

笑顔つながるまち きよた 2023.1 清

【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

新年のごあいさつ



年頭にあたり、謹んでごあいさつを申し上げます。
皆さまには、新型コロナウイルス感染症対策に日々ご尽力、ご協力を賜り、心より感謝いたします。
本年も、感染拡大防止と社会経済活動の両立を図りながら、皆さまとともに「多くの方が行き交い、
安心して住み続けたいまち」を目指してまいりますので、引き続き、ご協力をお願い申し上げます。
この一年が皆さまにとりまして、幸多き年となりますよう、心よりお祈りいたします。

清田区長 **やまだ かずや**
山田 一八



清田区25周年記念

清田区オリジナルビールを販売します

2本で
1セット!



清田区は令和4年11月4日に区制25周年を迎えました。これを記念して、オリジナルビールを数量限定で販売します。名前は「25周年記念日」「銀婚式」という意味を持つ「SILVER JUBILEE(シルバー ジュビリー)」。清田区25周年をお祝いする気持ちを込めて命名しました。美しいにがり銀色のように見え、苦みが少なく、ホップの香りが強いことが特徴です。清田区25周年をみんなでお祝いしましょう!
※売切れ次第終了となります。ご了承ください

- 販売開始日 12月28日(水)
- 価格 1セット 1,000円(税込み)
※1セット 瓶ビール(330ml)が2本
- 販売場所 [HP](#) をご確認ください
- [HP](#) www.city.sapporo.jp/kiyota/beer/index.html



- 監修 さかまき きくお けいこ 坂巻 紀久雄・圭子 夫妻 (モルトヘッドス
(日本ビール検定1級、清田区婚姻届提出第1号))
- 醸造 もりや ゆうじ 森谷 祐至 氏 (月と太陽BREWING株式会社)

※きよっちの人形はセットに含まれません

飲酒は20歳になってから。飲酒運転は法律で禁止されています。妊娠中や授乳期の飲酒は胎児・乳児の発育に悪影響を与える恐れがあります。お酒は楽しく適量で。飲んだ後はリサイクル。

【詳細】地域振興課まちづくり推進係 ☎889-2024

きよたのにぎわいを創出する官民連携によるまちづくりについて

きよた灯りカフェ ~Fun!Fan!KIYOTA~

冬の
実証実験

スノーキャンドルを作って、きよたの冬の夜を彩ろう!
区役所内には、誰でもくつろげるカフェスペースもオープンするよ!

☎ 2月4日(土) スノーキャンドル 制作9時30分~12時 点灯16時~19時
カフェ 10時~19時

☎ 区内在住の小学生50人 集 区役所前 市民交流広場

☎ 1月4日(水)~27日(金)に右記の二次元
コードから申し込み(当日参加不可) **先着**

☎ カフェスペースはどなたでも利用できます

・スノーキャンドル点灯後は、どなたでもご覧になれます

・保護者同伴可能

・防寒対策をお願いします

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



スノーキャンドル
申し込みはコチラ



まちづくりの進捗を報告します

札幌市では、清田区役所周辺地域の機能向上を目指し、官民が連携してまちづくりに取り組むこととしています。清田区役所周辺地域とイオンモール札幌平岡(平岡3条5丁目地区)の取り組み状況について、区民の皆さまへの説明会を行います。

☎ 1月12日(水) 18時30分~20時 **当日**

☎ 区民センター 集会室2・3
(清田1条2丁目5-35)

☎ 区内在住の方

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



【詳細】まちづくり政策局政策推進課 ☎211-2139

みんなで守ろう 地域の安全

☎ 総務企画課地域安全担当 ☎ 889-2006

犯罪が増加しています。ご注意ください。

令和4年に区内で警察により確認された犯罪件数は250件(9月末時点)で、昨年の同時期に比べて32件(14.7%)増加しています。また、子どもに対する声かけやつきまといは11件発生しています。今月は、これらの被害を未然に防ぐための取り組みを紹介します。

犯罪件数は市全体でも増加しています！



スクールガード

スクールガードとは？

市内の小学校、幼稚園、特別支援学校を対象に、児童の登下校時などに見守り活動を行うボランティアの方々です。市では、子どもたちが安心して学校に通えるように、地域での子どもの見守り活動を推進するため、「地域ぐるみの学校安全体制整備推進事業」を実施し、スクールガードの登録を行っています。

