

笑顔つながるまち きよた 2021.8 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/

ストップ ザ 交通事故

清田区では、交通事故(人身事故)が毎年200件ほど起きています。

交通事故の原因は、不注意によるものが大部分を占めています。事故を未然に防ぐにはどのような点に注意すればいいのでしょうか。

歩行者と自動車の交差点付近での注意点を紹介します。

急な飛び出しに注意!

運転者は、横断歩道付近では、急な横断に備え、停止できる速度に落とさなければなりません。また、歩行者が横断しているときや横断しようとしているときは、道を譲らなければなりません。

遠回りでも横断歩道を!!

横断歩道以外の場所を渡る歩行者と車の事故が多く起きています。

歩行者は、横断歩道がある場所の付近では、その横断歩道を渡らなければなりません。

前を見て!ながらスマホ厳禁

運転者は、走行中にスマートフォンなどを見ていると、赤信号の見落としや歩行者の飛び出しに気づかず、事故につながる恐れがあります。

運転中の操作は禁止です。

日頃から身に着けよう 夜光反射材

夜光反射材を身に着けると、車からの光が反射して、運転者から発見されやすくなり、交通事故の防止につながります。

シールやキーホルダー、たすきなどさまざまな反射材がありますので、生活スタイルに合わせて活用してください。



事故を未然に防ぐには、「自分は大丈夫」という油断をなくし、運転者も歩行者も注意して、行動することが大切だよ

☎ 総務企画課地域安全担当
☎ 889-2006



※費用の記載がない場合は無料で参加できます

もっと!

野菜を食べよう!

～8月は野菜摂取強化月間～

清田区の
食生活改善推進員
おすすめレシピ

野菜は、体の調子を整える働きがあるビタミンやミネラル、食物繊維を多く含んでおり、バランスの良い食事には欠かせません。しかし、市民の皆さんの1日の野菜摂取量の平均値は、どの年代も目標量を下回っています。
まずは、いつもの食事に野菜料理をプラス一品してみませんか?

野菜は1日350g以上を目標に!
料理にすると小鉢5つ分です

地産地消のすすめ

清田区では、約30戸の農家が、ホウレンソウやトウモロコシ、トマト、枝豆、ナンバンなどの農産物を生産しています。
生産者との距離が近いと、旬の野菜を新鮮なうちに食べることができます。また、輸送にかかる時間を短縮でき、二酸化炭素の排出削減などにもつながります。
安心でおいしい、地元野菜を食卓に取り入れましょう!

地元の野菜とスイーツが集結!

きよたミニマルシェ

清田区の新鮮な野菜や、きよたスイーツはいかがですか。

回 8月21日(土) 10時～12時

所 区役所前 市民交流広場

問 地域振興課まちづくり推進係 ☎889-2024

野菜たっぷり! ～マーボー野菜～



ご飯にもよく合う一品です。
1人分の野菜量は約136gになります。
とうばんじん
豆板醤の量はお好みで。

材料 (4人分)

トマト・・・2個(300g)
ブロッコリー・・・1/2株(100g)
ズッキーニ・・・1/2本(80g)
豚ひき肉・・・150g
長ネギ・・・1/2本(50g)
ショウガ・・・1片(10g)
ニンニク・・・1/2片(3g)
サラダ油・・・大さじ1/3
酒・・・大さじ1
みそ・・・大さじ1/2
しょうゆ・・・大さじ1
豆板醤・・・小さじ1

作り方

- 1 トマトはくし切り、ブロッコリー、ズッキーニは食べやすい大きさに切る。ブロッコリーはゆでしておく
- 2 長ネギ、ニンニク、ショウガをみじん切りにする
- 3 サラダ油をフライパンにひき、2と豚ひき肉を炒め、火が通ったらAを加えて混ぜる
- 4 ズッキーニを加え、火が通ったらトマト、ブロッコリーを加えて味をなじませるように混ぜる

野菜についてもっと学ぼう

野菜摂取強化月間パネル展

「もっと野菜を食べよう!」をテーマに野菜摂取の大切さなどについてのパネルを展示します。日本各地の郷土料理も紹介。

回 8月23日(月)～31日(火) (23日は12時から展示)

所 区役所1階 正面ロビー

問 健康・子ども課健やか推進係 ☎889-2049

清田区オリジナル
レシピ集も配
布します♪

子ども走り方教室

私たちが
教えます!

