

# 笑顔つながるまち きよた 2020.4 清

【編集】清田区市民部総務企画課広聴係 ☎889-2018 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

## みんなであそぼう！交通安全をゼロに 交通ルール

札幌市では人身交通事故が増えています。  
交通事故に遭わない、起こさないために、ルール  
やマナーを守りましょう

全国的に交通事故による	人身交通事故	H30	R1	増数
死者は減少傾向にある中、 札幌市は増えています	発生数	4,675件	4,721件	+46件
	死者	20人	28人	+8人

### 子どもをはじめとする 歩行者の安全

4月以降は小学生の歩行中の事故が増える傾向にあります。小学校の近くや住宅街など子どもの飛び出しが多い場所では慎重な運転が必要です

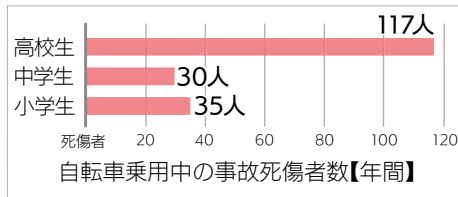
### 高齢運転者などの 安全運転

反射神経の鈍化、筋力の衰え、視野障害など、身体機能の変化を認識しましょう。運転に自信がある人も、ない人も、運転について話し合ってみましょう

### 自転車の安全利用

春は進学や通勤など生活環境の変化で自転車に乗り始める方が増えます。また、手軽で便利な移動手段、環境への配慮などの観点からも注目が高まっています。自転車のルールとマナーを守り、安全に利用しましょう

自転車は“軽車両”  
走行ルールを守ろう



併せて  
本誌14,15ページを  
ご覧ください

併せて  
本誌7ページを  
ご覧ください

私たちが  
ルールを守ります！

#### 【交通安全に関すること】

清田区交通安全運動推進委員会 ☎398-9009  
総務企画課地域安全担当 ☎889-2006

## 春の火災予防運動

4月20日～30日

春は空気が乾燥し、火災が発生しやすい時期です。  
火の取り扱いに注意し、火災のない安全・安心なまちを  
目指しましょう

### 火災を防ぐために

- ☞ たばこのポイ捨てや野焼き、ごみ焼きはやめましょう
- ☞ 家の周りを整理し、放火されにくい環境にしましょう
- ☞ ごみは決められた日の朝に出しましょう



問 清田消防署予防課  
☎883-2100 FAX271-0629

### 野火火災に注意

春は山菜採りの入山者が増えるなど、野火火災発生危険性が  
高くなる季節です。他の季節に比べて降水量が少なく、枯れ草  
が乾燥した状態で残っているなど、一度火がつき春先特有の風  
が吹くと燃え広がりやすいため注意が必要です

毎年4月に野火火災訓練を実施。

隣接する北広島市消防本  
部と合同訓練を行い、緊急  
時に即応できるよう連携  
強化に取り組んでいます

消防署・消防団の訓練





# きよっちさんぽ



緑豊かな清田区では、四季折々の自然を楽しむことができます。  
今月の特集では、春から夏にかけてのきよっちおすすめの散歩スポットを紹介します。  
みなさんもお出掛けしませんか。



## 1 平岡樹芸センター 「みどりーむ」 (平岡4条3丁目)

4月29日開園予定。桜のトンネルや季節ごとに色とりどりの花を楽しめます。天気の良い日は青空とのコントラストが絶景です



## 2 平岡公園 (平岡公園1番地)

梅の名所として有名ですが、湿地や自然林などを散策すると、さまざまな野花や生き物を見つけることができます



## 3 平岡はるにれ公園～ (平岡6条1丁目)

「平岡<sup>の</sup>杜のみち」や「平岡東公園」など複数の公園が続き、木々に囲まれた散歩道を楽しめます



## 4 清田緑地(左)、清田公園(下) (清田1条3丁目、清田1条2丁目)

ミズバショウが咲く清田緑地を巡り、清田公園へ。散歩の後は、公園の広々とした芝生の上でゆっくりとした時間を過ごすことができます

## 5 あしりべつ桜並木通り (北野1条2丁目～清田1条1丁目)



毎年ウオーキングイベントが開催されてるよ。  
区民のページ4ページを見てね♪







**6 あしりべつ川** 川のせせらぎを聞きながら散歩してみませんか。春は八重桜が咲き誇り、見事な景観です(写真は国道36号付近)



**8 清雲橋、清田南公園**

(清田8条2~3丁目、清田7条2丁目)

雲に向かってそびえ立つ清雲橋を渡り、隣接する「清田南公園」に向かうと、自然林が生い茂り、澄んだ空気に癒やされます

清田区では、今回紹介した公園なども巡るウォーキングマップを無料配布しています

**【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



緑広がる原っぱに向かう滑り台が人気だよ!

