

笑顔つながるまち きよた 2022.8 清田

【編集】清田区市民部総務企画課広聴係 ☎889-2400(代表) FAX 889-2402 E kiyota.somu@city.sapporo.jp HP www.city.sapporo.jp/kiyota/ 〒004-8613 清田区平岡1条1丁目2-1

8月は野菜摂取強化月間

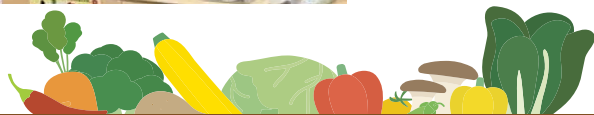
野菜を食べよう！パネル展

食生活に野菜を取り入れるコツや、清田区で生産されている野菜を紹介。レシピの配布も。



期間 / 会場

8/19(金)～31(水)
区役所1階ロビー
8/25(木)～31(水)
区役所4階 清田図書館



【詳細】健康・子ども課健やか推進係 ☎889-2049

きよたミニマルシェ

地元の農家が丹精込めて育てた野菜を直接販売！旬の味覚をお楽しみください。



日時 / 会場

8/20(土) 10時～12時
区役所前 市民交流広場

売り切れ次第終了
お早めに！



【詳細】地域振興課地域活動担当 ☎889-2024

9/10
(土)

息の合った生演奏！ まよフェス プレライブ

9月17日(土)に区役所前市民交流広場で開催される音楽の祭典「まよフェス」に先駆けてライブを開催！

時間

【第一部】11時30分～
【第二部】14時～

会場

イオンモール札幌平岡
1階センターコート
(平岡3条5丁目3-1)

出演アーティスト



吉澤吉澤
(よしざわよしざわ)

2015年12月結成。
ドラムとピアノの
兄妹インストゥル
メンタルデュオ。
清田区出身。

【詳細】地域振興課地域活動担当 ☎889-2024

9/17
(土)

毎日シャッターチャンス スマホで簡単フォトレッスン

スマートフォンでお子さんをもっとかわいく撮るためのカメラ講座です。

時間

10時30分～
11時30分

対象・定員

1～2歳のお子さんと保護者・10組

13時30分～
14時30分

- これからお母さん・お父さんになる方5組(1人でも参加可能)
- 0歳のお子さんと保護者・10組

会場 区役所3階 健康増進フロア

講師 田中 ゆき 氏(nico pic代表)

申込 9月5日(月)～16日(金)に下記申し込み先に☎(10時～17時) 先着
市外在住の方は9月6日(火)から受け付け



【申込・詳細】健康・子ども課子育て支援担当 ☎889-2052



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

- 日 8月18日(木) 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・15人
 申 8月12日(金)～17日(水)に下記申し込み先に
 (土・日曜除く) 先着



ZOOM(ズーム)開催

- 日 8月30日(水) 18時30分～20時
 対 区内に在住または通勤・通学の方
 申 8月12日(金)～23日(水)に下記申し込み先に
 (土・日曜除く)、または右の二次元コードから
 他 ・通信料は自己負担
 ・ZOOMを利用できる、カメラとマイク付きのパソコンやスマートフォンなどが必要です



【申し込み】第1地域包括支援センター ☎888-1717

【詳細】保健福祉課保健支援係 ☎889-2042

司法書士相談 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、区役所での司法書士相談を再開しました

相談内容: 相続、遺言、不動産登記、
多重債務などについて

相談員: 司法書士

- 日 毎月第1、第3水曜日
 13時～16時(1人30分、要予約)
 ※15時30分最終受け付け

- 所 総務企画課広聴係(1階33番)
 対 市内に在住または通勤・通学の方・各日6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



令和4年度 きよた暮らしラボ(意見交換会)がスタートしました



地域交流拠点清田(区役所周辺)の将来イメージや必要な機能などについて話し合う「きよた暮らしラボ」。令和4年度は、にぎわいが生まれるような実験的な取り組みを秋と冬に実施する予定です。

7月3日に開催された第一回のミーティングでは、秋の実証実験として予定しているオープンカフェやまち歩き企画の具体的な内容および問題点などについて、意見交換が行われました。

