

笑顔つながるまち きよた 2020.5 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



今日から

健

活

をはじめよう!



清田区では、みなさんの生活習慣改善の後押しをしています。
定期的に健康状態を測定し、毎日元気に過ごしましょう。

詳細 保健福祉課保健支援係 ☎889-2042

きよた健活ラボ

区役所3階のきよた健活ラボでは、どなたでも自由に健康測定ができます。

体重

皮下脂肪

血圧

足指力

肌水分量

握力

※平日8:45~17:15

ステップアップ測定

高性能体組成計で部位別の筋肉量や体のバランスなどを測定できます(保健師による解説はありません)。



毎月第2・4木曜日 10時~11時30分

チャレンジ測定

高性能体組成計の測定結果を保健師が解説します。健康状態と一緒に確認し、自分に合った健活をお手伝いします。

毎月第3火曜日 14時~15時

「きよた健活ファイル」をプレゼント(初回測定時のみ)

チャレンジ測定タイアップ企画 (各回先着20人)

指タッピング測定(次回8/18)

8月、11月、2月に実施

手指の動きを測定することで、脳の状態を知ることができます。

協力:マクセル株式会社



足の運動機能測定(次回6/16)

6月、9月、12月、3月に実施

足の筋力とバランスを測定します。

協力:北海道大学大学院保健科学院・北海道教育大学岩見沢校

体重測定3カ月チャレンジ

自宅で3カ月、毎日体重を測定し、チャレンジ測定で体組成測定をして保健師のアドバイスを受けます。

参加申し込みは、チャレンジ測定で受け付けます。(最終受け付け12月15日(火))



今後のスケジュール

	チャレンジ測定 第3火曜日 14:00~15:00	ステップアップ測定 第2・4木曜日 10:00~11:30
5月	19日	14日・28日
6月	16日(足の運動機能測定)	11日・25日
7月	21日	9日(23日(祝)は休み)
8月	18日(指タッピング)	13日・27日
9月	15日(足の運動機能測定)	10日・24日
10月	20日	8日・22日
11月	17日(指タッピング)	12日・26日
12月	15日(足の運動機能測定)	10日・24日
1月	19日	14日・28日
2月	16日(指タッピング)	25日(11日(祝)は休み)
3月	16日(足の運動機能測定)	11日・25日

会場 区役所3階 健康増進フロア

登場人物紹介

きよっち

清田区マスコット



言わずと知れた白旗山の森の妖精。ごみのないきれいな清田区が大好き

“さっぼろミーゴス”

ヘルベルト

ごみの減量



指定ごみ袋の妖精。太りやすい体質で、ダイエットに人一倍気を付けている

ワケラレオ

ごみの分別



ポリバケツの妖精。きっちりとした性格で、ルールを守らない人が苦手

リサラ

リサイクル



リサイクルマークの妖精。古い曲でも、彼女が歌うと新しく生まれ変わる

「面倒くさい」じゃ済まされない!

知っ

“ゴミ出し”

毎日するけど細かい
そんな「ごみの分け方、

1. そのごみ出し、正しいですか?



「ごみって、曜日を守ってごみステーションに置いておけばいいんだよね？」

「甘いね、きよっち。曜日だけじゃなくて、出していい時間も決まっているよ」

STEP 1

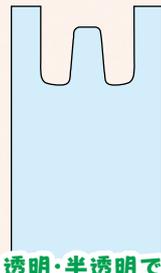
正しい袋に入れる

燃やせるごみ
燃やせないごみ

それ以外
(大型ごみを除く)



指定ごみ袋
=スーパーやコンビニなどで購入



透明・半透明であれば自由



棒状のものは40ℓのごみ袋に大部分が入っていればOK

STEP 2

当日の朝、8時30分までに出す

収集日以外には出さない

決して前日の夜に出さない

STEP 3

ネットやフタをしっかりとる



自分が管理に携わっているごみステーションに出そうね

※マンションなど専用ごみステーションがある場合は、個別のルールに従ってください

2. ごみステーションはきれいに



「どうして前日に出しちやいけないの？」



「夜通しにおいを放つ、道をふさぐ、持ち去りや不法投棄が増える…いろいろ問題が起きるんだよ」



トレーやペットボトルもおいを放つから、しっかり袋を結んでね



あくまでも「一時保管場所」

汚いとカラスや野生動物にも狙われる

カラスに荒らされないよう、ネットやフタで覆うことが大事です



もし散らかってたら…

利用者と協力して片付けよう

ごみステーションは**利用者みんな**で管理します

管理の仕方の相談は、
清掃事務所の
“ごみパト隊”まで!

