を開催しています。



●介護予防センター北野・平岡  
北野7条4丁目(清幌園内)  
☎885-1230  
●介護予防センター清田中央  
清田6条1丁目(神愛園清田内)  
☎882-5322  
●介護予防センター清田・里塚・美しが丘  
真栄395番地(秀寿園内)  
☎885-7119



# 元気なうちから！ 介護予防に取り組みましょう

いつまでも自分らしく健康的な生活を送るために、介護予防を目的としたさまざまな事業に参加してみませんか。詳細は、各地区担当の介護予防センターまたは地域包括支援センターへお問い合わせください(2ページ下段参照)。



## 【運動教室】

立位や歩行バランスの強化を目的として、運動や体操を週2回のペースで、約4カ月間行います。理学療法士と看護師が指導に当たります。

※一定の基準に該当する65歳以上の方が対象で、老人福祉センターなどで開催しています。



## 【すこやか倶楽部】

運動や物忘れ予防、そば打ちなどのレクリエーションを通して、楽しく介護予防に取り組んでいます。健康や介護についての講話も行っており、毎日の生活に役立つことをわかりやすく学ぶことができます。

※原則65歳以上の方が対象で、清田区内24カ所で開催しています。



## 【高齢者サロン】

カラオケや映画観賞、季節の行事などさまざまな地域交流活動を身近な会館などで行っています。こうした活動に積極的に参加することで、健康で元気な身体を維持する効果があります。

※各サロンによって対象者が異なります。



# 介護サービスの利用が必要になったら 介護保険を活用しましょう

介護保険は、介護を社会全体で支え合うことを目的とした公的保険制度です。主に65歳以上で日常生活に介護が必要となった方は、要介護認定を受けることで介護サービスを利用できます。

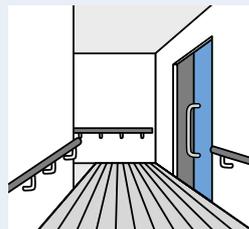


## ⑤ 介護サービスの利用開始

ケアプランを基に、ご自宅や施設で介護サービスが受けられます。



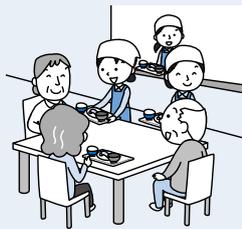
訪問介護  
(ホームヘルプサービス)



住宅改修  
(手すりの取り付け、  
段差の解消など)



通所介護  
(デイサービス)



短期入所生活介護  
(ショートステイ)