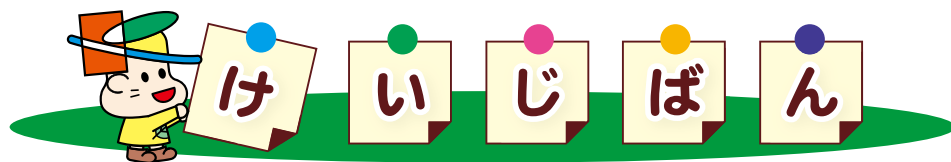
きよた暮らしラボ 参加者募集中

興味がある方は下記問い合わせ先までご連絡ください。

今後の予定

- 日 10月15日(土) / 令和5年2月12日(日)
 13時30分～15時30分
 所 区役所3階 大会議室

【問い合わせ】まちづくり政策局政策推進課 ☎211-2139 HP www.city.sapporo.jp/kikaku/machidukuri/kyoten-kiyota/kiyota.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
8月24日(水) 9時30分～11時	平岡わかば会館 (平岡8条1丁目6-22)
8月24日(水) 13時30分～15時	真栄団地町内会館 (真栄5条5丁目2-8)

¥ 送付された受診券に記載の額



■胃がん・大腸がん・肺がん検診

日 ① 9月14日(水) ② 9月29日(水)
9時～11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歳以上の方(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

¥ 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)

申 ①は8月12日(金)～9月7日(水)、②は8月12日(金)～9月22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・子ども課生活衛生担当
☎889-2408 FAX889-2405

■食の安全・安心クイズラリー

身近な食の安全・安心について学べるクイズラリーです。参加者には、きよっちハンドタオルなどを進呈。HPからも参加可能です。

日 8月31日(水)まで

所 区役所2階15番窓口

HP www.city.sapporo.jp/kiyota/kenko-kodomo/eisei/quizrally3.html



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歳の赤ちゃんとも保護者で交流します

日 8月17日(水)、9月8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歳の赤ちゃんとも保護者で交流します

日 8月24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 9月9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

■チャレンジ測定 当日

高性能体組成計で筋肉量・体脂肪率などを測定し、その結果について保健師が解説します

日 8月16日(水) 14時～15時

所 区役所3階 健康増進フロア



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28日(日) 10時～12時

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

■0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ます

日 8月30日(水) 14時～15時

対 定 0歳のお子さん(第1子)と保護者・5組

申 8月16日(水)～29日(水)に☎(10時～17時) 先着
市外在住の方は8月17日(水)から受け付け

■Welcome 0さいベビーのトーク！
ルーム

子育てサロンを体験してみませんか

日 9月14日(水) 14時～15時

対 定 認定こども園にじいろ カンガルーの部屋を初めて利用する0歳のお子さん(第1子)と保護者・5組

申 9月1日(水)～13日(水)に☎(10時～17時) 先着
市外在住の方は9月2日(水)から受け付け

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

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/

休館のお知らせ

蔵書点検のため、9月23日(金祝)～10月4日(火)は休館します

おはなしの会

「読み聞かせボランティアばけっと」による絵本や紙芝居の読み聞かせ

☎ 毎週第1・第3木曜日 10時30分～11時
毎週第2・第4土曜日 14時30分～15時

※開催しない週もありますので、[HP] や清田図書館などで配布している「清田図書館だより」で確認してください

本の展示と貸し出し

① 災害について学ぼう！(児童対象)

災害に関する本を展示

☎ 8月25日(火)～9月13日(火)

② 環境について考えてみませんか！

ごみ問題や地球環境に関する本を展示

☎ 8月25日(火)～9月13日(火)

③ 宇宙や星に興味はありませんか！(児童対象)

宇宙全般に関する本を展示

☎ 9月15日(火)～10月11日(火)



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/

出前講座「気候が変動するってどういうこと？」

～SDGsの視点から考える、私たちにできること～

☎ 8月23日(火) 14時～15時

講 札幌市環境局環境政策課職員

対 市内在住の60歳以上の方・15人

申 8月12日(金)から ☎ または窓口(9時～17時) 先着

身体のツボと効果を学ぼう！～一人で出来るマッサージ講座～

☎ 9月20日(火) 10時30分～11時30分

講 レイス治療院 代表 大越 孝郎氏

対 市内在住の60歳以上の方・20人

申 9月6日(火)から ☎ または窓口(9時～17時) 先着

持 飲料水

他 動きやすい服装でお越しください

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/

足裏マッサージ・あへあほ健康体操

足裏マッサージと、「あ・へ・あ・ほ」と発声しながらおなかをへこませる簡単な体操を行います

☎ 8月30日～9月27日の火曜日(全5回) 13時30分～14時30分

講 あへあほインストラクター 大川 尚子氏

対 15歳以上の方(中学・高校生を除く)

定 7人・2,000円

申 8月11日(木祝)～18日(火)に ☎、FAX または窓口(9時～17時) 抽選

持 ヨガマット、ハンドクリーム、飲料水、動きやすい服装、(お持ちの方はつば押し棒)

