

きよたの区民のよたさ



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

清田区のホームページ「きよたFan倶楽部」

HP 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



1月16日(土) 冬休み平岡公園にぎわいフェスタ

そり滑りやかんじき体験、スノーキャンドル作りなど、雪が積もった平岡公園を思い切り楽しみました。



1月6日(水) あしりべつ郷土館まつり

子どもたちが、こま回しやお手玉など昔ながらの遊びを体験。石臼で大豆をひいた、出来たてのきな粉も振る舞われました。



1月17日(日) きよたとん冬まつり

いっぱい遊んで寒さを吹っ飛ばせ！ たくさんの親子連れや学生ボランティアスタッフらが地域の交流を深めました。



12月16日(水) 清田区民シニアスクール卒業式

三里塚小学校に通った7カ月の学校生活修了の証しとして、第10期生13人に、卒業証書が手渡されました。



1月11日(祝) 清田区成人式

華やかな着物や羽織はかま、スーツに身を包んだ新成人が集合。「責任ある大人として、社会に貢献します」と、誓いを述べました。

食べて育む きよた

清田区では、健康な毎日を過ごすために食についての意識や理解を高めていく「食育」を進めています。今月は、食育への取り組みや野菜を使ったレシピなどを紹介します。詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎889-2049



食育の取り組み

マジ本気めしプロジェクト

若い世代が食への意識を高め、健康的な食生活を送ることができるよう、各区で行っている「札幌市若い世代の食育事業～本気めしプロジェクト～」。清田区でも、札幌国際大学の学生33人が参加し、平成27年7月に実施。栄養バランスを考慮した手早く簡単にできる料理の実習に取り組みました。

きゅうりやハムを千切りにしてナムルを調理中！



苦手で野菜もおいしく
食べることができました！

清田区食育かるた

子どもから高齢者まで幅広い世代が、遊びを通して地産地消や食について知り、関心を持てるように工夫しました。貸し出しも行っていきますので、地域の活動やご近所の集まりに使ってみませんか？



絵札

区内の3つの高等学校(札幌平岡、札幌真栄、札幌清田)の美術部や、絵手紙サークル「あじさい」、清田区食生活改善推進員協議会が作成。



読み札

清田ゆかりの食材や食に関する内容を、区民から募集。応募数272作品の中から44作品を選定。

読み札と絵札は、区のホームページから印刷することができますよ！

清田区食育かるた

検索

ほかにも、さまざまな講習会やイベントを行っています



親子料理教室

家庭で食について考えるきっかけにしておくと、給食の人気メニューに挑戦する料理教室を実施しています。



清田食育パクパク教室

区内の幼稚園で、栄養士が子どもの食事に関する講話や清田区産の野菜を用いた料理の紹介を行っています。



離乳期講習会

離乳食の進め方やお子さんの健康についての講習会を定期的に開催しています。



清田区の食をめぐるバスツアー

区内の野菜農家などを訪れ、生産者の話を聞き、地産地消について学びます。

食生活で健康づくりを進めるボランティア 清田区食生活改善推進員

食生活改善推進員(略称:食改)は、バランスの取れた食生活の定着を目指し、料理教室や食育関連イベントなどを通じて、健康的な食生活を伝えるボランティアです。現在、清田区食生活改善推進員協議会には、100人以上が入会しています。あなたも地域の健康づくりに一役買いませんか？

※食生活改善推進員になるには、毎年6月ごろに開催する養成講座の受講が必要です。詳細はお問い合わせください。



5月には、お弁当を作って平岡公園までウォーキングをしています♪

食改さんが紹介！ 野菜おやつレシピ

ほうれん草蒸しパン



《材料》10個分

- | | |
|-------------------|----------------|
| ・小麦粉.....130g | ・砂糖.....50g |
| ・ベーキングパウダー.....6g | ・牛乳.....100ml |
| ・ほうれん草.....70g | ・サラダ油.....大さじ1 |
| ・卵.....L1個 | |

《作り方》

- 1 ほうれん草をゆでて、冷水にさらしてから、水気をきり細かく刻む。
- 2 卵、砂糖、牛乳、①をミキサーにかけ、ボウルに移す。
- 3 小麦粉、ベーキングパウダーを合わせてふるい、②に入れる。軽く混ぜてからサラダ油を加え、よく混ぜる。
- 4 ③をアルミカップに入れ、蒸気の立った蒸し器で15分蒸す。

