

# 笑顔つながるまち きよた 2022.2 病

【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/



札幌オリンピック50周年記念事業

運動  
教室

## オリンピックによる特別講座 バランスの良い体づくり

健康に関する講話を交えながら、バランスの良い体づくりに必要な柔軟性と適度な筋力をつけるためのストレッチや体操を行います

日 3月6日(日)

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 市内在住の18歳以上の方(高校生を除く)

定 ¥ 各回20人・無料

申 2月21日(月)までに窓口、または E (行事名、氏名、住所、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 ・運動しやすい服装でお越しください  
(更衣室使用不可)

・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

E kiyota.sukoyaka@city.sapporo.jp



### 講師紹介

サラエボオリンピック  
スピードスケート  
日本代表

すずき やすし  
鈴木 靖 氏



北海道オール・オリンピックズを立ち上げ、スポーツを通して国際的友好親善に貢献するとともに、札幌医科大学DMAT隊員として国内の災害地に派遣されるなど幅広く活躍。道内で多くの講演を行っています。

清田  
区民応援デー

## レバンガ北海道 公式戦ご招待！

札幌を本拠地とするプロバスケットボールチーム「レバンガ北海道」のホームゲームに、区内にお住まいの方100人を無料でご招待します(スタンドB指定席)

対象試合 レバンガ北海道 対 茨城ロボッツ

日時 3月23日(水) 19時5分試合開始(16時10分開場) 会場 北海きたえーる(豊平区豊平5条11丁目1-1)

申込 往復はがきに観戦希望者の住所、氏名、年齢、電話番号、あて先(返信はがき)を記入の上、下記へお申し込みください  
(応募は、1人につき1通のみ有効)。結果は返信はがきでお知らせします。抽選

〒004-0041 厚別区大谷地東2丁目5-60 レバンガ北海道 清田区民応援デー係 ☎ 555-9090

申込期限 2月20日(日)(当日消印有効)

その他 ・落選した場合は、返信はがきにて特別価格でチケット購入ができる割引券を返送します。また、当・落選者の同伴者についても、当日券を特別価格にて購入いただけます。  
・新型コロナウイルス感染症の影響により、急きょリモートゲーム(無観客開催)または、開催延期、中止になる場合は、電話でご連絡します。

応募者の個人情報は、株式会社レバンガ北海道が適切に管理し、本件を含む同社からの案内以外には利用しません。



©LEVANGA HOKKAIDO

保育士に聞く!

# 育児のススメ

子育ては想定外なことばかり。思い通りにいかなくて落ち込んだり、不安になったり、イライラしてしまったり……。そんな子育て中のモヤモヤに保育士がアドバイスします。焦らず、ゆっくり、のんびり子育てしましょう。

☎ 健康・子ども課  
子育て支援担当  
☎ 889-2052

## 遊び食べ… ちゃんと ご飯を食べて～!



小食や偏食、遊び食べなどは成長過程としてよく見られる姿です。遊びや散歩などでおなかをすかせてから食事にしよう生活リズムを見直してみてもは。ある程度食べた後に遊びだしたら食事は切り上げて大丈夫。個人差もあるので、**お子さんが元気であればあまり神経質にならず、気持ちを楽に持って長い目で見てあげましょう。**「食べる」を親子で楽しんでくださいね。

お食事タイムは  
み～んな悩んで大きくなった!?

保育士アドバイス



## イヤイヤ期との 付き合い方は?



子どもの気持ちを受けとめながら、代わりの案や選択肢を出してみる、それでも無理なら全く別の話題や遊びに注意を引き、子どもの気持ちを切り替えてみましょう。少しの間放っておくことで気持ちの整理ができて落ち着くことも。**イヤイヤ期は自立への第一歩、いつか終わりが来るものです。**乗り越えた先にはきっと、今より成長した姿が見られますよ。

こちらが泣きたくるけれど…  
成長の証です

保育士アドバイス



## 上の子が 赤ちゃん返り… いつまで 続くの?



弟や妹が生まれると、環境変化への不安から急に甘えたり駄々をこねたりする場合があります。**短時間でも上の子と二人だけの時間をつくり、ささいなことでも褒めてあげたり、「ちゃんと見ていますよ、大好きだよ」という気持ちを言葉で伝えて安心させてあげたりすると、そのうち赤ちゃん返りもおさまってきます。**

甘えと自立を繰り返しながら  
大きくなります

保育士アドバイス



## おもちゃを 独り占め! 他の子と仲良く なれるか心配

このままで  
大丈夫かな?