スマホ&タブレット講座

ご自身の機種を使ってスマホやタブレットの知識を学びます

☎ 9月2日～16日の金曜日(全3回) 10時～12時

講 北海道ITセンター札幌校校長 相原 真人氏

対 15歳以上の方(中学・高校生を除く)

定 15人・受講料2,800円、教材費500円

申 8月15日(火)～22日(火)に ☎、FAX または窓口(9時～17時) 抽選

他 スマホまたはタブレットは1人1台まで

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:8月22日(火)～9月4日(日)

展示期間:9月9日(金)～25日(日)

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/

「おとなの美しい文字講座」～いつもの文字を美しく

ボールペンで美しく書くコツを学びます

☎ 9月6日(火)、13日(火)(全2回) 10時～11時30分

定 6人・1,000円

申 8月15日(火)～28日(火)に ☎ または窓口(9時～20時) 先着

持 ボールペン

とよかわようこ 豊川容子withのりたまコンサート

アイヌシンガー 豊川 容子、ギター いずみ のりひろ、ヴィオラ いまい まみによるコンサート

☎ 10月15日(土) 13時30分開演(13時開場)

定 30人・予約2,000円、当日2,300円

申 9月11日(火)～30日(金)に ☎ または窓口(9時～20時) 先着

ミニミニ芸術祭

楽しい手作り体験のワークショップ

☎ 10月30日(日) 13時～16時

定 有料(一部無料あり)

申 10月3日(火)から 先着、詳細は[HP]でお知らせします

他 手作り体験の講師をしてくださる方を募集中です

歩いて

食べて

健康づくり

3週間の
記録でOK

清田区では、区民の「健康づくり」を応援するため、「きよっち健康ポイント2022」を実施しています。
「歩く」こと、「食べる」こと、それぞれの目標を決めて3週間チャレンジし、結果を応募していただいた方の中から抽選でステキな賞品が当たります。

歩いて健康づくり！

歩くことは、有酸素運動のひとつで、メタボリックシンドロームの解消や生活習慣病の予防につながるほか、リズムカルな動きにより、ストレス解消も期待できます

食べて健康づくり！

バランスの良い食事は、日々の活動や身体をつくるために必要な栄養素をしっかり補給し、身体の調子を整えてくれます

健康づくりにチャレンジしよう！

参加方法



目標を決める

「歩く」「食べる」それぞれの目標を決める



3週間チャレンジ

目標にチャレンジし、記録を付ける



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 裏面の他、区役所やHPでも入手できます
応募締切 12月28日(木)

抽選で45人にステキな賞品が当たります！

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簡単管理！



健康づくり賞

体重/体脂肪計 10人

毎日測ってセルフチェック！

A賞
5人

コカ・コーラ
からだすこやか茶W
350mlPET×24本

B賞
5人

道産
野菜セット

JAさっぽろ

C賞
5人

COOP
オリジナル商品詰合せ

D賞
10人

ヤクルト
ハイパーケール
4g×30袋

人も地球も健康に
Yakult



※イラストはイメージです

Wチャンス！ 当選しなかっ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！

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

☎ 区内在住の18歳以上の方(応募は1人1回まで)
📅 12月28日(木)までに窓口、E、郵送、FAX(郵送の場合は当日消印有効)
🌐 www.city.sapporo.jp/kiyota/kenko-kodomo/kenkoupoint2022.html
✉ kiyota.sukoyaka@city.sapporo.jp



【詳細】
健康・子ども課健やか推進係
(2階12番窓口)
☎ 889-2049、FAX 889-2405

裏面に
応募用紙



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:3,000歩/30分以上の運動 ()
- 中 級:5,000歩/50分以上の運動 ()
- 上 級:7,000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

10月21日

日付

「歩く」の
達成度

○

△

「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、
下記提出先に応募!

応募は
1人1回まで

窓口に提出

清田区役所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-mail 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。

①1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

②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

③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

④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

⑤普段朝食を食べますか。

- 1.ほぼ毎日 2.週に3~5日 3.週に1~2日 4.食べない

⑥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.あまり健康でない 5.まったく健康でない

⑦今回「きよっち健康ポイント事業」に参加した理由はどれですか(複数可)。

- 1.運動習慣をつけるため 2.食習慣を改善するため 3.自分にもできそうだったから
4.賞品がほしかったから 5.その他()

いただいた個人情報は賞品の抽選・発送・個人を特定しない統計情報として活用します。当選の発表は厳正な抽選の上、賞品の発送をもって代えさせていただきます。