

笑顔つながるまち きよた 2021.7 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/

熱中症に注意!

気温と湿度が高くなる夏、正しい予防で熱中症を防ぎましょう。

【詳細】清田消防署 ☎ 883-2100

健康・子ども課健やか推進係 ☎ 889-2049

暑さを避ける

- ・体を締め付けず、通気性の良い衣服を着用
- ・保冷剤や、ぬれタオルで体を冷やす
- ・無理な行動はせず適度に休憩をとる

屋外

- ・帽子や日傘を使い、日陰を歩く

屋内

- ・直射日光を遮る、風通しを良くするなど、温度と湿度が上がるのを防ぐ
- ・エアコンや扇風機を使う



小まめな水分補給

- ・喉が渴いていなくても、小まめに水分を取る
- ・たくさん汗をかいたときは塩分も摂取
- ・就寝前や起床時、入浴前後にも水分を取る

1日1.2ℓを目安に



コロナ下での対策



- ・屋外で人と十分離れている場合は(2m以上)、状況に応じてマスクを外す
- ・マスク着用時には、負荷のかかる作業や、激しい運動はなるべく行わない
- ・エアコン使用中も適宜、部屋の換気を行う(換気後は室温が上がっていないか確認)

2m以上



今年からスタート /

熱中症警戒アラート

熱中症の危険性が極めて高くなると予測された日の前日と当日に、環境省・気象庁から発表される情報です。危険な暑さへの注意と、熱中症予防行動を呼び掛けます。

【詳細】環境省 熱中症予防サイト

HP www.wbgt.env.go.jp/



発表状況を知るには

- ・ニュースや天気予報をチェック
- ・環境省や気象庁のホームページを確認
- ・環境省の公式LINEアカウントやメール配信サービスに登録 など



総合案内・おくやみ窓口

市のモデル事業として、7月19日(月)から、区役所1階に「総合案内・おくやみ窓口」を設置します。窓口案内のほか、死亡や相続に関する手続きがスムーズに行えるよう支援します。



※新型コロナウイルス感染症の影響で開設日が変更になる場合があります

【詳細】総務企画課庶務係 ☎ 889-2006
HP www.city.sapporo.jp/shimin/shinko/kusei-suishin/service_up.html/



区役所がさらに便利に

地域交流拠点として

ネットで楽宅便宅配ロッカー



さっぽろまちづくりパートナー協定を結んでいるイオン北海道(株)の、ネットスーパー専用宅配ロッカーを正面玄関に設置。お好きなタイミングで購入品の受け取りができます。道内の行政機関では初の設置です。

利用可能時間

開庁日: 13時~19時30分 閉庁日: 13時~17時30分
※注文時間別に受け取り可能時間あり

HP ec.aeon-hokkaido.jp/rakutaku/

【詳細】地域振興課 ☎ 889-2024



きよた & SWEETS

～スイーツで広がる清田の食～

清田区では、菓子店などと連携・協力し、スイーツを通じて、区の自然や食などの魅力を発信しています。
区にゆかりのある食材を使ったものなどもあり、さまざまな形で清田を感じることができます。
新しい清田を見つけてみませんか。

問 地域振興課 ☎889-2024

HP www.city.sapporo.jp/kiyota/chiiki-shinko/okashi-iinkai/sweets.html



スイーツとともに8年。これからも…

平成25年から始まった「きよたスイーツ」。きよたスイーツ推進協議会に加入する店舗は、初年度の10店から24店(令和3年7月現在)まで増えました。毎年、さまざまな取り組みを行い、また、区内外のイベントなどにも出店してきました。
将来、清田区といえば、「きよたスイーツ」と一番にいわれる日が来るかもしれません。



参加して楽しむ♪

これまで、レシピコンテストや、スイーツとランニングを組み合わせた「スイーツナイトラン」などが行われました。他に、抽選で豪華賞品が当たるスタンプラリーも行われ、誰もが参加しやすい取り組みとなっています。



「きよたスイーツ レシピコンテスト」の最優秀賞(子どもの部)【きよっちクッキー】



スイーツナイトランの様子

※今後の「スタンプラリー」の開催については、上記問い合わせまで



平成30年東急百貨店 さっぽろ店でのイベントの様子



令和元年きよたマルシェ & きよフェスの様子

イベントは大にぎわい!