遊具の取り合いは、「コミュニケーションや社会性を学ぶ貴重な経験!」と**ポジティブに受け止めましょう。**ただ、相手を泣かせてしまうなど、間に入らなければいけない場合もあるのでそばで見守ってあげて。取ったり取られたりしながら感情のコントロールを覚え、**自然と貸し借りできるようになっていきます。**

上手にできたときには  
褒めてあげましょう!

保育士アドバイス





教えて!

## ニコニコ パパ・ママの秘訣

家事や育児を頑張りすぎていませんか?完璧でなくても大丈夫!「掃除は週2回」「買ってきた総菜でもOK」「育児の仕方にこだわりすぎない」など、我が家流ルールにしてみませんか?上手に手抜きをして負担を減らしましょう。隙間時間にスイーツを食べたり、ストレッチしたり、「自分だけの時間」で気分を上げてリフレッシュできるというですね。



## ココをチェック! さっぽろ子育てガイド

赤ちゃんから預けられる施設やサービス、親子で楽しめるお出かけスポットなど、子育てに役立つ情報が満載!

配布

保健センター、  
認定こども園にじいろ  
ほか



0さい、1さい、ふたごちゃん

## 親子で交流してみませんか

清田区では同じ環境で子育て中の親子限定の子育てサロンを開催しています。同じだからこわかる悩みや楽しみなどを共有してみませんか。

★ハロー!あかちゃん0さい

対象:0歳(第1子)のお子さんと保護者

★ハロー!あかちゃん1さい

対象:1歳(第1子)のお子さんと保護者

★ふたごちゃんあつまれ!

対象:就学前の多胎児と保護者

開催日など詳細は  
区民のページP4をご覧ください



「ハロー!あかちゃん0さい」の時から続けて利用しています。育児のちょっとした悩みを共有したり、情報交換したりできるのが良いですね。家にいると他の人と話す機会が少ないので息抜きにもなるし、子どもも思い切り遊ぶことができて、親子で楽しんでいます。



「ハロー!あかちゃん1さい」を利用している吉村さん

## 気軽に相談してみよう

どこに相談したらいいかわからない、誰かに話を聞いてほしい、そんなときは気軽に保育士にご相談ください。電話での相談も受け付けています。

★こそだてインフォメーション  
きよっちるーむ

所 保健センター(区役所2階 11番窓口隣)

回 8時45分~17時15分

(土・日、祝休日を除く)

☎ 889-2052



★市立認定こども園にじいろ  
カンガルーの部屋

所 真栄2条1丁目11-20

回 月~土曜日 9時~17時

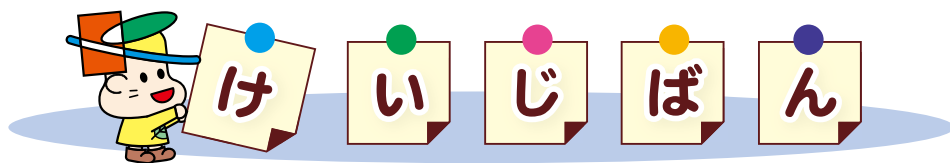
☎ 883-3044(8時45分~17時15分)



皆さんと同じく子育て中の保育士や、経験豊富な保育士たちとおしゃべりしていきませんか。絵本や遊具があるキッズスペースもあるので、気軽にお立ち寄りください。

私たちが  
お待ちしております





## 南部市税事務所市民税課

(豊平区平岸5条8丁目2-10)

☎824-3914 FAX824-3013

## ■市・道民税(住民税)の申告

申告会場を開設します

☎ 2月21日(月)～25日(金) (祝日を除く)  
9時～17時

☎ 区役所3階 大会議室

☎ 詳細は、本誌20ページをご覧ください

## 保健福祉課保健支援係

☎889-2042 FAX889-2703

## ■男性介護者のつどい(ケア友の会)

男性介護者による介護体験の講演と交流会

☎ 3月4日(金) 13時30分～15時

☎ 区役所3階 大会議室

☎ 区内在住で、認知症の家族を介護している男性

※認知症のご本人も参加可

☎ 15人

☎ 2月14日(月)～25日(金)に、☎またはFAX(行事名、住所、氏名、電話番号、ファクス番号を明記) 先着

## 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月21日(月)～25日(金) 9時～17時  
(祝日を除く。25日は16時30分まで)

☎ 区役所1階 ロビー



## 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

☎ 3月9日(火) 9時～11時受け付け

☎ 区役所2階 保健センター

☎ 胃がん:50歳以上で原則偶数歳(2年に1回)