このほかにも、  
さまざまな  
サービスが  
あります。



## 区内で死亡交通事故多発

ドライバーはスピードダウンと早め点灯、歩行者は横断歩道を利用し、左右の確認と目立つ服装を

### 高等工科学校生徒 受験等説明会

**内** ①陸上自衛隊高等工科学校の採用試験、受験手続き。  
②自衛官候補生の志願手続き。

**日** 11月21日(土) 10時～12時、13時～15時。

**所** 区民センター(清田1条2丁目5-35) 集会室1。

**対** ①平成28年4月1日時点で15歳以上17歳未満の男子および保護者。  
②平成28年4月1日時点で18歳以上27歳未満の男子。

**申** 不要。

**問** 自衛隊札幌地方協力本部 南部地区隊 ☎(581)0736

**詳細** 地域振興課まちづくり推進係 ☎(889)2024

### 地域健康教室

医療と保健をテーマに最新の情報をお届けします。  
「生活習慣病と循環器疾患について」。

**講師** 小野内科医院 副院長 金田 聡氏。

**日** 11月19日(木) 14時～15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)2049



### ロビーコンサート

ハンドベルが奏でる優美な音色で、一足早いクリスマスをお楽しみください。

**出演** 札幌国際大学ハンドベルクワイア。

**日** 12月8日(火) 12時30分～12時50分。

**所** 区役所1階 西側ロビー。

**¥申** 無料。不要。

**詳細** 地域振興課地域活動担当 ☎(889)2024



### 生活就労支援センター (ステップ)出張相談会

生活や仕事にお困りの方を対象に、相談支援員がご相談に応じます。

**日** 11月20日(金) 10時～16時。

**所** 区役所1階 会議室(1番窓口向かい)。

**対** 市内にお住まいの方(生活保護を受給されている方は除く)。

**¥申** 無料。不要。

**他** 履歴書の添削をご希望の方は、ご持参ください。

**詳細** 生活就労支援センター(ステップ) ☎(21)1766

### 子育てサロンパネル展

子育て中の親子が自由に集うことができる「子育てサロン」の様子を紹介します。

**日** 11月16日(月)～20日(金)。

**所** イオンモール札幌平岡(平岡3条5丁目3-1)1階 専門店街。

**¥申** 無料。不要。

**詳細** 健康・子ども課子育て支援担当 ☎(889)2052



## 清田区ガーデニング講演会

北国・北海道ならではのガーデニングや花とみどりのまちづくりについて講演します。来春の庭作りに向けてのアドバイスもあります。

**講師** 上野ファーム ガーデナー うえの さゆき 砂由紀氏

**日時** 12月9日(水) 14時～16時

**会場** 区民センター(清田1条2丁目5-35) 区民ホール

**対象** 区内にお住まいの方

**定員・費用** 260人・無料

**申込** 11月20日(金)までに下記へ電話(8時～21時)、ファクスまたはインターネットでお申し込みください。**[抽選]**

札幌市コールセンター

☎222-4894 FAX 221-4894

**HP** [www.city.sapporo.jp/callcenter/uketsuke/](http://www.city.sapporo.jp/callcenter/uketsuke/)

お申し込みの際は下記①～⑦をお伝えください。

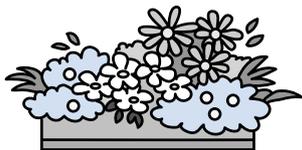
- ①行事名(清田区ガーデニング講演会)
- ②参加人数
- ③氏名
- ④年代(例:20代、30代)
- ⑤郵便番号・住所
- ⑥連絡先電話番号
- ⑦ファクス番号(ファクスでお申し込みの方)

グループでの申し込みも可能です(当落一体として扱います)。その場合、③～⑥は全員分が必要です。

**その他** 就学前のお子さんは入場できません。無料託児サービスの利用を希望される方は、申し込み時にお伝えください(定員10名、多数時は抽選)。

**詳細** 地域振興課まちづくり調整担当

☎889-2024



## Windows 10 体験講座

Windows10を実際に操作してみましよう。

**日時** 11月24日(火) 18時30分～20時

**会場** 里塚・美しが丘地区センター(里塚2条5丁目1-1)

**対象** Windows10を初めて体験する方、Windows10へのアップグレードを検討している方

**定員** 20人

**費用** 500円

**申込** 11月11日(水)～20日(金)の9時～17時に下記へ電話、ファクスまたはEメールでお申し込みください。**[先着]**

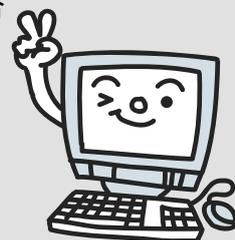
清田区ITボランティア 落合

☎/FAX 882-1030

**E** [kiyotaitv@gmail.com](mailto:kiyotaitv@gmail.com)

**詳細** 地域振興課地域活動担当

☎889-2024



**詳細** 清田区交通安全運動推進委員会 ☎(889)2082

広告

**胃がん・大腸がん検診**

12月9日(水) 8時45分～10時受け付け。  
区役所2階 保健センター。  
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** 12月2日(水)までに電話(土・日曜、祝日を除く)、フアクスまたはEメール(住所、氏名、電話番号、希望の検診名を明記)でお申し込みください。  
**先着**

**申込先・詳細** 健康・子ども課 健やか推進係  
☎(889)2049 FAX(889)2405  
E kiyota.kenko@city.sapporo.jp



**住民集団健康診査**

本年度の住民集団健康診査は今回で終了です。予約不要。  
内容 特定健診、後期高齢者健診、肺がん検診、肝炎ウイルス検査など。

	日時	会場	
11月11日(水)	9時30分～11時	里塚・美しが丘地区センター	里塚2条5丁目1-1
	13時30分～15時	春風台会館	平岡4条3丁目3-15
11月16日(月)	9時30分～11時	清田中央会館	清田4条2丁目10-1
	13時30分～15時	北野会館	北野6条5丁目3-16
11月29日(日)	9時30分～11時30分	区民センター	清田1条2丁目5-35
	13時30分～15時		

