

笑顔つながるまち きよた 2020.10 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

準備、できてる？

地震などの自然災害は、ある日、突然発生します。
夏でも、冬でも、寝ているときでも、外出時でも、災害は待ってくれません。
命を守るために、今できることを。

✓非常用持ち出し品をチェック

- 飲料水(1人1日3L) ← **3日分を用意**
- 食料(缶詰、インスタント食品など)
- ヘルメットなどの保安帽
- 携帯ラジオ ← **電池も忘れずに**
- 懐中電灯
- ライター、マッチ
- 救急セット、常備薬、お薬手帳
- 生理用品
- 衣類
- 厚手の手袋
- 貴重品(現金、預貯金通帳、印鑑など)
- ビニール袋

✓感染症対策

- マスク
- アルコール消毒液
(ない場合はウエットティッシュなど)
- 体温計

さらに
+

✓冬の寒さ対策

- ジャンパー、手袋などの防寒用品
- 寝袋、毛布
- 使い捨てカイロ
- 防寒用上靴 ← **冬の避難所は足元が冷える！**



《ポイント》

高齢者、乳幼児、ペットがいる世帯など、状況に応じて必要なものを用意しましょう！

もっと
知りたい！



特集 区民のページ P2・3
冬の地震対策

清田

Kiyota
Furusato Isan

ふるさと

ここに
遺産

平成19年に清田区誕生10周年を記念して、区民の皆さんからの募集をもとに決定した「清田ふるさと遺産」。未来に語り継ぐべく12の「清田ふるさと遺産」を、今月から順番にご紹介します。

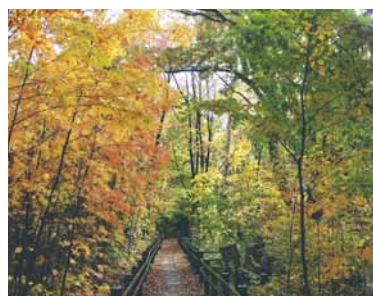


その1

平岡樹芸センター
「みどりーむ」
(平岡4条3丁目)

竹澤三次郎氏が所有していた土地・樹木の寄贈を受け昭和59年に開園。約3千本のイチイや、桜、紅葉などが植えられ、季節ごとに美しい庭園を散策できます。

※令和2年の開園は11月8日(日)まで



その2

北野たかくら緑地
(北野6条4丁目)

大正13年に高倉左輔氏が牧場として開拓した区域の一部を緑地にしたもの。コナラの森に囲まれた木道では、野鳥や虫などの自然観察や森林浴が楽しめます。

冬の地震対策

平成30年9月に発生した北海道胆振東部地震は、清田区では多くの住宅に被害が及び、また道内全域で停電が起きるなど、私たちがこれまでに経験したことがない災害となりました。これから迎える冬に備えて、改めて地震対策について考えてみましょう。

詳細 総務企画課地域安全担当 ☎889-2006



冬の地震はこんなに怖い 3つのポイント

雪の多い北海道で冬に大地震が起きると、被害の拡大や救助の遅れなどの可能性が高くなります。あの地震が、もし冬に起きていたら？ 被害を最小限に食い止めるために、冬の地震で気を付けるべきポイントを知っておきましょう。

ポイント

①

雪



積雪により、避難行動や救助活動が遅れる可能性があります

● 窓の周辺も除雪

地震でドアが歪み、開かなくなることがあります。窓も避難経路にできるように、普段から窓の周辺も除雪しておきましょう

● 救急車両

救急車両の通行や活動を妨げないように、家や消火栓の周辺を除雪しておきましょう

● 屋根の雪下ろし

屋根に雪が積もっていると、地震の揺れと雪の重みで家屋が倒壊する危険性が高まります。定期的に屋根の雪下ろしをしておきましょう

● 避難行動

積雪や路面の凍結などで避難場所までの移動に時間がかかることも考慮しておきましょう

ポイント

②

寒さ



電気やガスなどのライフラインの停止も想定し、防寒対策をしておきましょう

● 身の回りにあるもので

新聞紙や防災保温シートを体に巻いたり、段ボールを敷くと寒さをしのげます

● 低体温症予防

使用可能な場所では、カセットコンロなどを活用して温かい食事を取るようにしましょう

ポイント

③

火災



冬の大地震では、市内で300件以上の出火、約1,400棟の建物焼失を想定しています

● ストープの周りに注意

ストーブの使用により火災発生の危険性が高くなることから、転倒しやすい家具や燃えやすいものをそばに置かないようにしましょう

● ガスの元栓やブレーカー

避難のため自宅を離れる際は、火災予防のためガスの元栓を閉め、ブレーカーを切りましょう



冬の避難生活 状況に応じた避難場所を

在宅避難

安全な場所にとどまることも避難の方法の一つです

- ・住み慣れた環境でプライバシーを保つことができる
- ・避難所よりは寒さをしのぎやすい
- ・人との接触機会を減らせることから、感染症予防にも有効

食料の備蓄 \ 水を含め、最低3日分 /

- ・2kgの米で27食分(3人×3食×3日分)が確保できる
- ・缶詰は保存性が高く、調理不要なので便利
- ・備蓄できる食料品は普段から多めに購入し、買い置きをしておく