区内のほか、他区で開催されるイベントにも「きよたスイーツ」として出店しました。多くの方に区の自然や食などの魅力を伝えてきました。

全国にもお届け中!

毎年、道外の催事にも出店。さらに、平成30年から札幌市のふるさと納税の返礼品に「きよたスイーツプレミアムセット」が加わり、全国にも「清田の食」を届けています。



平成29年横浜高島屋の様子



きよたスイーツプレミアムセット

清田区にちなんだ オリジナルスイーツ

梅や清田区特産のほうれん草「ポーラスター」を使ったスイーツなどもあります。今回は、ポーラスターを使用したスイーツを紹介します。



シャトレヌ



「ポーラスター」
ほうれん草の風味が味わい深い
ケーキです

Vegetable Shop KAMIHOKI



「ほうれん草のマドレーヌ」
一口食べると、ほうれん草の香りが
広がります

たいやき一休 真栄店



「ほうれん草羊羹」
甘さ控えめで後味がすっきりとした
ようかんです

ひんやりスイーツも いかが？

暑い夏に欠かせないひんやりスイーツ。夏らしく
鮮やかなスイーツで、至福の時間を過ごしま
せんか。



土鍋ごはんとワッフルのお店 cafe Ri-no



「真っ赤なラズベリーアイスワッフル」
ラズベリーとふわふわのワッフルで、
ほっと一息、せいたくな時間を過ごせます

Café ZIKKA



「いちごとピスタチオのパフェ」
ピスタチオのkokがいちごの酸味を
引き立て、爽やかな味わいです

夏のアイス&スイーツ フェアに出店！



お菓子の
ドルチェヴィータ
×
たいやき一休 真栄店

7月7日(水)～12日(月)
大丸札幌店 7 階
きよたスイーツの参加店
同士がコラボした限定ス
イーツも並びます
イベントの詳細は、下記ま
でお問い合わせください
大丸札幌店
828-1111

参加店一覧

自宅近くのあの店も！

マップを配布します

配布時期：7月中旬
配布場所：各店、区役所1階ロビー、
各まちづくりセンター、地区センター

1 洋菓子のエル・ドール 所 平岡9条1丁目8-1 886-2030	2 御菓子処みつや 所 美しが丘4条7丁目1-15 881-0328	3 お菓子のドルチェヴィータ 所 美しが丘2条2丁目9-10 886-5455	4 シャトレヌ 所 清田3条2丁目7-8 881-1232
5 函館洋菓子スナッフルス さっぽろ清田店 所 清田2条3丁目10-55 376-0336	6 レ克蘭 ドゥ ルコルテ 所 平岡2条5丁目3-10 887-5555	7 Les Richesses (レ・リシェス) 所 平岡公園東5丁目1-1 883-1118	8 農家の茶屋 自然満喫倶楽部 所 有明187番地 883-6886
9 雑貨・軽食SOYA(NPO法人 地域生活きたのセンター ぱお) 所 北野5条3丁目4-14 886-5554	10 Vegetable Shop KAMIHOKI (上保木青果) 所 里塚2条6丁目1-3 557-0369	11 永光農園 コックテラス 所 有明216番地 886-7204	12 Café ZIKKA 所 平岡公園東11丁目12 882-7018
13 pâtisserie kazroo 所 里塚緑ヶ丘8丁目15-32 788-9398	14 きのとや ファーム店 所 清田1条4丁目4-25 889-6161	15 こだわり無添加パン ら・ぼると 所 清田2条1丁目10-16 881-2748	16 たいやき一休 真栄店 所 真栄4条2丁目1-48 東光ストア真栄店内1階 886-3201
17 W's café 所 清田2条1丁目4-11 398-9250	18 Miss Sugar London(ミス シュ ガー ロンドン) ※オンラインショップ なし	19 FAKE surprise sweets 所 美しが丘1条9丁目5-10 375-9479	20 green hill muffin 所 里塚緑ヶ丘6-5-1 313-0299
21 土鍋ごはんとワッフルのお店 cafe Ri-no 所 北野5条5丁目12-22 886-0237	22 創作菓子 ゆき桜 所 北野6条1丁目4-36 867-9625	23 おいも屋 いも平 所 北野7条5丁目10-12 090-5986-1212	24 小さな焼き菓子屋 くろーばーすまいる 所 真栄5条3丁目15-12 なし