詳細:健康・子ども課健やか推進係 ☎889-2049

**利用しませんか?**

**寺子屋ボランティア**

さまざまな分野の専門知識や技術を持つ方々を、町内会や地域の勉強会などに講師として派遣しています。

**内容** 教養、趣味、健康・スポーツの3分野27講座。  
例…茶道、書道、園芸、フラワーアレンジ、体操など。  
詳細は区役所や区内まちづくりセンターで配布している講座一覧をご覧ください。  
区ホームページにも掲載しています。

**申込先・詳細**

地域振興課地域活動担当 ☎889-2024

**HP** [www.city.sapporo.jp/kiyota/chiiki-shinko/terakoya/](http://www.city.sapporo.jp/kiyota/chiiki-shinko/terakoya/)



**清田図書館**

区役所4階 休館日 第2・第4水曜日  
☎889-2484 FAX889-2485

**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** 11月14日(土) 14時30分  
11月19日(木) 10時30分  
11月28日(土) 14時30分  
12月 3日(木) 10時30分  
**会場** 清田図書館 お話し室  
**申込** 不要

**清田名作映画劇場**

陶芸家初の文化勲章受章者「板谷波山」の生涯を描いた作品です。

**作品** 「HAZAN」(上映時間:108分)  
**日時** 11月18日(水) 14時(13時30分開場)  
**会場** 清田図書館 集会室  
**対象** 高校生以上  
**定員** 40人  
**申込** 当日、直接会場にお越しください。**先着**

**11月の企画展示**

**長い夜に聞くおすすめCD・ベスト30!**

清田図書館お薦めのCD30点を展示・貸し出します。

**期間** 11月26日(木)～12月8日(火)  
**会場** 清田図書館 展示スペース



## 区民センター

清田1条2丁目5-35  
☎883-2050 FAX883-2237

### 清田区人材育成講座「暮らし塾 きんゆう塾」

内容 2次相続を考えよう！

講師 ファイナンシャル・プランナー 吉原 進氏

日時 12月10日(木) 18時30分～20時30分

会場 区民センター 集会室4

定員 10人

費用 無料

申込 11月11日(水)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  
花崎 素子

☎884-3673 FAX 884-3991

E H0miraiNETTO@aol.com



### 懐かしい歌で脳トレ～みんなの歌の会～

叙情歌や唱歌を曲の背景を考えながら生伴奏で歌い、脳トレ  
やボイストレーニングを行います。

日時 1月15日(金) オリエンテーション

1月22日・2月5日・12日・19日・26日(金曜日・全5回)

14時～16時

会場 区民センター 視聴覚室

定員 20人

費用 3,300円(教材費込み)

申込 11月25日(木)までにハガキまたはファクスで下記へお  
申し込みください。**抽選**

☎063-0051

西区宮の沢1条1丁目1-10

札幌市生涯学習センター事業課

☎671-2311 FAX 671-2334



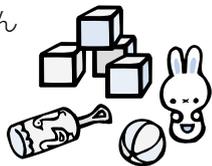
### 子育てママのフリールーム

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。ミニイベントもあります。

日時 11月17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



## きよたの魅力を伝える「一枚」 写真募集中!!

テーマ 「区内で撮影した魅力あふれる写真」

応募方法 写真はJPEGデータ(1,500×2,100ピクセル  
以上を推奨)または2L判のいずれかの形式のもの。  
写真のタイトル、撮影場所、住所、氏名(匿名希望の方  
は投稿名)、電話番号を明記の上、下記へ持参(土・  
日曜、祝・休日、12月29日～1月3日を除く)、郵送ま  
たはEメール(ファイルサイズは1.5MB以下)でお寄  
せください。

応募条件

- ・合成加工をしていないこと。
- ・肖像権や著作権などを侵害していないこと。

応募先・詳細

総務企画課広聴係(1階33番窓口)

☎004-8613 平岡1条1丁目2-1

☎889-2018 FAX889-2402

E kiyota.somu@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

子育て講座

テーマ イヤイヤ期バンザイ!