**7 三里塚公園**(里塚2条6丁目)



**新型コロナウイルス感染症に関するお知らせ**

**外出時の注意**

国・自治体からの外出自粛要請などにご留意ください。  
換気が悪く、人が密に集まって過ごすような空間に集団で集まることを避けてください。感染が収束するまで、人混みを避けるようお願いいたします。  
また、咳エチケットや手洗いなどの感染対策を行うようお願いいたします。

その他新型コロナウイルス感染症の情報については、本誌6ページをご覧ください

**郵送・期限延長を行っている手続き**

引っ越しシーズンは窓口が大変混雑します。区役所への来庁が必須ではない手続きなどは郵送手段をご利用くださいますよう、ご協力をお願いします。

- 住民票などの郵送請求
- 所得証明書などの郵送請求
- 郵送による転出届け出
- 転入届の届け出期間延長 など

詳しくは、市ホームページをご覧ください。

※ホームページの情報は随時、追加・更新します  
※ホームページに掲載していない各種手続きについては各担当課にご確認をお願いします  
問い合わせ先が不明な場合には、下記までお問い合わせください。

☎ 市コールセンター ☎222-4894



※費用の記載がない場合は無料で参加できます

新型コロナウイルス感染症の影響により、イベントなどの予定が変更となる場合があります。また、本誌6ページの「新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防ぐために」を併せてご覧ください。

## 旧道桜ウォーキング・花見会

桜を眺めながらウォーキングをして、花見会ではジンギスカンを味わいます

**日** 4月26日(日) ※雨天中止  
 ①ウォーキング(約4キロ) 9時30分～11時  
 ②花見会(ジンギスカン) 11時30分～13時30分

**所集** 北海道コカ・コーラボトリング駐車場(清田1条1丁目2-1)  
 ※花見会の会場となるため駐車はできません

**定** ①のみ参加 50人・無料  
 ①②に参加 150人・1,500円  
 ※②だけの参加はできません

**用** 4月14日(火)～19日(日)に下記へ(8時～21時)  
 または**HP**で申し込み **先着**

**【申込先】**市コールセンター ☎222-4894  
**HP** [www.callcenter.city.sapporo.jp/sapporo/cc/web/formList.html](http://www.callcenter.city.sapporo.jp/sapporo/cc/web/formList.html)  
**持** 飲料水、タオル、帽子、雨具などウォーキングに必要なもの  
**他** ・花見会は、相席となります(1鍋に10人程度)  
 ・雨天時の開催有無は市コールセンターで確認(当日8時～)  
**問** 地域振興課まちづくり調整担当 ☎889-2024



## 北海道コンサドーレ札幌 清田区民応援デー

横浜F・マリノス戦 200人をご招待!