在宅避難備蓄品リスト

- ・区民のページ1ページの非常持ち出し品
- +
- ポータブルストーブ(停電時でも使えるもの)
- カセットコンロ、ガスボンベ
- 給水タンク
- 携帯トイレ
- ※冬は日が短いので、懐中電灯用の予備電池も多めに用意しておく

避難所

危険な地域にいて、難を逃れる手段がない方は避難所へ

防寒

- ・停電により暖房が十分機能しない場合がある
- ・長時間床の上でじっとしていても耐えられる備えを

感染症対策

- ・体調に不安がある場合には受付で申し出る
- ・検温や手指消毒
- ・人との距離をできれば2m(最低1m)以上保ち、会話は控えめに

避難所には備蓄がたくさんある？



避難所には食料や毛布、寝袋などを備蓄していますが、限りがあります。また、支援物資が届くには、輸送体制などが復旧・整備されるまでの時間が必要です。各家庭での備蓄をお願いします。

区の避難所(23カ所)の応急備蓄物資

食料	17,115食
寝袋	4,830個
毛布	4,830枚 など

※避難所が過密になることを避けるため、安全な地域に住む親戚・知人宅に身を寄せられないか相談しておきましょう

清田区防災訓練を行いました

～避難所における感染症対策～



8月29日
平岡中央小学校

検温や手指消毒、滞在スペースの隔離など、感染症対策を新たに組み込んだ模擬訓練を行いました。今回の訓練を踏まえ、新型コロナウイルス感染症に対応した避難所運営に関する資料を作成し、各地域で活用していただく予定です。



受付時の検温



ついたてを設置し、感染症予防に配慮した段ボールベッド



清田区の人回・世帯数
※9月11日現在、()内は前月比

人回 113,555人 (-45)
世帯数 46,527世帯 (+20)

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。

協力者募集

タイムカプセル開封セレモニー

22年の時を経て、区役所正面玄関にあるタイムカプセルを開封します。セレモニーでコメントなどに協力いただける方を募集します。



日 12月19日(土) 11時～12時

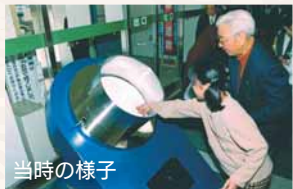
所 区役所正面玄関ホール

対 定 平成10(1998)年にタイムカプセルに手紙や絵画を入れた方・20人 **抽選**

申 10月12日(月)～30日(金)に下記問い合わせ先に

【協力いただきたい内容】

・封入した絵や作文の披露 ・司会者からのインタビュー対応
※当日の様子はインターネットで配信予定



当時の様子

タイムカプセルについて

平成10(1998)年に区内の小中学生約3,300人が、2020年の清田区に願いを込めた絵画や作文、未来の自分へ宛てた手紙などを入れました

問 地域振興課地域活動担当 ☎889-2024

土曜日の運動教室

オリンピックによる特別講座

モスクワオリンピック体操日本代表の竹内 由佳さんを講師に招き、健康づくりに関する講話と、ストレッチなどの簡単な運動を行います。



竹内 由佳さん

日 10月31日(土)

①10時～11時20分 ②13時30分～14時50分
(各回開始30分前に開場)

所 区役所3階 健康増進フロア

対 定 市内にお住まいの18歳以上の方(高校生を除く)・20人

申 10月17日(土)までに ☎、☎または窓口(行事名、住所、氏名、電話番号、希望の回) **抽選**

持 運動靴(土足禁止)、飲料水、汗拭き用タオル

他 ・当日は通常の「土曜日の運動教室」は行いません
・運動しやすい服装でお越しください(更衣室使用不可)

感染症対策にご協力ください

入室時に体温測定、アルコール消毒、マスク着用、利用申込書の提出をお願いします

問 健康・子ども課健やか推進係(2階12番窓口)

☎889-2049 ☎ kiyota.sukoyaka@city.sapporo.jp

展示作品募集

チャレンジド・アートストリート

区役所4階 図書館横の通路「チャレンジド・アートストリート」では、障がいのある皆さんが制作した絵画などを展示しています。ぜひ自信作を応募ください。

【募集内容】

- ・区内にお住まいの障がいのある方または区内の障がい福祉事業者が制作した絵画、切り絵、版画などの平面作品
- ・作品のサイズはA3サイズ(29.7cm×42cm)以下

【応募方法】

申込書を記入し、作品と共に下記問い合わせ先まで持参
(申込書は **HP** からダウンロードできるほか、区役所で配布)