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。

認知症サポーター養成講座

認知症について正しく理解し、認知症の方やその家族を温かく見守り支える、応援者を養成します。

テーマ 認知症の理解と対応方法

日 7月16日(金) 13時30分～14時40分

所 区役所3階 大会議室

対 区内に在住または通勤・通学の方

定 20人

申 7月12日(月)～15日(木)に清田区第2地域包括支援センター(☎887-5588)へ ☎ 先着

【詳細】保健福祉課保健支援係
☎889-2042



夏祭り中止のお知らせ

下記の夏祭りについて、新型コロナウイルス感染症の影響により、開催を中止します。

清田ふれあい区民まつり

☎ 地域振興課まちづくり推進係 ☎889-2024

北野ふれあい夏まつり

☎ 北野まちづくりセンター ☎883-0373

清田中央地区町内会連合会夏まつり

☎ 清田中央まちづくりセンター ☎884-7187

平岡樹芸センター こども夏まつり

☎ 平岡樹芸センター「みどりーむ」 ☎883-2891

※その他の祭りについては、各実施団体へお問い合わせください

食中毒にご用心！

暑い時期は細菌性食中毒が多くなります。生活の中で予防を心がけましょう。

健康・子ども課生活衛生担当 ☎889-2408

予防の3原則

① 菌をつけない

- 調理前や食事前、肉・魚・卵を扱う前後などは、手をしっかり洗う
- 調理器具は洗剤でよく洗い、熱湯や漂白剤で消毒する

② 菌を増やさない

- 料理は室温で放置せず、すぐ食べる
- 余った料理は冷蔵庫で保管して、なるべく早く食べきる

③ 菌をやっつける

- 中心温度75度以上、1分間以上を目安にしっかり加熱



ポイント

- 冷蔵庫の中でも菌はゆっくり増殖します
- 冷凍しても菌は死にません
- テイクアウトの料理は長時間持ち歩かない
- バーベキューでの食中毒も要注意！



＼もっと知りたい！／

食の安全・安心クイズラリー 当日

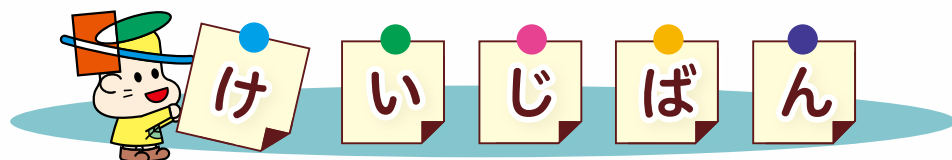
食について楽しく学びませんか。参加者には、きよっちグッズを進呈。HPからも参加できます。

日 7月26日(月)～8月31日(火)

所 区役所2階15番窓口

HP www.city.sapporo.jp/kiyota/kenko-kodomo/eisei/quizrally.html





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
7月12日(月) 9時～11時	平岡公園会館 (平岡9条4丁目2-10)
7月12日(月) 13時30分～15時	真栄団地町内会館 (真栄5条5丁目2-8)
7月14日(水) 9時～11時	羊ヶ丘通町内会館 (美しが丘3条5丁目5-15)
7月14日(水) 13時30分～15時	桂台町内会館 (里塚3条2丁目5-27)
7月17日(土) 9時～11時	ライブヒルズ町内会館 (平岡公園東3丁目11-1)
7月27日(火) 9時30分～11時	里塚記念会館 (里塚3条7丁目2-7)
7月27日(火) 13時30分～15時	北野連合会館 (北野4条2丁目8-28)
8月3日(火) 9時30分～11時	清田中央総合会館 (清田6条2丁目10-1)

