

笑顔つながるまち きよた 2021.5 清田

【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

HP www.city.sapporo.jp/kiyota/



やまだ かずや
清田区長 山田 一八

新区長ごあいさつ

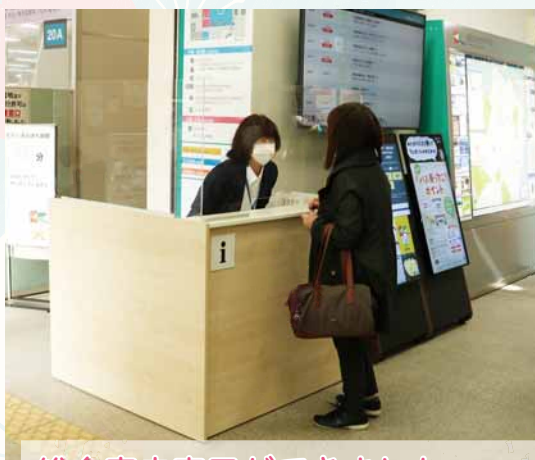
このたび、4月1日付で清田区長に着任いたしました山田です。清田区は、豊かな自然と調和した美しい街並みが広がり、地域の交流も活発な、魅力あふれるまちです。

今後は、区役所を中心とする地域の拠点機能を向上させるとともに、区の魅力を内外に発信し、さらなるにぎわいや交流の創出を目指します。

また、防災・防犯活動の充実や、子育て環境の整備、健康増進の支援など、区民の皆さまが安全で安心な暮らしを送ることができるよう、職員一同全力で取り組んでまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

「もっと便利」な区役所へ

清田区では、区役所周辺を拠点とするまちづくりを進めています。その一環として、バス待ち環境の改善や、にぎわい・交流の場の創出など、区役所の拠点機能を高めていくために、この春、区役所ロビーを改修しました。



総合案内窓口ができました

「住民票はどこで取れるの?」「ボランティアについて相談できる窓口は?」「オムツ交換台はどこ?」など、目的の場所に迷わず行けるように、コンシェルジュがご案内します。

より
安心で、
より身近に

サーモカメラを設置しました

正面玄関(1階)と図書館前(4階)に設置。入館時に体温を測れ、手指の消毒もできます。



特集ページでは、生まれ変わった区役所ロビーを紹介します!

次のページへGO!→



もっと便利に！

区役所ロビーを 改修しました

詳細 地域振興課 ☎889-2024

さまざまな機能を拡充して便利になった区役所ロビーの改修のポイントを紹介します。

ポイント1

バス情報&区役所からのお知らせを発信
大型サイネージ(デジタル看板)



区役所では初！

3/31(水) 15:13	バス接近情報	※清田区役所	※バスnavi
15:14	通常運行	2	清田団地線 ヒルズガーデン清田 行 平岡営業所→清田団地入口→ヒルズガーデン清田
15:14	通常運行	3	北野線[月62] 月寒中央駅 行 イオンモール札幌平岡→(清田通)→清田1丁目駅→月寒中央駅
15:15	15:16 新15分繰り	1	有明線[大87] 大谷地駅 行 新小字坂→(東栄団地)→大谷地駅
15:16	通常運行	2	月寒本線[80] 札幌駅前 行 平岡営業所→清田駅→札幌駅前
15:16	15:20 新15分繰り	4	北野線[月62] イオンモール札幌平岡 行 月寒中央駅→南郷1丁目駅→(清田通)→イオンモール札幌平岡
15:18	15:19 新15分繰り	1	真栄団地線[大88] 大谷地駅 行 三井アウトレットパーク(真栄団地)→大谷地駅
15:18	15:19 新15分繰り	1	平岡ニュータウン線[大67] 平岡営業所 行 大谷地駅→(厚田中央通)→平岡営業所



下のサイネージでは、区役所からのお知らせや住民票、マイナンバーカードなどの窓口の呼び出し状況を表示しています。

札幌市 清田区役所 住所異動・印鑑登録 各種証明書・マイナンバー	
2021/03/19 14:53更新 更新 自動更新 ON OFF	
待ち人数 25 人	
419	番の番号札をお持ちの方、24番窓口へお越しください
432	番の番号札をお持ちの方、23番窓口へお越しください
437	番の番号札をお持ちの方、27番窓口へお越しください
438	番の番号札をお持ちの方、26番窓口へお越しください
439	番の番号札をお持ちの方、25番窓口へお越しください

上のサイネージでは、区役所周辺の4つのバス停の到着予定時刻を表示しています。

ポイント2

区役所では初！

マルチ電子マネーチャージ機の設置



サピカ
SAPICAなど、さまざまな電子マネーにチャージできる機器を設置。チャージした電子マネーは、区役所での住民票や印鑑証明などの各種証明発行手数料の支払いにも使えます。

利用時間 8時45分～17時15分

(土・日曜、祝・休日を含む。年末年始は除く)