**5月17日(日) 14時**



**所** 札幌ドーム(豊平区羊ヶ丘1)  
**座席** サポーターシート・コーナー指定席

**用** 4月24日(金)までに  
 スマートフォン、タブレット端末で下記コードから専用サイトにアクセスし申し込み(リーグIDが必要。取得無料) **抽選**  
 ※試合日の1週間前までに当選・落選を通知

**注意事項**  
 ◆[consadole.gr.jp]のドメインからのメールを受信できるよう、事前に設定ください  
 ◆試合会場に入場用コードを持参ください

**他** 応募者の個人情報は、株式会社コンサドーレが適切に管理し、同社からのアンケートやご案内以外には利用しません

**【申込先・詳細】** 〒063-0052 西区宮の沢2条3丁目4-1  
 北海道コンサドーレ札幌 清田区民応援デー係 ☎777-5310


## 清田区スプリングコンサート PMF×SAPPORO CITY JAZZ

大好評に応じて今年も2日間の開催!  
 クラシックとジャズで奏でる春の調べをお楽しみください

日	時	出演
5/9 (土)	11:00～	PMF
	14:00～	能登谷 安紀子(バイオリン)、藪田 建吾(ギター)
5/10 (日)	12:30～	SCJ
	15:30～	吉澤 早紀(ピアノ)、按田 佳央理(フルート)、齋藤 里菜(ベース)、Tomoka(ドラム)
5/10 (日)	11:00～	PMF
	14:00～	能登谷 安紀子(バイオリン)、小林 佳奈(バイオリン)、立木 一真(ビオラ)、中島 杏子(チェロ)
5/10 (日)	12:30～	SCJ
	15:30～	北 如来那(ボーカル)、本山 禎朗(ピアノ)

★中止の場合は、1週間前をめぐに、区ホームページでお知らせします

5月9日(土) / 10日(日) 10時～  
**会場：イオンモール札幌平岡 1階センターコート (平岡3条5丁目3-1)**  
**【詳細】** 地域振興課 ☎889-2024

**同日開催! 春マルシェ**  
 きよたスイーツが大集合!  
 おいしい春を探しに出掛けよう

**健康測定コーナーもあるよっ**

◀ 昨年の様子

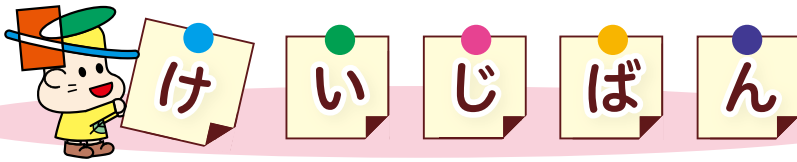





広告



内 = 内容 講 = 講師 日 = 日時 所 = 会場 集 = 集合場所 対 = 対象 定 = 定員 費 = 費用 申 = 申込 問 = 問い合わせ  
 持 = 持ち物 他 = その他 ☎ = 電話 FAX = ファクス E = Eメール HP = ホームページ 当日 = 当日直接会場(申込不要)



※中止の場合は、「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

**地域振興課地域活動担当**  
 ☎889-2024 FAX889-2701

■ 清田区民シニアスクール

60歳から通える週1回の授業。同世代の仲間と活動しませんか。子どもたちとの交流も

日 5月13日～12月16日の毎週水曜日  
 8時30分～12時30分

※7月下旬～8月中旬は夏休み

所 三里塚小学校(里塚2条6丁目7-1)他

対 区内にお住まいの60歳以上の方・20人

費 無料(一部講座で材料費負担あり)

申 4月13日(月)～23日(木)に☎(9時～17時) 抽選

※未受講者優先

【申込先】

◆ 地域振興課  
 地域活動担当

☎889-2024

◆ 里塚・美しが丘  
 地区センター

☎888-5005



**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 5月8日(金) 9時30分～11時

所 真栄地区会館(真栄2条2丁目1-57)

■ 胃がん・大腸がん・肺がん検診

日 5月13日(水) 9時～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)

肺がん:40歳以上(年1回・予約不要)

費 胃がん(バリウム):700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)

申 5月7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

**健康・子ども課子育て支援担当**  
 ☎889-2052 FAX889-2407

■ きよた区役所deベビーサロン 当日

日 4月24日(金) 10時～11時

所 区役所3階 健康増進フロア

対 0歳のお子さんと保護者(きょうだい可)

**認定こども園にじいろ**  
 (真栄2条1丁目11-20)  
 ☎883-3044 FAX883-9547

■ あかちゃんあつまれ! 当日

育児についておしゃべりをしてリフレッシュしませんか

日 4月15日(水) 14時～15時

対 0歳のお子さん(第1子)と保護者

■ 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 4月26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

**地区ウォーキング 当日**  
 4月7日～11月15日

健康づくりリーダーと一緒にウォーキング(1時間半程度)を楽しみませんか。地区ごとに皆勤賞・精勤賞があります。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) ※雨天中止

地区名	日程	集合場所
清田・真栄	毎月4のつく日	清田青空公園(清田4条3丁目3)
北野	毎月5のつく日	北野中央公園(北野5条4丁目1)
里塚・美しが丘	毎月7のつく日	里塚・美しが丘地区センター (里塚2条5丁目1-1)
平岡	毎月8のつく日	東光ストア平岡店(平岡7条2丁目2-1)