■胃がん・大腸がん・肺がん検診

☎ 8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歳以上の方(年1回)

定 胃がん・肺がん:合わせて30人
大腸がん:40人

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 7月12日(月)～8月4日(水)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) 先着

E kiyota.sukoyaka@city.sapporo.jp

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 7月21日(水)、8月4日(水) 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 7月28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



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こめて作った手工芸品、食品などを販売します。2日間ずつ出展事業所が変わります。

日 7月27日(火)～30日(金)
9時～17時(30日は16時30分まで)

所 区役所1階 ロビー



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 7月25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



来庁せずにできる手続きは 郵送などをご利用ください

不特定多数の方が集まることで、新型コロナウイルス感染症の感染拡大の恐れがあります。来庁せずにできる手続きについては、郵送などの手段をご利用くださいますよう、ご協力をお願いします。

- ・住民票などの請求
- ・所得証明書などの請求
- ・介護保険制度の各種申請

など

詳しくは市ホームページをご覧ください。期限を延長する手続きについてもご案内しています。

※情報は随時、更新しています

HP www.city.sapporo.jp/2019n-cov/tetsuzuki.html

問 札幌市コールセンター

☎222-4894 (8時～21時)



年に一度 とくとく健診 後期高齢者健診 を受けましょう

【詳細】

●健診内容などについて

健康・子ども課健やか推進係 ☎889-2049

●受診券の再発行、資格の確認について

保険年金課保険係 ☎889-2061

年に一度、健診を受けることで病気の早期発見、早期治療につながります。また、特にとくとく健診対象の40歳から74歳までの方は、メタボリックシンドロームに注意が必要です。

対象者

とくとく健診：札幌市国民健康保険に加入している40歳から（特定健診）74歳までの方（年度中に40歳になる方を含む）

後期高齢者健診：後期高齢者医療制度に加入している方

※対象となる方には、毎年受診券を送付しています

必要な物

受診券、保険証、前年度の受診結果（お持ちの方）

メタボリックシンドローム



内臓脂肪の蓄積によって、血圧、血糖、脂質のうち2つ以上が基準値から外れている状態。自覚症状のないまま進行し、心臓病、脳卒中、糖尿病などの原因となります。

検査項目や費用は？

基本項目

【診察】診察と問診、身体計測（身長・体重など）、血圧測定

【血液検査】脂質、肝機能、血糖、腎機能

【尿検査】尿糖、尿蛋白

希望者のみ

【付加健診】血液検査（白血球数）、貧血検査、心電図検査

※付加健診のみの受診はできません



	実施医療機関	住民集団健康診査
とくとく健診	1,200円*	600円*
後期高齢者健診	500円*	400円*
付加健診	500円	500円
期間、注意事項	1年を通じて受診可能。予約が必要な場合がありますので、事前に各医療機関にご確認ください。	5月から翌年3月までの特定日に区民センターや地区会館などで実施。実施日時・会場は、広報さっぽろや市ホームページでご確認ください。

※年度中に40歳になる方、市・道民税非課税世帯の方は無料

健診Q&A



やせているから必要ないのでは？

やせているからといって健康とは限りません。健診では、メタボリックシンドローム以外に肝機能や腎機能などにも着目して、検査します。



コロナ下に、無理に受診しなくてよいのでは？

生活の変化により、運動不足や睡眠不足などから肥満、高血圧、糖尿病などが進行していることもあります。コロナ下でも定期的に自分の体の状態を把握し、健康管理をすることが大切です。

健康を守る大切な健診です。年に一度必ず受診しましょう。

新型コロナウイルス感染症の感染状況により、健診が中止、延期となる場合があります。その場合は市ホームページでお知らせします。

HP www.city.sapporo.jp/hoken-iryo/kokuho/kensin4.html