どんな活動をしているの？

- 学校の周辺や通学路を巡回
- 不審者情報などが出た場合は、その付近を重点的に巡回
- 登下校の時間帯に子どもたちに声かけを行い見守る

活動は「無理なく、安全に、継続して」が基本です。



スクールガードとして活動を希望される方は

お住まいの地区の小学校などにお問い合わせください。学校が不明な場合には、下記へお問い合わせください。

詳細 教育委員会学校施設課 ☎ 211-3831

HP www.city.sapporo.jp/kyoiku/top/procedure/documents/schoolguard.html



スクールガードリーダー[※]にお話を聞いてきました



私は北野小、北野台小、北野平小、平岡中央小を担当しています。4校合わせて29人のスクールガードと協力してパトロールしたり、不審者情報が出れば学校や町内会、警察署などと連携してパトロールを強化したりといった活動をしています。子どもたちが通学するエリアは広いので、より多くの人の目が届くようにすることが重要です。

スクールガードリーダーの嶋田 茂春^{しまだ しげはる}さん



※スクールガードに対し、警備上のポイントや不審者への対処方法などのアドバイスを行う警察官OB

地域での防犯の取り組み～清田地区住みよい安心安全なまちづくり協議会の活動

清田地区町内会連合会や地区内の各種団体、学校、企業などで構成される清田地区住みよい安心安全なまちづくり協議会(会長:猪野毛 昭男さん)では、防犯パトロールボランティア部会を設置し、地域の防犯活動に取り組んでいます。小学校のある日は毎日、登下校時に100人ほどのボランティアがパトロール活動を行っています。



清田小付近

お話を聞いてきました

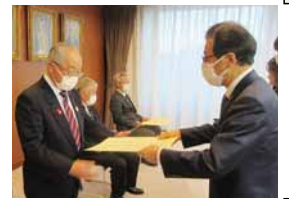
清田小、真栄小、有明小、認定こども園にじいろ付近でパトロールを行っています。長年活動を続けていると、保護者の方から「子どもが無事卒業できました」と感謝されたり、高校生や社会人になってもあいさつしてくれる子がいたりとうれしいことも多いです。(会長の猪野毛さんと副会長の田崎さん)



真栄小付近

札幌市安全で安心なまちづくり功労者表彰を受彰しました

市では、長年にわたり地域において積極的に防犯活動を行っている個人・団体などに対し表彰を行っています。本年度、清田区からは清田地区住みよい安心安全なまちづくり協議会が防犯部門で表彰され、12月2日、秋元市長から表彰状が贈られました。



青パト隊 (青色防犯パトロール)

警察から証明を受けた町内会などの団体が、車両に青色回転灯を装備して地域の防犯パトロールを行っています。青色回転灯を用いた防犯パトロールは、空き巣やひったくり、子どもを狙った犯罪などの抑止に大変効果があるといわれています。青パト隊として活動したい団体は、豊平警察署 ☎813-0110にお問い合わせください。



防犯活動に取り組む個人や事業者を募集しています

「ながら見守り」活動登録制度

通勤通学や犬の散歩など、日常の活動をしながら地域の見守りを行っていただける方を募集しています。不審な人物や車両、危険な場面を見つけた際は、ご自身の安全を確保したうえで警察への通報などのご協力をお願いします。

登録できる方

- 札幌市に居住、通勤・通学している18歳以上の方
- 地域安全サポーターズに登録している事業者の方

申し込み方法

HP(右記のコード)からまたは区役所2階18番窓口などで配布している申込書を下記に郵送、FAX、持参、メール(E) kusei@city.sapporo.jp



地域安全サポーターズ

地域防犯・地域安全活動に参加する事業者などの総称です。社用車などに防犯ステッカーを張り業務使用時にパトロールを行ったり、子ども110番の店のステッカーを掲示したりする活動を通じ、「安全安心」で優しいまちづくりを目指しています。

申し込み方法

HP(右記のコード)からまたは申請書をダウンロードして下記に郵送またはFAX



防犯活動に取り組んでみませんか?