SAPICA、各種交通系ICカード、WAON、nanaco、楽天Edyにチャージできます。

※「WAON」はイオン株式会社、「nanaco」は株式会社セブン・カードサービスの登録商標です。「楽天Edy」は楽天グループのプリペイド型電子マネーサービスです。



ポイント3

待合空間の整備

地元企業のオリジナル家具で、木のぬくもりがあふれる空間を創出。ロビー中央にはシンボルツリーを配置しています。



パーティションを設置するなど、感染症予防にも留意しました。



通常時



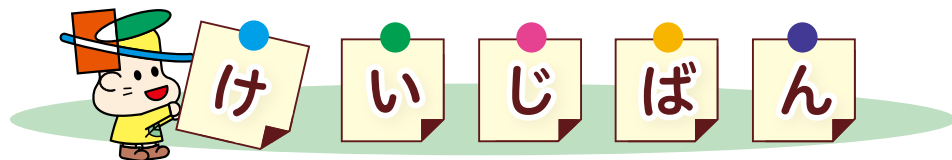
イベント時（きよたちびマルシェ）



飾り棚には、メッセージやポスター、植物などを配置します。



※費用の記載がない場合は無料で参加できます



ヤマメの稚魚を放流します



令和元年5月撮影

ヤマメがすむ清流を守っていこうという思いを込めて、区のシンボルの一つ「あしりべつ川」へヤマメの稚魚を放流します **当日**

日 5月29日(土) 13時 ※雨天決行
所 北野ふれあい橋下 親水公園(北野6条3丁目)
料 無料・不要

場 北野まちづくりセンター ☎883-0373

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23日(日) 10時~12時

所 認定こども園にじいろ

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



健康・子ども課子育て支援担当

☎889-2052 FAX889-2407

■ハロー！あかちゃん 0さい **当日**

0歳の赤ちゃんと保護者で交流します

日 5月20日(木) 10時~11時30分

所 区役所3階 健康増進フロア

対 0歳のお子さん(第1子)と保護者

■ハロー！あかちゃん 1さい **当日**

1歳の赤ちゃんと保護者で交流します

日 5月26日(水) 10時~11時30分

所 区役所3階 健康増進フロア

対 1歳のお子さん(第1子)と保護者

■ふたごちゃんあつまれ！ **当日**

多胎児のお子さんと保護者で交流します

日 5月21日(金) 10時~11時30分

所 区役所3階 健康増進フロア

対 就学前の多胎児と保護者

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14日(金) 9時~11時	こもれび会館 (平岡公園東10丁目2-10)
5月14日(金) 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)



■胃がん・大腸がん・肺がん検診

日 6月9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 6月2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

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。

広告



施設からのお知らせ

- 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

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/

さっぽろ市民カレッジ2021夏期 ご近所先生企画講座 自分の機種で学ぼう スマホ&タブレット

スマホ、タブレットの基本的な操作方法やアプリの使い方などを座学と実習で学びます。

日 8月27日～10月1日の金曜日(9月17日を除く、全5回)
14時～16時

対 市内に在住または通勤・通学の15歳以上(中学・高校生を除く)で
スマホまたはタブレットをお持ちの方 ※子ども同伴不可

定 20人 費 3,500円(教材費込)

申 6月25日(金)までに下記にはがき(必着)、FAXまたはHP 抽選

【申し込み・問い合わせ】札幌市生涯学習センター事業課

〒063-0051 西区宮の沢1条1丁目1-10

☎ 671-2311 FAX 671-2334 HP chieria.slp.or.jp

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/

本の展示と貸し出し

① 北海道の写真集を読もう

北海道の美しい風景や動植物などが載った写真集を展示

日 5月13日(木)～25日(火)

② ウォーキングと運動の本を読もう

健康づくりに役立つウォーキングや運動に関する本を展示

日 6月10日(木)～22日(火)

③ こわ～い本を読もう

お化けや妖怪、怪談の本を展示

夏休みの自由研究に役立つ工作の本なども併せて展示

日 7月15日(木)～8月10日(火)

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/wp/

パク先生の韓国語入門講座

韓国文化の話を交えながら、楽しく韓国語を学ぶ入門講座

日 5月19日～6月9日の毎週水曜日(全4回) 10時～12時

定 費 10人・2,000円

申 5月11日(火)～18日(火)に ☎ または窓口(9時～20時) 先着

トップアスリートに学ぶ「速く走るコツ講座」

小学1年～4年生を対象とした、かけっこ教室

日 5月22日(土) ①10時～11時 ②11時30分～12時30分

講 北風 沙織 氏(元 北海道ハイテクアスリートクラブ所属)

対 ①小学1・2年生 ②小学3・4年生

定 費 ①②ともに各20人・600円

申 5月11日(火)～18日(火)に ☎ または窓口(9時～20時) 先着

「背骨コンディショニング」体験

背骨のゆがみを整えて体の不調を改善する運動プログラム

日 6月5日(土)、12日(土)(全2回) 10時～11時30分

定 費 15人・1,500円

特 ヨガマットまたはバスタオル、スポーツタオル(ストレッチで使用)、飲料水、動きやすい服装

申 5月13日(木)～28日(金)に ☎ または窓口(9時～20時) 先着

他 骨折・外傷がある方、妊娠中の方およびその可能性がある方は参加不可

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 FAX 885-8533
HP www.sapporo-shakyo.or.jp/
service/welfare_center/kiyota/