大腸がん:40歳以上の方(年1回)

肺がん:40歳以上の方(年1回)

☎ 胃がん・肺がん:合わせて30人

大腸がん:40人

☎ 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)

☎ 2月14日(月)～3月2日(火)に☎、FAXまたは

☎ (住所、氏名、電話番号、希望の検診日・検診名を明記) 先着

☎ kiyota.sukoyaka@city.sapporo.jp

## ■市民健康教育

医療と保健にまつわる講演会

☎ 口腔からの健康～むし歯・歯周病・嚥下・呼吸について～

☎ もうり歯科クリニック

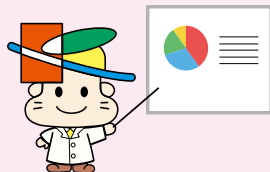
院長 毛利 敏昭 氏

☎ 3月2日(火) 14時～15時

☎ 区役所2階 保健センター講堂

☎ 区内在住の方・20人

☎ 2月14日(月)から☎ 先着



## 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

☎ 2月16日(火) 10時～11時30分

☎ 区役所3階 健康増進フロア

☎ 1歳のお子さん(第1子)と保護者

## ■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

☎ 3月2日(火) 10時～11時30分

☎ 区役所3階 健康増進フロア

☎ 0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

☎ 3月4日(金) 10時～11時30分

☎ 区役所3階 健康増進フロア

☎ 就学前の多胎児と保護者

## 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

☎ 2月27日(日) 10時～12時

☎ 認定こども園にじいろ

☎ 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



## 第2回きよた暮らしラボを開催しました

令和3年12月18日に、「2030年の清田のまち(全体)に必要な機能」などについて意見交換し、参加者から「コンサートなどができるホールがあるといい」「各地域の魅力を高める情報を発信して、地域をつなぐ仕組みが必要」などの意見がありました。また、下記で第1回、第2回の内容をまとめたニュースレターを配布していますので、ご覧ください。

【配布場所】区役所1階ロビー、各まちづくりセンター

☎ www.city.sapporo.jp/kikaku/machidukuri/kyoten-kiyota/kiyota.html

☎ 詳細 まちづくり政策局政策推進課 ☎211-2139

HPでも  
公開中!!

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5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

### 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/](http://www.sapporo-shakyo.or.jp/service/welfare_center/kiyota/)

#### 明治無料栄養セミナー

「いつまでも元気な毎日のために～フレイルを予防しましょう～」

加齢とともに心身の活力が低下した状態「フレイル」のセルフチェックや手軽に栄養を取る方法など、フレイル予防を学びませんか

日 3月18日(金) 10時30分～11時30分

講 明治 北日本支社の管理栄養士

対 市内在住の60歳以上の方

定 料 25人・無料

申 3月4日(金)から ☎ または窓口(9時～17時) 先着

他 参加者全員に明治商品の試供品をプレゼントします

### 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/](http://www.city.sapporo.jp/toshokan/)

#### 開館のおしらせ

毎月第4水曜日は図書整理日のため休館ですが、2月23日は祝日のため開館します

開館時間: 9時15分～17時

#### 本の展示と貸し出し

##### ① お菓子をつくってみませんか？

バレンタインデー、ひな祭りのお菓子づくりなどの本を展示

日 2月10日(木)～3月8日(火)

##### ② 新生活の準備を始めよう！

新生活の準備や心構えなどに活用できる本を展示

日 3月10日(木)～4月12日(火)

### 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/](http://kiyota.kumin-c.jp/)

#### ギャラリー写真展 作品募集

「区民センターギャラリー」に写真を展示してみませんか

募集内容: テーマは定めません。1人4点まで。ただし、応募多数の場合、展示を2点に制限する場合があります。

キャビネサイズ(12.0cm×16.5cm)または2Lサイズ(12.7cm×17.8cm)の写真作品(データ不可)。このサイズ以外の場合は額に入れて応募してください。