中央区北1条西2丁目札幌市役所13階南
市民文化局区政課 ☎211-2252 FAX218-5156



※費用の記載がない場合は無料で参加できます

区内でまちづくり活動などに 貢献された方々が表彰されました

札幌市自治振興功労者

しょうじ みえこ
東海林 三恵子 さん



清田中央地区町内会連合会女性部長、清田緑町内会女性部長など、町内会の役員を務められ、清田中央地区交通安全母の会会長や清田区共同募金委員会理事として活躍するなど、多年にわたり地域住民活動に尽力し、地域の自治振興に大きく貢献されました。

優良青少年及び青少年育成者

地域の青少年健全育成のために積極的に活動する青少年・青少年団体を支える青少年育成者が表彰されました

育成者の部

なら けんたろう さん
奈良 健太郎 さん
 (北野地区青少年育成委員会)

こう ますみ さん
後藤 雅子 さん
 (平岡地区青少年育成委員会)

とどろ さいだす さん
遠藤 定一 さん
 (清田地区青少年育成委員会)

あだち のりお さん
安立 紀男 さん
 (里塚・美しが丘地区青少年育成委員会)

きよた 謎解き迷宮



上級編がスタート

1月6日～27日

今からでも
挑戦可能!

すべての謎を解くと、抽選で**50人**に**豪華賞品**が当たります



モンメッチバッグ



ドリップ&ファイヤー



コルデ(ブックスタンド)



きよたスイーツセット



きよたけ
清茸と商品券のセット



いろ・は・すアソートセット

応募締め切り **2月20日(月)**(当日消印有効)

問題の出題は、毎週**金曜日**
 ホームページをチェック!



【詳細】地域振興課まちづくり調整担当 ☎889-2024

「認知症サポーター養成オンライン講座」

ZOOM(ズーム)開催

世代を超えて、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

📅 1月26日(木) 18時30分～20時

📍 区内在住または通勤・通学の方

📅 1月4日(木)～19日(木)に下記申し込み先に☎(土・日除く)、または右の二次元コードから

📞 ・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

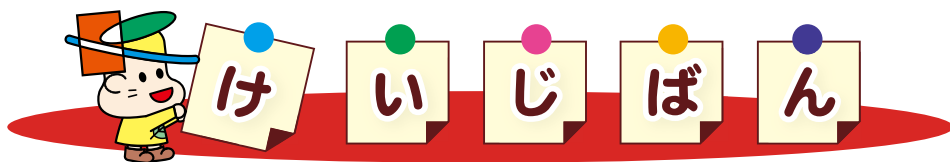


【申し込み】清田区第1地域包括支援センター ☎888-1717


【詳細】保健福祉課保健支援係 ☎889-2042

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。

内 = 内容 講 = 講師 日 = 日時 所 = 会場 集 = 集合場所 対 = 対象 定 = 定員 費 = 費用 申 = 申込 問 = 問い合わせ
 持 = 持ち物 他 = その他 ☎ = 電話 FAX = ファクス E = Eメール HP = ホームページ 当日 = 当日直接会場(申込不要)




地域振興課地域活動担当
 ☎889-2024 FAX889-2701

■清田区二十歳(はたち)を祝う会
 日 1月8日(日) 11時～11時20分(10時～受け付け)
 所 清田区体育館(平岡1条5丁目4-1)
 対 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれの方
 他 ・駐車場は使用できません。体の不自由な方の駐車については事前にご連絡ください
 ・区内に住民登録が無い方も参加できます。参加方法はHPをご確認ください
 ・HPに市長およびプロスポーツ選手からのメッセージ動画を掲載します
 ・コンサドーレ札幌から対の皆さまへチケットプレゼントがあります。申し込みが必要です。HPをご確認ください
 HP www.city.sapporo.jp/kiyota/chii-ki-shinko/seijinsiki_index.html 

総務企画課選挙係
 ☎889-2010 FAX889-2701

■清田区明るい選挙啓発ポスター展
 区内の小学生から寄せられた作品を展示
 日 1月13日(金)～18日(水)
 所 イオンモール札幌平岡(平岡3条5丁目3-1) 2階吹き抜け付近

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プレゼント。HPからも参加できます。
 日 12月26日(月)から1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/quizrally.html 

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 1月22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
 ■子育て講座「おしえて！幼児食」
 日 1月24日(火) 10時45分～11時15分
 対 定 1～2歳のお子さんと保護者・6組
 申 1月10日(火)～23日(月)に☎(10時～17時) 先着
 ■子育て講座「子どもに多いケガと応急手当、冬にかかりやすい病気」
 日 2月10日(金) 10時30分～11時
 対 定 0歳～就学前のお子さんと保護者・6組
 申 1月26日(水)～2月9日(水)に☎(10時～17時) 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 0さい 当日
 0歳の赤ちゃんとは保護者で交流します
 日 1月18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歳の赤ちゃんとは保護者で交流します
 日 1月25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 1月19日(水) 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