地元企業の㈱アミノアップと連携した、プロトレーナーによる教室です

回 9月5日(日)(雨天中止 ※小雨決行)

第1部 小学1年～2年生:9時30分～10時30分

第2部 小学3年～6年生:11時～12時

所 区役所前市民交流広場

対 小学生

定 ¥ 各部15人・1,000円(スポーツ保険料含む)

持 運動靴、タオル、飲料水

申 8月23日(月)までに☎またはE(児童氏名、生年月日、学校名、学年、住所、保護者氏名、電話番号) 抽選

他 受講決定者には8月25日(火)までに連絡します



石井 白氏
札幌エクセルAC
代表



藤澤 舞氏
札幌エクセルAC
所属選手



飯田 貴裕氏
札幌エクセルAC
フィジカルコーチ

詳細・申込先

地域振興課地域活動担当 ☎889-2024

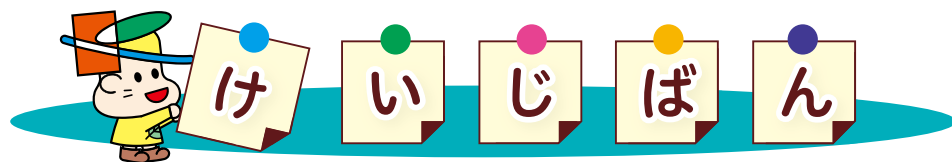
E kiyota.katsudo@city.sapporo.jp

HP www.city.sapporo.jp/kiyota/chiiki-shinko/sportschool.html



令和元年の様子





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 9月8日(水)・22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)
定 胃がん・肺がん:合わせて30人
大腸がん:40人
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 8月11日(水)～9月1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

■住民集団健康診査 当日

- 特定健診、後期高齢者健診など
日 8月26日(水) 9時30分～11時
所 平岡わかば会館(平岡8条1丁目6-22)



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 1さい 当日

- 1歳の赤ちゃんと保護者で交流します
日 8月18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

- 多胎児のおさんと保護者が集まって交流します
日 9月3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



保健福祉課保健支援係 ☎889-2042 FAX889-2703

■認知症サポーター養成 オンライン講座

- 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する講座です。
※講座はZoom(ズーム)で行います
日 8月30日(月) 13時30分～15時
定 5人
料 無料(通信料は自己負担となります)
申 8月11日(水)～23日(金)に、清田区第2包括支援センター(☎887-5588)へ電話(日曜を除く8時50分～17時30分) 先着
他 Zoomを利用できるウェブカメラ付きのパソコンやスマートフォンなどが必要で



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 8月22日(日) 10時～12時
所 認定こども園にじいろ
対 就学前のおさんと保護者、これからお父さん、お母さんになる方

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。

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11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

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/

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

- ☎ 8月22日(日) 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 ①②各20人・600円
持 運動靴、タオル、飲料水
申 8月11日(水)～20日(金)に ☎ または窓口(9時～20時) 先着

スポーツチャンバラ無料体験会

やわらかいエアースoft剣を使って、チャンバラを楽しみます

- ☎ 8月31日(火)、9月7日(火)(全2回) 18時30分～20時
対 定 5歳以上の方・20人
申 8月11日(水)～26日(金)に ☎ または
窓口(9時～20時) 先着
他 ・中学生以下は保護者同伴
・はだしで行います



桂 三段 落語会

落語の楽しさや魅力に触れて、笑いを堪能しましょう

- ☎ 9月11日(土) 14時開演(13時30分開場)
対 定 中学生以上の方・50人
¥ 1,000円(当日支払い)
申 8月16日(月)～9月5日(日)に ☎ (9時～20時) 先着

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秋期 ご近所先生企画講座

市民が講師となり、知識や経験を生かした講座を行います

① 70代から大切な体操と筋トレ

☎ 11月4日～12月2日の木曜日(全5回) 14時～16時

② タイ語を話そう

☎ 11月10日～12月8日の水曜日(全5回) 18時45分～20時45分

①・②共通

対 市内に在住または通勤の15歳以上の方(中学・高校生を除く)

定 各20人 ¥ 各3,000円(別途教材費300円)

申 9月27日(月)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 収穫の季節です!

野菜や果物の本を展示

☎ 9月9日(水)～21日(火)

② 心ゆたかにクラシックを!

クラシック音楽のCDや本を展示

☎ 10月7日(水)～12日(火)

③ 秋の夜空を観察しよう

星や星座に関する本を展示

☎ 10月14日(水)～26日(火)



広告



きよっち健康ポイント

2021

適度な運動とバランスのよい食事は、健康的な生活を送るための重要な要素です。「歩く」と「食べる」、それぞれ目標を決め、3週間チャレンジするきよっち健康ポイント。応募すると、抽選で健康づくりに役立つ賞品が当たります。

参加方法

まずは裏面をチェック!