野菜を使った手作りおやつで、不足しがちな栄養素を上手に取りましょう♪



清田区食生活改善推進員協議会
佐々木 知子 会長

かぼちゃ 南瓜でかぼちゃ



《材料》4~6個分

- | | | |
|------------------|---|-------------------------|
| ・かぼちゃ.....200g | ④ | ・きな粉.....大さじ1 |
| ・ドライマンゴー.....30g | | ・砂糖.....大さじ3 |
| ・ビスケット.....5枚 | | ・ココア.....小さじ1/4 |
| ・砂糖.....大さじ2 | | ・(大人が食べる場合)ラム酒.....大さじ1 |
| ・牛乳.....50ml | | ・(お好みで)プリッツなど.....適量 |

《作り方》

- 1 ドライマンゴーを細かく刻む。
- 2 ビスケットを細かく砕いて、牛乳(分量のうち大さじ1)を加えて軟らかくする。
- 3 かぼちゃを一口大に切り、電子レンジで軟らかくなるまで加熱し、熱いうちにつぶす。
- 4 ②と③を混ぜ合わせ、残りの牛乳(生地が軟らかくなりすぎないように、量を調整しながら)、砂糖、①、ラム酒を加えて混ぜる。
- 5 大きめのお皿に、④を混ぜて広げる。
- 6 ④を4~6等分し、それぞれかぼちゃの形を作り、⑤をまぶす。お好みでプリッツなどを飾る。



遊びに来てね♪

あったか料理教室 きよたでHOTほっと

2/17 WED 10時~11時30分
区役所2階保健センター講堂

費用・申込 無料・不要
内容

- ★冬場の食事のお話
- ★あったか料理の試食(豚汁と五平もち(限定50食))
- ★ボランティアグループ「赤とんぼ」による食に関する絵本の読み聞かせ
- ★清田区食育かるた遊び



清田区食育ひろば

2/20 SAT 11時~14時
イオンモール札幌平岡1階
専門店街(平岡3条5丁目3-1)

費用・申込 無料・不要
内容

- ★かるた遊び
- ★食育輪投げ
- ★食育事業のパネル展ほか

その他

2月17日(水)~21日(日)はパネル展を実施します(9時~22時)。





清田区子ども百人一首大会

北海道独特の百人一首である「下の句かるた」の大会をトナメント方式で開催します。

日 2月28日(日) 9時～15時

所 区役所3階 健康増進フロア。

対 区内にお住まいの小・中学生。

定 ①初級 16チーム ②上級 16チーム

※1チーム3、4人(4人の場合は1人補欠)とします。

¥ 無料。

申 2月19日(金)までに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)。

抽選 チームごとにお申し込みください。

他 チームごとにお申し込みください。

申込先・詳細 地域振興課地域活動担当(2階17番窓口)

☎(889)2024



清田区スポーツ講演会

「親子でできる!簡単トレーニング」。

講師 札幌国際大学スポーツ人間学部 教授 小林 秀紹氏。

日 3月13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) 区民ホール

対 小学生以上(小学生は保護者同伴)。

定 200人。無料。

申 2月12日(金)～26日(金)に電話、窓口(土・日曜日を除く)またはファクス(氏名、電話番号を明記)でお申し込みください。先着

他 上履き持参の上、動きやすい服装でご参加ください。

申込先・詳細 地域振興課地域活動担当(2階17番窓口)

☎(889)2024

FAX(889)2701

少年軟式野球審判員募集

認定講習を受講し、審判員として活動してみませんか。

活動期間 4月～10月の土・日曜、祝・休日。

対 野球に興味のある方、子どもたちと野球を楽しみたい方。

¥ 無料。

申 左記へ電話またはファクス(氏名、電話番号を明記)でお申し込みください。

申込先・問い合わせ先 清田区少年軟式野球連盟事務局

平目 ☎(882)9400

詳細 地域振興課地域活動担当

☎(889)2024

FMラジオによる雪堆積場情報案内

区内の各雪堆積場の緊急情報(一時閉鎖など)を、いち早くお知らせしています。

放送局 FMアップル(周波数76.5MHz)。

問 市コールセンター

☎(22)4894

詳細 土木センター(平岡2条4丁目1-40)