【その他】

- ・作品と共に氏名を掲示します
- ・3カ月ごとに作品を入れ替えます
- ・展示終了後に作品は返却します
- ・詳細は **HP** または区役所で配布しているチラシをご覧ください



問 保健福祉課福祉支援係(1階5番窓口) ☎889-2041

☎ kiyota.fukushishien@city.sapporo.jp

HP www.city.sapporo.jp/kiyota/hoken-fukushi/art.html



広告



けいじばん



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 10月14日(水)

9時30分～11時30分、13時30分～15時

所 区民センター(清田1条2丁目5-35)



■胃がん・大腸がん・肺がん検診

日 11月11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)

料 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 11月4日(水)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



保健福祉課福祉支援係 ☎889-2041 FAX889-2703

■福祉バザー 当日

障がいのある方々が丹精込めて製作した手工芸品、食品などを販売します。日によって出店団体は異なります

日 10月12日(月)～16日(金)、19日(月)の6日間
9時～17時(19日は16時30分まで)

所 区役所1階 ロビー



保健福祉課保健支援係 ☎889-2042 FAX889-2703

■認知症サポーター・フォローアップ講座

認知症の方を介護している家族から話を聞いたり、グループワークを行い、認知症について学びます

日 10月23日(金) 13時30分～14時30分

所 区役所3階 大会議室

対 認知症サポーター養成講座受講済みの方

定 20人

申 10月12日(月)～22日(水)に清田区第1地域包括支援センター(☎888-1717)へ☎(日曜、祝日を除く、8時50分～17時30分) 先着



認定子ども園にじいろ (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 10月25日(日) 10時～12時

所 認定子ども園にじいろ

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

地域振興課まちづくり推進係 ☎889-2024 FAX889-2701

■自衛隊職種説明会 当日

内 職種説明、受験手続き、イベント情報など

日 11月14日(土) 10時～12時、13時～15時

11月18日(水) 10時～12時、13時～17時
18時～21時

所 里塚・美しが丘地区センター(里塚2条5丁目1-1)

対 令和3年4月1日時点で、33歳未満の男女およびその家族

問 自衛隊札幌地方協力本部南部地区隊

☎581-0736



イベント中止のお知らせ

下記のイベントについて、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、令和2年度の開催は中止となりました

健康&介護予防フェア

問 健康・子ども課健やか推進係

☎889-2049

清田区民文化祭

問 区民センター ☎883-2050



区役所でできる! 健康測定



「きよた健活」の取り組み

健康寿命を延ばすことを目的とした清田区独自の取り組みです。参加者は、区役所で測定器具を使って筋肉量や体脂肪率などを測り、保健師からアドバイスをもらいます。区役所を健康管理に取り組みの拠点として利用いただき、生活習慣の改善を目指します。

詳細 保健福祉課保健支援係 ☎889-2042



体の状態が分かる!

「チャレンジ測定」に参加

① 高性能体組成計で測定

② 結果について保健師が解説



高性能体組成計は、筋肉量(部位別)・体脂肪率・体型判定・体のバランスを測ります

→ タイアップ企画も充実

「指タッピング測定」や「足の運動機能測定」(それぞれ3カ月に1回)で、さらなる体の機能をチェックできます(要予約)



「指タッピング」を実践!

“指は第二の脳”

手指の動きを測ることは、脳の健康状態を示すものさしになります

慣れてきた人は!

「ステップアップ測定」に挑戦

保健師の解説がなくても自分で結果の分析ができる人は、自由に高性能体組成計で測定してみましょう。健康測定の習慣化へステップアップ!



測定会場は、区役所3階 健康増進フロアです

今後のスケジュール	10月	11月	12月	1月	2月	3月
チャレンジ測定 毎月第3火曜日 14時~15時	20日	17日 指タッピング	15日 足の運動機能	19日	16日 指タッピング	16日 足の運動機能
ステップアップ測定 毎月第2・4木曜日 10時~11時30分	8日・22日	12日・26日	10日・24日	14日・28日	25日 ※11日(祝) は休み	11日・25日

※「チャレンジ測定」「ステップアップ測定」への参加は予約不要
「指タッピング測定」「足の運動機能測定」は開催月の1日以降に電話予約(定員各回20人)



自宅ではできないの?

“体重測定3カ月チャレンジ”に取り組もう!

毎日1回体重を量って記録するだけ!
3カ月後に保健師からアドバイスがもらえます

毎日体重を量るメリットは?

- 生活習慣を振り返るようになる
- 体重の増減の理由が把握できる
- 適正体重を維持できるようになる



チャレンジ開始は気軽に申し込みを!
令和2年度申し込み期限は12月15日(火)

「チャレンジ測定」で申し込む

電話・FAXで申し込む

いずれかの方法でお申し込みください

→ 申し込み・予約などは保健福祉課保健支援係まで
(☎889-2042 FAX889-2703)