ステップ1

目標を決める

「歩く」「食べる」それぞれの目標を初級・中級・上級の中から決める

ステップ2

3週間チャレンジ

目標にチャレンジし、記録を付ける

ステップ3

応募する

応募用紙に必要事項を記入し、提出する

※応募用紙は裏面の他、区役所やHPでも入手できます

対象

区内にお住まいの18歳以上の方
※応募は1人1回まで

応募方法

12月28日(火)までに窓口、E、郵送、FAX
※郵送の場合は当日消印有効

詳細

健康・子ども課健やか推進係
(2階12番窓口)

☎889-2049、FAX889-2405

HP www.city.sapporo.jp/kiyota/kenko-kodomo/kennkoupointto2021.html

E kiyota.sukoyaka@city.sapporo.jp



きよっちからのアドバイス



「歩く」

10分歩くだけで、約1000歩になります。最初は無理をせず、普段の生活に少しプラスして歩いてみることから始めましょう。



「食べる」

朝ごはんは脳のエネルギー源であるブドウ糖が補給できます。習慣がない方は、まずは何かを食べることに始めてみましょう。

総計

235人に
当たる!

きよっち健康ポイント賞 スマートウォッチ

10人

歩数や消費カロリーを管理できます



外れた方も
Wチャンス!

外れた方の中から抽選で
200人に「きよっち特製
グッズ」をプレゼント!

A賞

コカ・コーラ
からだすこやか茶W
350mlPET×24本

5人



B賞

道産野菜セット

5人



JAさっぽろ



C賞

COOP
オリジナル商品詰合せ

5人



D賞

ヤクルト
ハイパーケール
4g×30袋

10人

人も地球も健康に
Yakult



裏面に
応募用紙

※写真、イラストはイメージです
協賛 北海道コカ・コーラボトリング株式会社、札幌市農業協同組合、生活協同組合コープさっぽろ、札幌ヤクルト販売株式会社

応募用紙

ステップ1 「歩く」「食べる」目標をそれぞれ1つ決めて()に○を書く

歩く

初級:3000歩／30分以上の運動	()
中級:5000歩／50分以上の運動	()
上級:7000歩／70分以上の運動	()

食べる

初級:朝ごはんを食べる	()
中級:毎日野菜を食べる	()
上級:主食・主菜・副菜を1日2食以上そろえる	()

ステップ2 ステップ1で決めた目標を3週間チャレンジして記録



自分のペースでね!
△や×があっても大丈夫

記入例

「歩く」
の達成度

10月21日

日付

「食べる」
の達成度

(○:できた、△:まあまあ、×:できなかった)

一週間目	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
二週間目	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
三週間目	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日

ステップ3 氏名など必要事項を記入し、清田保健センターに応募!

- ・窓口に提出:区役所2階12番窓口を持参
- ・郵送またはFAXで提出
〒004-8613 清田区平岡1条1丁目2-1
清田保健センター「きよっち健康ポイント」担当宛て
FAX:889-2405
- ・メールで提出:スマートフォンなどで応募用紙の写真を
撮り、下記へ送付(3.5MB以下)
E kiyota.sukoyaka@city.sapporo.jp

氏名	年齢	歳
電話番号		
〒004-		
住所 札幌市清田区		
性別	希望の賞	賞

以下のアンケートにもご協力ください!
該当する番号に○してください

- 1回30分以上の運動を週に2回以上しており、1年以上継続していますか。
 1. している
 2. していない
- 健康の維持・増進のために意識して運動していますか。
 1. 週に3回以上している
 2. 週に1~2回している
 3. 月2~3回している
 4. 月1回している
 5. ほとんどしていない
- 主食・主菜・副菜をそろえて食べることが1日2回以上あるのは、週に何日ありますか。
(主食~米・パン・麺類など/主菜~魚・肉・卵・大豆製品など/副菜~野菜・きのこ・海藻など)
 1. ほとんど毎日
 2. 週に4~5日
 3. 週に2~3日
 4. ほとんどない
- 野菜摂取量の目標は1日350g以上(料理にすると小鉢5つ分)であることを知っていますか。
 1. 知っている
 2. 知らない
- 普段のあなたの健康状態はいかがですか。
 1. とても健康
 2. まあまあ健康
 3. ふつう
 4. あまり健康ではない
 5. まったく健康ではない