☎(888)2800



子育てふれあいひな祭り

親子でふれあうお楽しみ会を開催します。おやつに桜餅やうぐいす餅もありますので、気軽にご参加ください。

日時 2月29日(月) 10時～11時30分

会場 里塚・美しが丘地区センター(里塚2条5丁目1-1) 多目的室

対象 里塚・美しが丘地区にお住まいの親子

費用・申込 無料・不要

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

両親教室

新しい家族を迎えるための心の準備や親の役割を学ぶ教室です。ぜひお二人でご参加ください。

内容 育児実習「赤ちゃんの抱き方・お風呂の入れ方・お着替え」、お父さんの妊婦体験

日時 2月26日(金) 18時30分～20時30分 (18時～受け付け)

会場 区役所2階 保健センター

対象 区内にお住まいの出産予定日が平成28年4月～7月の初妊婦と夫

費用 無料

申込 2月15日(月)～24日(水)に電話(土・日曜日を除く)、ファクスまたはEメール(住所、氏名、出産予定日、電話番号を明記)でお申し込みください。

申込先・詳細 健康・子ども課健やか推進係

☎889-2049 **FAX**889-2405

E sukoyaka.phn@city.sapporo.jp



胃がん・大腸がん検診

日時 3月9日(水) 8時45分～10時受け付け

会場 区役所2階 保健センター

対象 40歳以上の方(年1回)

費用 ・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)。

申込 3月2日(水)までに電話(土・日曜、祝日を除く)、ファクスまたは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



広告

市民健康教育講演会

医療と保健をテーマに最新の情報をお届けします。

内 「健康な歯と歯茎のために」

講師 清田フアミリー歯科
院長 長屋 修氏。

日 2月24日(水) 14時～15時
所 区役所2階 保健センタ

講堂。無料。不要。

詳細 健康・子ども課健やか
推進係

☎(89)2049

訂正とおわび

昨年12月に配布した「平成28年清田ふれあいカレンダー」で掲載している写真の名称に誤りがありましたので、左記のとおり訂正しておわびいたします。なお、カレンダーの配布は終了しております。
※9月の写真
(誤)北野ふれあい橋
(正)虹の橋(厚別区)

きよたの魅力を伝える“一枚”写真募集中!!

応募作品は、区ホームページや広報さっぽろ区版などで紹介します。

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

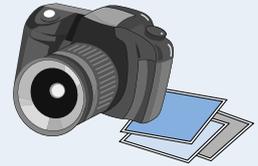
- ・合成加工をしていないこと。
- ・肖像権や著作権などを侵害していないこと。

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 ☎89-2018

E kiyota.somu@city.sapporo.jp



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

げんきキッズ無料体験会

遊びを通じて基礎的運動能力を養う教室です。

日時 3月8日(火)

- ①年中・年長コース 15時30分～16時30分
- ②小学1・2年生コース 16時30分～17時30分

対象 ①平成22年4月2日～平成24年4月1日生まれのお子さん
②平成20年4月2日～平成22年4月1日生まれのお子さん

※平成27年度後期「げんきキッズ」受講生は参加できません。

定員・費用 各30人・無料

申込 2月12日(金)9時から電話または窓口でお申し込みください。先着



平成28年度 第1期スポーツ・フィットネス教室

各種スポーツ教室の受講生を募集します。コースの内容や実施日時、定員、受講料などの詳細はお問い合わせください。

対象 少年少女スポーツ教室 2歳～小学生

成人スポーツ・フィットネス教室 16歳以上

申込 3月1日(火)～10日(木)に電話または窓口でお申し込みください(9時～21時)。抽選

少年少女スポーツ教室	成人スポーツ・フィットネス教室	
バドミントン	バドミントン	からだにやさしい健康体操
テニス	卓球	ヨガ
バスケットボール	テニス	太極拳
フットサル	エアロビクス	フラダンス
お母さんと幼児の体操(2歳児・3歳児)	リズム体操	大人のためのクラシックバレエ
チアダンス	すっきり姿勢リセット	レディースバスケットボール
バレエ	ピラティス	ゴルフ基礎、形成
ヒップホップ HIPHOP		
げんきキッズ(年中・年長、小1・小2)		

