

笑顔つながるまち きよた

2022.5



【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/



ネイチャーガイドと一緒に緑地を散策。
どんな植物や生き物がいるか探してみよう！



- 日 6月12日(日) 10時～12時45分
※雨天時は19日(日)に延期
集 株式会社アミノアップ(真栄363番地32)
対 区内在住の小学生と保護者
定 10組(1組4人まで)
持 タオル、飲料水、雨具、虫よけスプレー、
筆記用具、両手が空くかばん
申 5月10日(火)～30日(月)に HP 抽選
他 長袖、長ズボン、手袋、帽子など肌を守る
服装と、履き慣れた靴でお越しください



双眼鏡があると
より楽しい！



【当日の予定】

9:40	受付開始
10:00	オリジナルガイドブックを使った事前講義
10:30	ネイチャーガイドと一緒にハイテクヒル真栄緑地を散策
12:00	自然の恵みを活用した製品を作っているアミノアップの工場を見学
12:45	終了・解散

【詳細・申し込み】

地域振興課まちづくり調整担当 ☎ 889-2024
HP www.city.sapporo.jp/kiyota/chiiki-shinko/naturetour2022.html



【主催】

清田区、株式会社アミノアップ

きよたテキスタイルができました

清田区在住のデザイナーモン・メッチが、小学生がデザインした模様や図柄を組み合わせ、オリジナルのテキスタイル(布地)デザインを制作しました。どなたでも自由に使うことができます。詳しくは HP をご覧ください。



【使用例】ブックカバー



布地以外にもいろいろな物に
使用できます

【詳細】地域振興課まちづくり調整担当 ☎ 889-2024

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



法律相談 再開のお知らせ



新型コロナウイルス感染症の影響により休止していた、区役所での法律相談を再開しました

相談内容: 困りごとなどの法的見解、解決方法

相談員: 弁護士

日 毎月第2、第4水曜日
13時15分～16時35分(1人20分、要予約)

所 総務企画課広聴係(1階33番)

対 定 市内在住または通勤・通学の方、各日7人

申 相談日当日の9時から ☎ 889-2400 先着

他 ・相談は面談のみ

・新型コロナウイルス感染症の影響により変更になる場合があります

【詳細】総務企画課広聴係 ☎ 889-2018

HP www.city.sapporo.jp/kiyota/kocho-conference.html



みんなで考える

地域交流拠点清田のまちづくり

地域交流拠点清田の取り組みを、昨年度開催された意見交換会「きよた暮らしラボ」を中心に紹介します。

問 まちづくり政策局政策推進課 ☎211-2139



地域交流拠点ってなに？

市では、地域の豊かな生活を支える中心的な役割を担う拠点として、市内17カ所を「地域交流拠点」として位置付けています。清田区では、区総合庁舎（区役所）周辺が「**地域交流拠点清田**」として定められています。

区総合庁舎周辺には、区民センターや土木センター、老人福祉センター、認定こども園、体育館などの市有施設が立地し、その周辺には商業施設や病院などの機能が集積しています。



地域交流拠点清田では、どんな取り組みをしてきたの？

- ・都市機能の集積を図るため、土地利用規制や建物の容積率の緩和、オープンスペースの整備事業費の補助
- ・にぎわいや交流が生まれる場を作るため、「きよたマルシェ&きよフェス」を開催
- ・公共交通の利便性向上のため、区役所ロビーにデジタル掲示板を設置し、バス接近情報を表示 など



きよたマルシェ&きよフェス

時刻	バス接近情報	清田区役所
15:14	清田線 行	清田線 行
15:14	清田線 行	清田線 行
15:15	15:16	15:16
15:16	清田線 行	清田線 行
15:16	15:20	15:20
15:18	15:19	15:19
15:18	15:19	15:19
15:26	清田線 行	清田線 行



区役所ロビーのバス接近情報



どんな課題があるの？

市ではさまざまな取り組みを行ってきましたが、建物の建て替え更新などによる都市機能の集積には時間がかかることや、イベント時以外のにぎわいが生まれていないことなどから、さらなる取り組みが必要です。



地下鉄やJR、市電がないといった区特有の課題もあるね。



新たな取り組み きよた暮らしラボ(きよラボ)

「**地域交流拠点清田**」の将来イメージや必要な機能などを、公募の区民、区内の企業、学生らが一緒に考える意見交換会「きよた暮らしラボ」(きよラボ)が令和3年11月から令和4年2月まで、4回にわたり開催されました。



きよラボの様子

地域交流拠点
清田を中心と
した暮らし方
をイメージ

地域交流拠点
清田に必要な
機能を検討

地域交流拠点
清田の市民主
体となった使
いこなしを考
える

第1回(令和3年11月6日)

【テーマ】

- ・10年後の清田の暮らしのシーンの具体的イメージ
 - ・暮らしのシーンから拠点の使い方を整理
- #### 【主な意見】
- ・区総合庁舎周辺と各地域を結ぶ交通網の整備が必要
 - ・豊かな自然を次世代につなぐ環境にやさしいまちにしたい



第2回(令和3年12月18日)