講師 にじいろ 保育士

日時 12月2日(水) 10時～10時45分

会場 にじいろ

対象 1歳6カ月～就学前のお子さんと保護者(同室にて受講)

定員 10組

費用 無料

申込 11月18日(水)10時から電話または窓口でお申し込みく  
ださい(土・日曜、祝日を除く)。**先着**

### にじいろで遊ぼう0・1

にじいろの園児(0・1歳児)と一緒に遊びます。

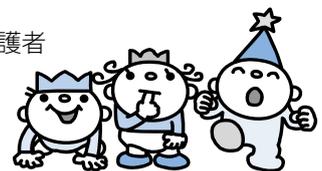
日時 11月26日(木) 10時～10時30分

会場 にじいろ

対象 1歳以下のお子さんと保護者

費用 無料

申込 不要



広告

救急車を呼ぶべきか迷ったときは、救急安心センターさっぽろ「#7119」に相談を

詳細

☎(883) 2100

**里塚・美しが丘地区センター** 里塚2条5丁目1-1 ☎888-5005 FAX792-0444

**みんなの茶の間オープンカレッジ**

内容 より豊かな生活を実現するために  
講師 金融広報アドバイザー おかじま ひろあき 岡嶋 宏明氏

日時 12月7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 10人

費用 無料

申込 11月11日(水)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 たかはし としみ 高橋 寿己

☎884-3673 FAX 884-3991

E H0miraiNETTO@aol.com



**くらしのセンスアップ講座「美文字レッスン」**

自分の字の癖を知り、きれいに見せるポイントを学びます。

日時 11月18日・25日・12月9日(水曜日・全3回)

13時30分～15時30分

対象 区内にお住まいかお勤めの18歳以上の方(高校生を除く)

定員 20人

費用 2,000円

申込 11月11日(水)～16日(月)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**

その他 普段使用している筆記用具をお持ちください。

**つながるコンサート「ベル・コンサート」**

ミュージックベル、トーンチャイム、ハンドベルによるハートフルな音楽をお楽しみください。

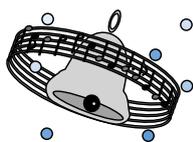
出演 ミュージックベルサークルとその仲間たち

日時 12月2日(水) 13時30分～14時30分(13時開場)