豊平・南清掃事務所
(南区真駒内602番地)
☎583-8613

片付けには無料の
“ボランティアごみ袋”
を活用ください

地域振興課窓口(2階17番)
各まちづくりセンター
土木センター
豊平・南清掃事務所



ておくべき

し”ルール

ことはよく知らない…
出し方]ルールを再確認

【問い合わせ先】環境局環境事業部

ごみの出し方・分別・収集は…
業務課 (☎211-2916)
豊平・南清掃事務所 (☎583-8613)
8:00~16:30、祝・休日は15:30まで
(土・日曜日、年末年始は休業)

ごみの減量・リサイクル・集団資源回収は…
循環型社会推進課 (☎211-2928)

分別はHPでも閲覧できます

HP www.city.sapporo.jp/seiso/bunbetsu/index.html



3. ガイドやアプリで簡単分別！



「ひえええ～、歯ブラシとかボールペンって一体何ごみ？」



「プラスチック製だけど、実は"燃やせるごみ"なんだ。
他にも、CDやハンガー、ポリバケツもそうだよ」



「これって何ごみ？」を一発解決！

ごみ分けガイド+収集日カレンダー

五十音検索の「分別辞典」が載ってて便利！
広聴係窓口(1階33番)や各まちづくりセンターなどでもらえます



※カレンダーは9月始まりで13カ月分です

スマホアプリでさらに便利に

分別の検索・カレンダー機能はもちろん、
ごみの量を記録したり、収集日をアラーム設定することも可能！

“札幌市ごみ分別アプリ”



iOS端末
(version12.0以上)



Android端末
(version5.0以上)



細かい分別もガイドで一目瞭然！



容器包装プラスチック



「製品プラスチック」はリサイクルの対象外

燃やせるごみ



雑がみ

ビニール・ホチキスの針は可能な範囲で分ければOK



びん・缶・ペットボトル

まとめて一緒にOK

札幌市の家庭から出る「食品ロス」は年間約2万トン！

4人家族だと約40kg！

無駄な食費は約2万5千円分！

ごみ出しルールを守るだけでなく、
ごみ自体を減らしましょう

HPでは、食品ロス削減の方法も紹介しています ▶

HP www.city.sapporo.jp/seiso/gomi/genryo/campaign.html

ごみを減らせば
ごみ出しも
楽ちゃん！

「もったいない」を
減らそうミーゴ！



日曜日は
冷蔵庫を
お片づけ。





※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。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。

高齢者教室「ふれあい学園」 受講生募集

学校形式の楽しく和やかな雰囲気の中で、音楽、体操、絵手紙、研修旅行などを楽しみます

日 6月2日～9月29日の毎週火曜日(全16回)
10時～12時

※8月4日、9月22日は休み

所 区民センター(清田1条2丁目5-35)他

対 区内にお住まいの60歳以上(昭和35年4月1日以前生まれ)の方
※毎回受講できる方

定 24人・無料(一部講座で材料費負担あり)

申 5月11日(月)～18日(月)に(9時～17時) 抽選
※過去に受講した方はご遠慮ください

【申込先】

- ◆ 地域振興課地域活動担当 ☎889-2024
- ◆ 区民センター ☎883-2050

清田区ガーデニング講習会 & 見学会

ガーデニング初心者向けにプランターへの寄せ植え講座と平岡樹芸センター園内の見学(ガイド付き)を行います

日 6月18日(休) 13時30分～16時

※途中入退場不可

所 平岡樹芸センター(平岡4条3丁目1)

※屋外作業はありません

対 区内にお住まいの方・20人

持 エプロン、園芸用ゴム手袋

他 作業に適した服装でご参加ください

申 5月12日(火)～6月1日(月)に下記へ(HP) 抽選
申し込み・問い合わせ先

札幌市コールセンター

☎222-4894(8時～21時)

(HP) www.callcenter.city.sapporo.jp/sapporo/cc/web/formList.html

詳細 地域振興課まちづくり調整担当 ☎889-2024



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。

密閉空間、密集場所、密接場を避けることで、感染の可能性を減らすことができます。

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。

本誌8ページを併せてご覧ください。

区役所へ来庁せずにできる手続き、 期限を延長する手続き

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。また、感染拡大防止のため、風邪のような症状がある場合には、できるだけ来庁を控えていただきますようお願いいたします。

- ・住民票などの郵送請求
- ・転入届の届け出期間延長
- ・所得証明書などの郵送請求
- ・国保加入手続きの届け出期間延長 など

詳しくは、本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

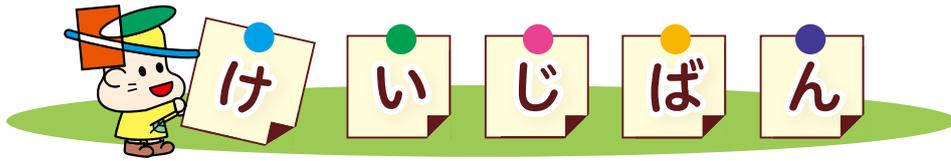
問い合わせ先が不明の場合には、下記までお問い合わせください。

問 札幌市コールセンター ☎222-4894(8時～21時)



広告





健康・子ども課健やか推進係
 ☎889-2049 FAX889-2405

■ 胃がん・大腸がん・肺がん検診

- 日 6月10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 6月4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