健康フェスタ

脳年齢、足指力などを測定します

日 6月29日(火) 9時20分～11時

対 定 市内在住の60歳以上・30人

申 6月15日(火)から ☎ または窓口(9時～17時) 先着

他 素足で測定するものがあるので、ストッキングなどは不可



健康管理を習慣化

本年度の「きよた健活」がスタートしました！

【詳細・申込先】 保健福祉課保健支援係
☎889-2042 FAX889-2703

運動、
食生活改善...

気を付けた
方がいいのは
分かるけど...

何から
始めれば
いいの？



“健康測定を続けて、生活習慣を見直そう！”

「チャレンジ測定」に参加

まずはここから！

区役所にある高性能体組成計で、筋肉量・体脂肪率などを
はかり、結果について保健師の解説を受けます。アドバイスを
もとに、運動・食事など生活習慣の改善に取り組みましょう。



「ステップアップ測定」に挑戦

慣れてきたら！

生活習慣の改善点が分かってきたら、保健師の解説なしで、
測定を継続。自主的な健康管理の習慣化へステップアップ！

“タイアップ企画”

チャレンジ測定の日を実施！



「足の運動機能測定」

椅子からの立ち上がりで、足の筋
力・バランスを測定します



▲認知症予防のた
めの「指タッピング」
もあります

令和3年度 年間スケジュール

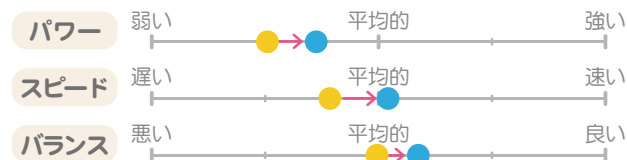
	チャレンジ測定		ステップアップ測定	
	第3火曜 14:00~15:00	タイアップ企画※	①第2木曜 10:00~11:30	②第4木曜 10:00~11:30
5月	18日	指タッピング	13日	27日
6月	15日	足の運動機能	10日	24日
7月	20日	指タッピング	8日	休み
8月	17日	指タッピング	12日	26日
9月	21日	足の運動機能	9日	休み
10月	19日	指タッピング	14日	休み
11月	16日	指タッピング	11日	25日
12月	21日	足の運動機能	9日	23日
1月	18日	—	13日	27日
2月	15日	指タッピング	10日	24日
3月	15日	足の運動機能	10日	24日

※「タイアップ企画」は開催月の1日以降に電話予約(定員各回20人)

効果が出ています！

下図は、令和2年9月と12月に連続して「足の運動機能測定」
に参加した8人の測定値の平均です。1回目の測定後に筋トレ
などを始めたことで、全項目で数値が改善しました。

●1回目(9月) ●2回目(12月)



🏠 自宅で取り組みたい方は

体重測定3ヶ月チャレンジ

体重を意識すると、食事・
運動に気を配るように

チャレンジに申し込む

自宅で体重をはかり記録する

3カ月間続けたら、記録を
区役所保健支援係に提出

3カ月の結果について、
保健師からアドバイスを
します

申込 下記いずれかの方法で
(記録表をお渡しします)

- 「チャレンジ測定」で申し込む
- 電話、FAXで申し込む

Q. 体重をはかるだけでいいの？

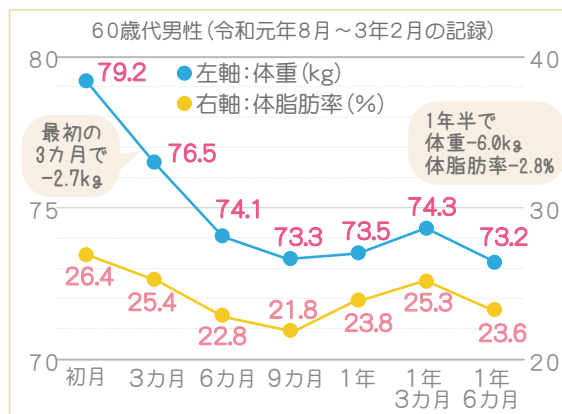
A. 以下のような変化が期待
できます

- 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

令和元年7月~2年3月のチャレンジ達成者の実績

対 象	体脂肪率の 変化(%)	脂肪量の 変化(kg)	筋肉量の 変化(kg)
50歳代 (6人)	-1.12	-0.85	+0.23
60歳代 (20人)	-0.88	-0.56	+0.16

＼こんな成功事例も！／



＼こちらもチェック／

不定期発行の
「きよた健活通信」
では、今後も取り
組み事例などの
情報をお届け
していきます！



【配布場所】

- 保健支援係窓口(1階5番)
- きよた健活ラボ(3階)
- 各まちづくりセンター