定員 100人

入場料 無料

入場整理券を11月11日(水)から窓口で配布します。**先着**



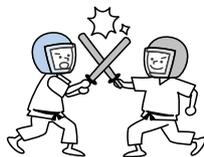
**スポーツチャンバラ・チャレンジ**

日時 12月8日(火) 18時30分～19時30分

費用 無料

申込 不要

その他 はだしで行います。



**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 FAX882-9505

**施設利用料 一般 390円、高校生 230円、65歳以上 130円  
健康体力測定**

最新機器による体力測定の結果を基に、専門スタッフが運動メニューを作成し、個別指導を行います。

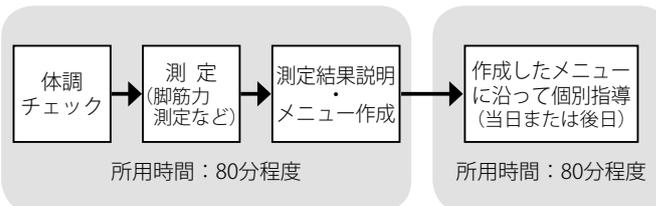
日時 お申し込みの際にご相談ください。

対象 18歳以上

費用 2,500円 個別指導時は、別途施設利用料が必要。

申込 11月20日(金)から電話または窓口でお申し込みください(9時～21時)。

その他 運動制限のある方はご相談ください。



**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 FAX885-8533

**ハーモニカ&フルートのミニコンサート**

音楽で芸術の秋をお楽しみください。どなたでもご鑑賞いただけます。

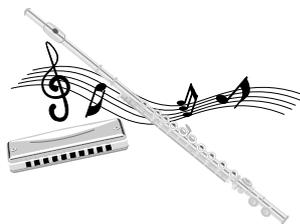
出演 ザ・エプロン、ドルチェ

日時 11月20日(金) 14時～15時

会場 老人福祉センター 大広間

費用 無料

申込 不要



**ふれあい合唱コンサート**

女声合唱団の美しい歌声をお楽しみください。

出演 コール・フォーレスト

日時 12月4日(金) 11時～12時

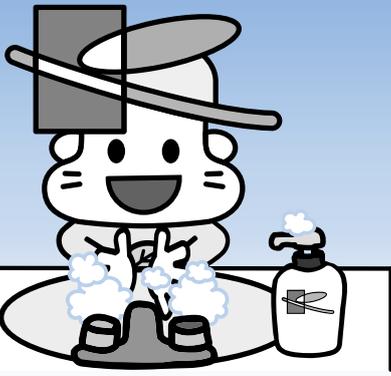
会場 老人福祉センター 大広間

費用 無料

申込 不要



広告



# ノロウイルス

に気をつけて!

ノロウイルスによる食中毒や感染症は、特に11月から3月の寒い時期に流行しますが、その多くは、人の手を介した食品などの汚染が原因と考えられています。手洗いを徹底するなど、しっかり予防しましょう。

詳細：健康・子ども課生活衛生担当 ☎889-2408

## ノロウイルスって？感染すると？

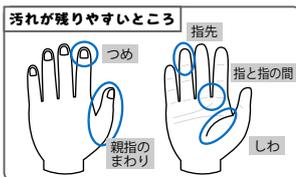
- 直径約40ナノメートル(0.00004ミリメートル)ととても小さく、**二枚貝の内臓に蓄積**していることがあります。
- 人にだけ感染し、口から体内へ入り、**24~48時間後に嘔吐・腹痛・下痢・発熱などの症状**が現れます。
- 重症になることはまれですが、**乳幼児や高齢者は脱水症状や嘔吐物による窒息**に気をつけましょう。
- 症状が治まった後も、**1週間から1カ月程度**、便中にウイルスが排せつされることがあります。
- **感染力が非常に強い**ため、家族や身近な人が発症した場合は特に注意が必要です。



**感染予防のポイント**は？ 現在のところノロウイルスに効果のある薬はありません。予防が大切！

### 手洗い!

- とても重要な予防方法です。**汚れが残りやすいところ**を意識して、帰宅後、調理前、食事前、トイレの後、おむつ交換の後などしっかり手洗いをしましょう。



札幌市ホームページ「基本は『手洗い!』」などもご覧ください。

札幌 手洗い

検索

### 加熱!

- ノロウイルスは高温で失活します。食材の**中心部まで十分に(85度~90度で90秒以上)**加熱しましょう。「新鮮だから大丈夫」は間違いです。

### 消毒!

- 調理器具やおもちゃ、ドアノブなども感染経路です。洗剤などでよく洗った後、熱湯(85度以上)や**塩素系漂白剤の消毒液**で殺菌消毒しましょう。ノロウイルスに**アルコールはあまり効果がありません。**

### 消毒液の作り方・使い方

市販の塩素系漂白剤を水に加えて作ります。直接触れないように、手袋を着用しましょう。

塩素濃度6%の市販品を、1.5Lの水に加えて作る場合

使用目的	原液の量	使い方
身の回りの消毒	5ml (ペットボトル キャップ1杯)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・調理器具、食器、子どものおもちゃなど10分程度漬け置きした後、水洗いします。</li> <li>・ドアノブ、蛇口、トイレ回りなど消毒液を染み込ませたタオルでよく拭き、10分後に水拭きします。</li> </ul>
汚染されたものの廃棄	25ml	<ul style="list-style-type: none"> <li>・感染者の嘔吐物・便などで汚染されたもの二重にしたゴミ袋に、汚染されたもの(嘔吐物を拭き取ったペーパータオルなど)と消毒液を入れ、密閉して廃棄します。</li> </ul>

## もっと詳しく!

ノロウイルスの特徴や予防法、感染した際の対処方法などを掲載した小冊子、「**Kitchen Mail**」(第38号)を無料配布しています。



インターネットでも見られるよ。「キッチンメール」で検索してね!

配布場所：健康・子ども課生活衛生担当  
(区役所2階15番窓口)

広告