日時	会場
5月18日(月) 9時～11時	こもればい会館 (平岡公園東10丁目2-10)
5月18日(月) 13時30分～15時	羊ヶ丘通町内会館 (美しが丘3条5丁目5-15)
5月19日(火) 13時30分～15時	里塚記念会館 (里塚3条7丁目2-7)

■ 両親教室

- 育児実習「赤ちゃんの抱き方・お風呂の入れ方・お着替え」や、お父さんの妊婦体験
- 日 5月29日(金) 18時30分～20時30分
(18時受け付け開始)
- 所 区役所2階 保健センター
- 対 区内にお住まいで出産予定日が8月～11月の初妊婦と夫
- 申 5月18日(月)～27日(水)に☎または窓口(2階12番。土・日曜日を除く)、FAXまたはE(行事名、住所、氏名、電話番号、出産予定日を明記)
- E sukoyaka.phn@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

■ 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 5月24日(日) 10時～12時
- 対 就学前のお子さんとお母さん、これからお父さん、お母さんになる方



清田区ウォーキングマップが新しくなりました

～5つのコースを歩いて健康づくり～



これまでの健脚コースに加え、少し短いふつうコース(5.6～7キロメートル)が追加されました。ウォーキング初心者の方も気軽に健康づくりに取り組むことができます。

【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

札幌国際大学スポーツ健康指導
 研究科国田教授によるヘルシー
 ウォーキングポイント解説付き



札幌国際大学 大学ブランド
 「ココサイくん」

詳細 健康・子ども課健やか推進係
 ☎889-2049

施設からのお知らせ

区内の公共施設では、さまざまな講座やイベントを行っています

- ◆ 行事の詳細は、各施設にお問い合わせください ◆ 次回は8月号に掲載します
- ◆ 新型コロナウイルス感染症の影響により、予定が変更となる場合があります

区民センター

清田1条2丁目5-35
☎ 883-2050 FAX 883-2237
HP kiyota.kumin-c.jp/

おもてなし英会話

道案内や、日常的によく使われる英会話の習得を目指します

- 日 6月11日～7月16日の木曜日(全6回) 13時30分～15時30分
- 対 定 15歳以上(中学・高校生を除く)・20人
- 料 3,300円 持 筆記用具
- 申 5月14日(木)～20日(水)に ☎・窓口(10時～17時)または FAX 抽選



里塚・美しが丘 地区センター

里塚2条5丁目1-1
☎ 888-5005 FAX 792-0444
HP satomicc.com/

みんなおいでよ さとみ食堂

みんなで温かいご飯を食べましょう。食材の提供も歓迎。

- 日 6月20日、7月18日の土曜日 12時～13時30分
- 定 料 ¥ 各回50食・子ども(18歳以下):100円、大人:300円
- 申 各回前日までに ☎ または 窓口(9時～20時) 先着
- 他 未就学児は保護者同伴、アレルギー食は非対応



清田図書館

平岡1条1丁目2-1 休館日:第2・第4水曜日
☎ 889-2484 FAX 889-2485
HP www.city.sapporo.jp/toshokan/

たのしいおはなしの会 当日

ボランティア「ぼけっと」が、小さいお子さんを対象に絵本や紙芝居を読み聞かせ

- 日 5月21日、6月4日、18日の木曜日 10時30分～
- 5月23日、6月13日、27日の土曜日 14時30分～

日本語と英語で昔話 当日

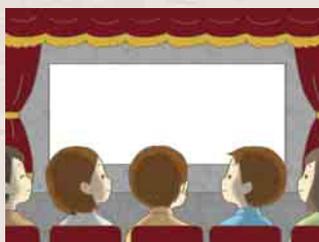
ボランティア「Paddy」が、紙芝居「ももたろう」と絵本「サンドイッチ サンドイッチ」を英語と日本語で読み聞かせ

- 日 6月6日(日) 14時～
- 対 定 小学生以上・30人 先着

清田図書館名作映画劇場 当日

ボランティア「映画を見る会」による上映会

- 日 6月17日(水) 13時30分開場、14時上映開始
- 対 定 15歳以上(中学生を除く)・65人 先着
- 内 「そして父になる」(2013年、日本、120分)



高齢者のためのいきいき健康講座

体力測定と、家でできる簡単なヨガや体操など

- 日 6月～11月の毎月第1金曜日(全6回) 13時30分～15時
- 対 定 区内にお住まいの65歳以上・20人
- 持 運動靴、飲料水、動きやすい服装
- 申 5月11日(月)～6月2日(水)に ☎ または 窓口(9時～20時) 先着

夏のつながるフェスタ 当日

サークルのステージ発表や作品展示、フリーマーケット、模擬店、ゲームコーナーなど

- 日 7月5日(日) 10時～15時
- 申 フリーマーケット出店希望者は6月15日(月)～21日(日)に 窓口(9時～20時)。全5ブース、出店料500円 先着



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 FAX 882-9505
HP www.sapporo-sport.jp/kiyota-gym

体育館のお知らせ

改修工事のため6月15日(月)～令和3年3月31日(水)全館休館。
詳しくは本誌22ページをご覧ください。