違法駐車取締強化期間中。歩行者や他の車両の迷惑です！ 危険です！

詳細 豊平警察署(豊平区豊平7条13丁目1-15) ☎813-0110

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

教養講座

講座名	曜日	時間	定員
日本の歴史を彩った人々	月	10時～12時	20人
ペン習字	水	13時～15時	20人
書道	木	10時～12時	20人
絵手紙	金	10時～12時	20人

受講期間 平成28年4月～平成29年3月

対象 市内にお住まいの60歳以上の方(昭和31年4月1日以前に生まれた方)

費用 無料 別途、材料費は実費負担。

申込 2月15日(月)～26日(金)に、「老人福祉センター利用登録証」または年齢と住所を証明できるもの(健康保険証、運転免許証など)を持参の上、窓口でお申し込みください(9時～16時)。

受講者は3月3日(休)に決定します。**抽選**

募集内容は変更になる場合がありますのでご了承ください。

※この他、申し込みが不要なカラオケ、民謡、舞踊、すこやかヨガ、フォークダンス、フラダンスなどもあります。

修了作品展示会

老人福祉センターで実施した講座の受講生による修了作品を展示します。気軽にお越しください。

日時 2月15日(月)～26日(金) 9時～17時(26日のみ15時まで)

会場 老人福祉センター 1階廊下

費用 無料

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「くらし塾 きんゆう塾」

内容 カードの賢い利用法

講師 ファイナンシャル・プランナー 藤澤 明子氏

日時 3月10日(休) 18時30分～20時30分

会場 区民センター 集会室4

定員 10人

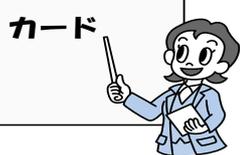
費用 無料

申込 2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 花崎 素子

☎884-3673 FAX 884-3991

E HOMIRAINETTO@aol.com



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 2月13日(土) 14時30分

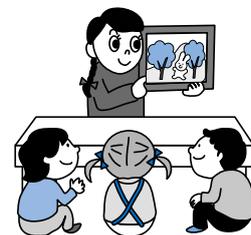
2月18日(木) 10時30分

2月27日(土) 14時30分

3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

作品 「0からの風」(上映時間:111分)

日時 2月17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**



2月の企画展示

介護に関する資料展示・貸し出し

期間 2月13日(土)～23日(火)

会場 清田図書館 展示スペース

ギャラリー写真展 作品募集

区民センターのギャラリーにあなたの作品を展示してみませんか。テーマは自由です。

応募方法 2月12日(金)～18日(木)に窓口を持参してください。

キャビネサイズ、2L判以外の作品は額に入れてください。

※作品の裏面に氏名、タイトルを記入。応募は一人2点まで。

展示期間 2月23日(火)～3月15日(火)

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 2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



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

清田消防署警防課
(883) 2100

認定こども園にじいろ

真栄2条1丁目11-20
☎883-3044 FAX883-9547

にじいろで遊ぼう

にじいろの園児と一緒に遊びます。
日時 2月23日(火) 10時～11時10分
対象 2歳～就学前のお子さんと保護者
費用・申込 無料・不要
その他 天候が良ければ雪遊びができます。親子共に、スノーウエア、手袋、帽子、長靴、スノーカバー(スパッツ)など暖かい服装をご用意ください。

子育て講座

テーマ 絵本は心をあたためる
講師 ばらのおうち文庫 主宰 高橋 洋子氏 たかはし ようこ
日時 3月2日(水) 10時～11時
対象 就学前のお子さんと保護者(同室にて受講)
定員・費用 10組・無料
申込 2月17日(水)10時から電話でお申し込みください(土・日曜を除く)。**先着**

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 「シニアの生涯学習と社会貢献」～お金と年金、人口論など～
講師 ファイナンシャル・プランナー 森谷 努氏 もりや つとむ
日時 3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・費用 10人・無料
申込 2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 高橋 寿己 たかはし としみ
☎884-3673 FAX884-3991 E HOMIRAINETTO@aol.com

避難所訓練

災害が発生したときの行動について、みんなで考えましょう。
内容 講演、HUG(避難所運営ゲーム)、AED講習など
日時 2月20日(土) 13時～18時(12時30分～受け付け)
対象 区内にお住まいかお勤めの方
定員・費用 40人・無料
申込 2月11日(水)～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。**先着**