【テーマ】

- ・拠点に求められる機能を検討
- ・拠点の機能やオープンスペースを活用しながら市民主体でできる取り組みのアイデア

【主な意見】

- ・気軽に交流や勉強ができる場所があると良い
- ・子どもが遊んだりいろいろな体験ができたりする芝生のオープンスペースがあると良い



第3回(令和4年1月29日)

【テーマ】

- ・拠点の魅力を高めていくために始める取り組みや活動

【主な意見】

- ・市民交流広場をダンスや音楽の発表の場にするなど、一年中楽しめるようになるが良い
- ・スタンプラリーやオープンカフェなどを行うことで、多様な団体のつながりを広げる



第4回(令和4年2月19日)

【テーマ】

- ・オープンスペースなどを活用した取り組みや活動のアイデアの具体化
- ・意見交換の総括

【主な意見】

- ・区の農産物やスイーツを販売するマルシェを定期的に開催する
- ・あしりべつ川周辺で、多世代が楽しめる冬のイベントを開催する



きよラボの概要が分かるニュースレターを、区役所やまちづくりセンターで配布しているほか、[HP](#)でも公開しています。

[HP](#) www.city.sapporo.jp/kikaku/machidukuri/kyoten-kiyota/kiyota.html



参加者の声

清田区は、地域の人たちの関わりが深く、温かい人が多いですね。また、豊かな自然や、都会すぎず、のんびりした街並みも気に入っています。ただ、警察署や集配郵便局がないなど、都市の機能という点は弱いと思います。きよラボをきっかけに、多くの人がまちづくりに参加するようになると良いですね。



はま 美千代さん

今後の予定

きよラボでの意見交換を踏まえ、さらににぎわいが生まれるような取り組みを区総合庁舎周辺で実験的に行います。具体的な内容は引き続き地域の方々と一緒に検討していきます。

意見交換会の参加者は随時募集中ですので、まちづくり政策局政策推進課(☎211-2139)までご連絡ください。日時など詳細が決まり次第、[HP](#)などでお知らせします。

区民の動き

4月21日、「きよたまちづくり区民会議」*から、地域交流拠点清田の整備に関する以下の項目について、吉岡副市長に要望書が提出されました。

・清田区民センターの清田区役所周辺への早期移転

・市民交流広場の再整備による機能拡充

・区内主要施設間のアクセスなど公共交通機関の利便性向上の実現

同会議では、引き続き地域交流拠点清田のまちづくりについて検討していく予定です。

*区民や区内の団体が集まり、区のまちづくりについて話し合う会議





※費用の記載がない場合は無料です。



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

日時	会場
5月13日(金) 9時～11時	こもれび会館(※) (平岡公園東10丁目2-10)
5月13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)

☎送付された受診券に記載の額
※こもれび会館では、胃がん・大腸がん・肺がん検診も行います。希望者は事前に**健やか推進係**へお問い合わせください。

■胃がん・大腸がん・肺がん検診

- ☎ 6月8日(水) 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):1,100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)
- ☎ 5月11日(水)～6月1日(木)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

■清田区食生活改善推進員養成講座

- 食の大切さを地域に伝えるボランティアを養成する講座。栄養や健康の知識を学びます。
- ☎ 6月21日(水)、28日(水)、7月5日(火)、12日(火)、14日(木)、20日(木)(全6回)
9時～11時(6月21日は13時30分～15時30分)
 - ☎ 区役所2階 保健センター講堂ほか
 - ☎ ☎ 清田区在住の方・10人
 - ☎ テキスト代1,210円
 - ☎ 6月13日(月)までに☎、FAX、☎または2階12番窓口(住所、氏名、年齢、電話番号) **抽選**
 - ☎ kiyota.sukoyaka@city.sapporo.jp
 - ☎ 5月9日(月)～17日(水)に区役所ロビーで推進員の活動を紹介するパネル展を実施

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
- ☎ 5月25日(水)、6月1日(水) 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

■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
- ☎ 5月19日(水)、6月2日(水) 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

■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
- ☎ 5月26日(水) 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

- ☎ 5月22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

■子育て講座「おしえて！離乳食」

管理栄養士が離乳食についてお話しします

- ☎ 5月31日(水) 10時30分～11時
- ☎ 認定こども園にじいろ
- ☎ ☎ 0歳のお子さん(第1子)と保護者・6組
- ☎ 5月17日(水)～30日(木)に☎(10時～17時) **先着**
市外在住の方は5月18日(木)から受け付け

■1さいベビーのトーク！ルーム

同じ年齢の子をもつ保護者同士でお話しします

- ☎ 6月15日(水) 14時～15時
- ☎ 認定こども園にじいろ
- ☎ ☎ 1歳のお子さん(第1子)と保護者・6組
- ☎ 6月1日(水)～14日(木)に☎(10時～17時) **先着**
市外在住の方は6月2日(木)から受け付け