応募方法: 氏名・タイトルを写真の裏に記入し窓口へ(10時～17時)

募集期間: 2月11日(祝・金)～24日(木)

展示期間: 3月1日(火)～22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/](http://satomicc.com/wp/)

#### さとみ歌の広場

音楽に関するクイズやミニ歌謡ショーを楽しみながら、懐かしい歌をみんなで歌いませんか

日 3月5日(土) 10時30分～12時

定 料 40人・500円

申 2月14日(月)～28日(月)に ☎ または窓口(9時～20時) 先着

他 マスクを着用して歌います

#### おいしいスープカレー講座

地元で人気の「スープカレードムトムキル」のマスターから、「チキンと野菜のスープカレー」の作り方を学びませんか。持ち帰りもできます。

日 3月6日(日) 10時～13時

定 料 16人・2,000円

申 2月11日(祝・金)～28日(月)に ☎ または窓口(9時～20時) 先着

持 エプロン・三角巾

#### トップアスリートに学ぶ「速く走るコツ」講座

小学1～4年生を対象とした、かけっこ教室

日 4月23日(土) ①10時～11時 ②11時30分～12時30分

講 北風 沙織 氏(北翔大学 陸上部監督)

対 ①小学1・2年生 ②小学3・4年生

定 料 ①②各20人・600円

申 4月11日(月)～16日(土)に ☎ または窓口(9時～20時) 先着

持 運動靴、タオル、飲料水



# Moi!



「<sup>モイ</sup>Moi!」はフィンランド語で、「やあ!」の意味。保育士がさまざまなテーマで情報発信する、子育て家庭向けのWebマガジンです。今回は広報さっぽろバージョンをお届けします。

☎ 健康・子ども課子育て支援担当 ☎ 889-2052

子育て中は毎日が慌ただしくて、気が付くと季節が過ぎていませんか？ いつもゆとりを持って暮らすのは難しいけれど、少しの工夫で日常を楽しめたら…Moi!からの提案です

## 冬は湯船であつたまろう

子どもと一緒に風呂に入れる期間はほんの一瞬かも。毎日の風呂タイムが楽しくなるように、**シュワシュワバスボム**を作ってみませんか？

＜材料＞重曹大さじ2、クエン酸大さじ1、片栗粉大さじ1

＜作り方＞材料をよく混ぜてラップに包み、水スプレーで少しずつ湿らせながらギュッギュッと丸めて1日ほど乾燥させれば出来上がり。デリケートなお肌のお子さんには様子を見ながら使ってくださいね。



## 冬をポジティブに楽しむ～雪遊び編～

北海道の長い冬…おうち遊びのマンネリを回避したい！そこで…“雪遊び”。プリンカップなどを使ったままごとは、食紅を水で溶いて雪に色を付けたら、もっと楽しい！間違えて食べてしまったり、衣服に色が付いたりしないように気を付けてくださいね。

【番外編】レジャーシートを敷いて雪を運んだら、おうち遊びもOK！すぐに拭けるようにタオルは多めに用意しておきましょう。



## たまには…バレンタインで大人時間

2月といえば、バレンタインデー。今年は**ホワイトチョコレーズンバター**を作ってみては？



クラッカーやクッキーと相性抜群！

＜材料＞ホワイトチョコレートと有塩バター（1:1の割合）、レーズン適量（大人はラムレーズンでも可）

＜作り方＞湯煎で溶かしたホワイトチョコレートとクリーム状になるまで練ったバターを合わせて、レーズンを加えてラップにくるみ、冷蔵庫で冷やせば完成♪

## Moi!をもっと読みたい！

いかがでしたか？Moi!は子育てにまつわるパパ・ママ目線のお話がいっぱいです。HPで公開していますので、肩の力を抜いて、リラックスして読んでみてくださいね！

HP [kosodate.city.sapporo.jp/kiyota/info/10004.html](http://kosodate.city.sapporo.jp/kiyota/info/10004.html)



### バックナンバーにはこんな特集が…

- ・ちょっと特別なお泊まり会
- ・おうちレストラン
- ・ママも赤ちゃんだった
- ・ピクニックに行ってみよう など



広告