つながるコンサート

久保達男氏ら4人のアコーディオン奏者による「魅惑のシャンソンとタンゴ」をご堪能ください。
出演 サッポロアコーディオンカルテット
日時 3月12日(土) 10時開演(9時40分開場)
定員 100人
入場料 前売券500円、当日券700円
2月12日(金)から里塚・美しが丘地区センターと区民センター窓口で販売します(9時～19時)。**先着**
その他 民謡のステージと懐かしい歌を会場全体で歌う、「歌声喫茶」もあります。

認知症サポーター養成講座

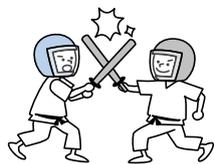
内容 認知症の治療法や介護サービスの利用法など
日時 2月23日(火) 13時30分～15時30分
対象 区内にお住まいかお勤めの15歳以上の方(中学・高校生を除く)
定員・費用 20人・無料
申込 2月11日(水)～20日(土)の9時～20時に電話または窓口でお申し込みください。**先着**

集まろう！ボランティア

内容 講演、ボランティアの活動発表など
日時 2月27日(土) 13時～15時
対象 ボランティア活動に関心のある方、活動している・必要とする個人や団体
費用・申込 無料・不要

平成27年度 スポーツチャンバラ大会

「スポチャン・チャレンジ」の本年度集大成の大会です。
日時 3月8日(火) 18時30分～20時(18時～受け付け)
対象 6歳以上(未就学児は保護者同伴)
定員・費用 30人・無料
申込 2月11日(水)から電話または窓口でお申し込みください。**先着**
その他 はだしで行います。



平成27年度 第4回 里美囲碁交流大会

日時 3月13日(日) 9時30分～15時(9時15分受け付け終了)
対象 ①大会 区内・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 5歳以上の方
定員・費用 ①48人・600円(昼食付き)、②6人・無料
申込 2月18日(水)～3月8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**
その他 就学前のお子さんは保護者同伴でお越しください。

広告

清田区体育館・温水プール スタッフより



ふじい たかひろ
藤井 隆裕 さん

当施設は体育館とプールの複合施設となっており、トレーニング室で汗を流した後に、プールで泳ぐこともできます。スポーツ・フィットネス教室や水泳教室も多種開講しておりますので、気軽にお問い合わせください。

きよたの みどころ 紹介



みどり豊かで地域のふれあいあふれ、誰もがやすらぎを感じるまち、きよた。ここでは、区内のおすすめスポットを紹介します。



競技室、第1・第2体育室

競技室と第1体育室では、バレーボールやバドミントン、卓球などの一般開放を行っています。

第2体育室には、大型ミラーやダンスバーが設置してあり、ヨガやダンス、エアロビクスなどに利用されています。

※いずれも曜日・時間帯により種目が決められています。事前にご確認ください。



トレーニング室・ランニングコース

トレーニング室には、ランニングマシンやエアロバイクなど、さまざまなトレーニング機器を設置しています(中学生以下は利用不可)。

ランニングコースは1周140メートルで、天候を気にせず快適にランニングやジョギングができます。



各種スポーツ・フィットネス教室

球技や体操、フィットネスなど、幅広い年齢の方を対象としたさまざまな教室を開催しています。丁寧に指導しますので、運動が苦手な方もチャレンジしてみませんか。

※平成28年度第1期スポーツ・フィットネス教室の受講生募集については、本誌区民のページ5ページをご覧ください。



温水プール

7レーンある25メートルプールには、「完泳コース」を常設しているほか、時間帯により、水中を歩く方専用の「ウォーキングコース」を設けています。

また、水深の浅い幼児用プールや、採暖室、シャワー室も備えています。



清田区体育館・温水プール



●所在地

平岡1条5丁目4-1 ☎882-9500

●最寄りのバス停

中央バス
・「清田体育館」(福97)
・「日の丸団地」(大69、96)

●利用時間

体育館：9時～21時
プール：10時～21時

●施設利用料

体育館：一般390円、高校生230円、65歳以上130円
プール：一般580円、高校生280円、65歳以上140円
※中学生以下は無料。中学生・高校生は生徒手帳を、65歳以上の方は年齢を証明できるものを提示してください。

●休館日

第2月曜日(祝日の場合は第1月曜日)



広告