令和元年5月撮影

ヤマメの稚魚を放流します

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**

- ☎ 5月21日(土) 11時 ※雨天決行、荒天中止
- ☎ 北野ふれあい橋下 親水公園(北野6条3丁目)
- ☎ 北野まちづくりセンター ☎883-0373

感謝状を贈呈しました

清田区在住の山崎 保さんから、子どもたちの健やかな成長を願い、区へ現金10万円の寄付がありました。この寄付に対し、山田 一八区長から山崎さんへ感謝状を贈呈しました。
区では寄付金で大型絵本10冊を購入。この大型絵本は区役所2階 こそだてインフォメーション「きよっちるーむ」でご覧いただけるほか、貸し出しも行っていきます。



写真中央が山崎さん

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8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/

高齢者のためのいきいき健康講座

体に優しいヨガ体験、家でできる簡単な体操などを行います

日 6月10日、7月8日、9月9日、10月14日の金曜日(全4回)
10時～11時30分

対 区内在住の65歳以上の方・20人

持 飲料水

申 5月12日(休)～6月2日(休)に☎または窓口(9時～20時) 先着

他 動きやすい服装でお越しください

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

日 7月26日(休)、8月2日(休)(全2回) 18時30分～20時

対 5歳以上の方・20人

申 7月1日(休)～15日(休)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

キッズヒップホップダンス講座

ヒップホップダンスでリズム感と協調性を身につけます

日 7月28日(休)、29日(金)、8月1日(月)、2日(火)(全4回) 10時～11時30分

対 小学生・10人

費 1,000円

持 運動靴、タオル、飲料水

申 7月4日(月)～25日(月)に☎または窓口(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2022夏期 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 癒しの宝庫！アートセラピー ～カラダ感じる ココロほぐれる～

パステル、紙、粘土などで自由に創作を行います

日 8月29日～10月3日の月曜日(9月19日を除く、全5回) 10時～12時

費 受講料:3,000円 教材費:1,000円

② 学校では習わないリアルな英語 ～英語⇄日本語の相互変換方法を伝授～

英語の基礎・基本を学ぶ初級講座

日 8月31日～9月28日の水曜日(全5回) 14時～16時

費 受講料:3,000円 教材費:300円

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 20人

申 6月25日(土)までに下記にはがき(必着)、FAX、HP または窓口 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 アウトドアライフに挑戦しませんか！

キャンプや登山、釣りなど、アウトドア関連の本を展示

日 5月12日(休)～6月7日(休)

② お部屋の模様替えをしてリフレッシュ！

収納整理、インテリアやDIYなどの参考になる本を展示

日 6月9日(休)～7月12日(休)

③ 自分に合ったトレーニングを見つけませんか！

ウォーキングや体操など、健康づくりに関する本を展示

日 7月14日(休)～8月9日(休)



フレイルとは？

年をとって体や心の動き、社会的なつながりが弱くなった状態を「フレイル」といいます。フレイルがさらに進むと、日常生活に支援が必要な要介護状態となる可能性があるため、予防が重要です。また、最近では自粛生活から家に閉じこもりがちな結果、体力や気力が低下して一気に老化が進む「コロナフレイル」が心配されています。

フレイルを自己チェック 指わっかテスト

いすに座り、両手の親指と人差し指で輪を作り、ふくらはぎの最も太い部分を囲む



A 囲めない

十分な筋肉が
ついていません



B ちょうど囲める

筋肉が衰え、転倒や骨折のリスクが高まる
フレイル注意報です



C 隙間ができる

フレイル予防のために

動 筋力トレーニング、ウォーキング、ストレッチ

食 バランスの良い食事、よくかんで食べる

つながる 趣味やボランティアで社会との関わりを持つ



体の状態を知ってフレイルを予防しましょう

チャレンジ測定 当日

高性能体組成計を使い筋肉量や体脂肪率などを詳細に測定した後、保健師が解説します。

日時：毎月第3火曜日14時～15時

場所：区役所3階健康増進フロア



チャレンジ測定と同時開催！

大学や企業とのタイアップ企画(予約制)

指タッピング測定(5・7・9・11・2月)

脳の機能を測定 協力：マクセル㈱

足の運動機能測定(6・8・10・12月)

足の筋力やバランスを測定

協力：北海道大学大学院保健科学研究院

北海道教育大学岩見沢校ヘルスケア・スポーツマネジメント研究室



チャレンジ測定・タイアップ企画の日程

日程	タイアップ企画	日程	タイアップ企画
5月17日	指タッピング測定	10月18日	足の運動機能測定
6月21日	足の運動機能測定	11月15日	指タッピング測定
7月19日	指タッピング測定	12月20日	足の運動機能測定
8月16日	足の運動機能測定	1月17日	—
9月20日	指タッピング測定	2月21日	指タッピング測定

※令和5年3月は第3火曜日が祝日のため、チャレンジ測定・タイアップ企画は実施しません

※新型コロナウイルス感染症の影響により中止する場合があります

体重測定3カ月チャレンジ

3カ月間、毎日体重測定し、記録を続けます。体重の変動を把握することで健康を意識し、生活習慣病の予防につなげましょう。

☎やFAX、チャレンジ測定
参加時に申し込む

自宅で体重を量り記録

3カ月続けた記録を
提出する

保健師から生活習慣に
ついてアドバイス

3カ月続けた
方には表彰&
記念品贈呈