健康・子ども課健やか推進係
 ☎889-2049 FAX889-2405

■第3回清田区歩こう会
 かんじきを履いて白旗山を歩きます(約2キロ)
 日 1月31日(火) 9時30分～12時(9時受け付け開始)※荒天中止
 集 区役所2階 保健センター(バスで往復移動)
 定 30人
 申 1月6日(金)～23日(月)に☎(9時～17時) 先着
 持 飲料水、タオル
 ※かんじきは貸し出します
 他 ・ストックが必要な方はご持参ください
 ・スキーウェアなどの暖かい服装(帽子、手袋など)と雪の入らない長靴などをご参加ください
 ・体力に自信のない方は参加をご遠慮ください
 ■市民健康教育
 内 コロナ禍における漢方治療
 講 つかはら内科クリニック 院長 塚原 大輔氏
 日 2月2日(水) 14時～15時
 所 区役所2階 保健センター講堂
 対 定 区内在住の方・20人
 申 1月5日(水)～31日(火)に☎(9時～17時) 先着
 ■胃がん・大腸がん・肺がん検診
 日 2月8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
 費 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月11日(水)～2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

広告

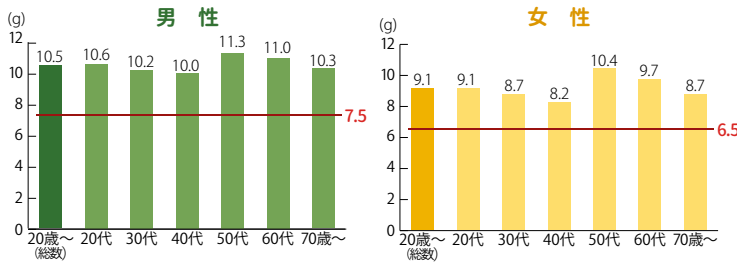
おいしく減塩

～あなたの健康を守ります～

食塩をとりすぎると、血圧が高くなります。高血圧の状態が続くと血管に負担がかかり、動脈硬化を引き起こして脳血管疾患や心疾患、腎臓病などの原因になります。病気を予防し、元気であるために、今日から減塩に取り組みましょう。

問 健康・子ども課健やか推進係 ☎ 889-2049

＊ あなたも食塩のとりすぎかも!?



1日の食塩目標摂取量は**男性7.5g未満、女性6.5g未満**です。
札幌市民の成人の食塩摂取量は、**男性10.5g、女性9.1g**で、全ての年代で食塩をとりすぎています。
(平成28年札幌市健康・栄養調査)

お正月は食べ過ぎに注意

おせち料理は保存性を高めるために調味料が多く使用されています。だらだら食べ続けると食塩をとりすぎてしまうので、食事の時間を決めてメリハリをつけましょう。



(📏: 食塩相当量)

＊ おいしく減塩のコツ!

食べるとき

- ・しょうゆやソースなどの調味料は「かける」より「つける」
- ・麺類の汁は全部飲まずに残す
- ・食塩の多い食品は食べる回数を減らす



パンや麺類にも食塩が含まれているんだね



作るとき

ひと工夫で、少ない調味料でもおいしい料理に仕上がります

- ・だしを利かせてうま味をアップ!
- ・レモンや酢などの酸味を生かす
- ・青じそ、ニンニクなどの香味野菜や、香辛料を使う

唐辛子の辛味とだし汁のうま味がポイント



ニンジンとじゃこのきんぴら

■ 材料(2人分)

- ニンジン……………1/2本(90g)
- 豆苗……………20g
- ちりめんじゃこ……………10g
- 赤唐辛子(小口切り)……………少々
- ごま油……………大さじ1/2
- A しょうゆ……………小さじ1
- みりん……………小さじ1/2
- だし汁……………大さじ1

■ 作り方

- ① ニンジンは千切りにする
- ② 豆苗はニンジンと同じ長さに切る
- ③ 鍋にごま油を入れて熱し、赤唐辛子と①を炒める
- ④ ニンジンがある程度やわらかくなったら、③にちりめんじゃこ、A、②を加えて、汁気が無くなるまで炒める

【1人分】

エネルギー59kcal
食塩相当量0.7g
野菜量55g

きよっち★ランチ

区役所3階の食堂では、毎月第3火曜日に、管理栄養士がレシピを作成したヘルシーメニューを提供しています。食塩控えめで栄養バランスが整った食事をお楽しみください。



広告