【詳細】

健康・子ども課健やか推進係

☎889-2049

**運動教室 当日**

区役所3階 健康増進7フロア

◆ イキイキ健康増進教室

日 毎月第1・第3火曜日 10時～11時(9時30分受け付け開始)

内 ストレッチとダンベルを使った運動

(札幌国際大学スポーツ人間学部の学生による指導)

◆ 土曜日の運動教室 4月11日(土)～

日 毎週土曜日 ※②は第3土曜日を除く、③は第3土曜日のみ

内 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

③リフレッシュヨガ(バスタオルと浴用タオルを持参)

14時～14時50分

【共通】

対 市内にお住まいの18歳以上の方(高校生を除く)

持 運動靴(土足禁止)、汗拭きタオル、飲料水



広告



食育で地域を支える

# 清田区食生活改善推進員協議会



「食改(しょっかい)さん」の愛称で、地域の皆さんへ食生活改善の輪を広げ、生涯を通じた健康づくりのお手伝いをしている食生活改善推進員。清田区食生活改善推進員協議会には、100人以上の食改さんが所属し、さまざまな活動を行っています。

詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎889-2049

## 食改さんはこんな活動をしています

### 健康行楽弁当&ウォーキング

参加者と一緒に弁当を作った後、ウォーキングをするイベントを主催。食事と運動で健康増進を意識した取り組みをしています。毎年5月に開催。



### 食生活改善展

毎年秋に健康&介護予防フェアと共催。食生活に関するパネル展示や人気の試食提供を行っています。 \ 野菜がたくさん /



### 各種料理教室

野菜を使った料理教室や、夏休み・冬休みの親子料理教室など、各種料理教室を開催しています。



### オリジナルレシピを考案

\ 各種イベントで披露 /

◀清田区特産のホウレンソウ「ポーラスター」を使った蒸しパン



きよっち巻き寿司▶



食生活改善推進員の活動を通して、自分や家族の食生活に関心を持つようになり、多くの仲間ができました。料理教室の参加者の笑顔を見たり、「家で作るときの参考になりました」などとお礼を言われたりするとやりがいを感じます。食生活に興味のある方は一緒に活動してみませんか？



清田区食生活改善推進員協議会  
会長 鈴木 千悦子 さん

### 食生活改善推進員になるには

- ① 下記の食生活改善推進員養成講座を受講する
- ▼
- ② 受講後、食生活改善推進員協議会に入会する
- ※活動時に諸経費(年会費など)がかかります

## 春野菜 \ 食改おすすめ / のレシピ

### 春キャベツと塩昆布のサラダ



(1人分)  
エネルギー 62kcal  
食塩相当量 0.5g

#### 材料(4人分)

春キャベツ…240g (約1/3玉)  
塩昆布 ……………10g  
カイワレ大根…………1/2パック  
赤パプリカ……30g (約1/4個)  
レモン……………1個  
サラダ油……………大さじ1

#### 作り方

- 1 春キャベツは1cmの幅に切り、塩もみ(分量外)をする
- 2 カイワレ大根は半分になり、赤パプリカは細切りにする
- 3 レモンは半分を薄いいちょう切りにし、残りの半分を絞ってレモン汁にする
- 4 レモン汁とサラダ油を合わせて、全ての材料をあえる

## 推進員になりませんか？ 食生活改善推進員養成講座のお知らせ

栄養に関する講話や調理実習などを行い、食を通じた健康づくりについて学びます。

- ☐ 5月29日(金)、6月3日(水)、9日(火)、17日(火)\*1、25日(火)\*2、7月2日(木)(全6回) ☐ 4月15日(水)~5月15日(金)に☎、窓口(土・日曜、祝・休日を除く)、FAX または☐(行事名、住所、氏名、年齢、電話番号を明記) 先着
- 9時~12時 ※1 9時30分~13時30分 ※2 13時15分~16時15分
- ☐ 区役所2階 保健センター講堂・栄養実習室
- ☐ 健康・子ども課健やか推進係(2階12番窓口)
- ☐ 区内にお住まいの方・30人 ☎889-2049 FAX889-2405
- ☐ テキスト代1,210円(税込み) ☐ kiyota.sukoyaka@city.sapporo.jp