

笑顔つながるまち きよた 2023.5 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

☎ 889-2400(代表) FAX 889-2402 E kiyota.somu@city.sapporo.jp HP www.city.sapporo.jp/kiyota/

新区長ごあいさつ



清田区長 ちの まなぶ
知野 学

このたび、4月1日付で清田区長に就任いたしました知野(ちの)です。清田区は、梅の名所である平岡公園や、クロスカントリースキーの国際大会も開催される白旗山、区を縦断するあしりべつ川(厚別川)など、雄大な自然と調和した美しい街並みが広がる住みよいまちです。

このまちをさらに魅力的なまちとするため、区民の皆さまの活動をサポートしながら、区役所を中心とした拠点機能の向上や、地域のにぎわいづくりに取り組みます。また、防犯・防災活動、地域の見守りや健康づくり、子育てに対する支援など、皆さまが安心して暮らすことができるよう、官民連携によるさまざまな取り組みを進めてまいります。

多くの方が行き交い、安心して住み続けたいまちづくりを目指し、職員一丸となって取り組んでまいりますので、よろしくお願いいたします。

清田区民シニアスクール

～受講生を募集します～

60歳から通える週に1度の午前授業「清田区民シニアスクール」が4年ぶりに開校します。同世代の仲間と楽しい時間を過ごしませんか。子どもたちとの楽しい交流もあります

- ☑ 小学生との交流授業、趣味・教養講座、研修旅行など
- ☑ 6月13日～12月5日の毎週火曜日 9時～12時35分
※時間は講座によって多少前後します
※6月13日はガイダンス、8月8日、15日は休講
- ☑ 里塚・美しが丘地区センター(里塚2条5丁目1-1)ほか
- ☑ 区内在住で、令和5年4月1日時点で60歳以上の方
- ☑ 15人(未受講者優先)
- ☑ 無料 ※別途教材費の負担あり
- ☑ 5月11日(休)～31日(休)に下記まで ☎ または窓口(地域振興課は土・日曜日を除く9時～17時、地区センターは9時～20時)
抽選
- ☑ 地域振興課地域活動担当(2階17番窓口) ☎ 889-2024
里塚・美しが丘地区センター(里塚2条5丁目1-1) ☎ 888-5005

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か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20日(出) 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

きよた野菜で もっと元気が毎日に！



【詳細】健康・子ども課健やか推進係 ☎889-2049

野菜の1日の摂取目標量は350g(厚生労働省「健康日本21」)で、小鉢5つ分です。いつもの食事にもっと野菜をプラスして、より健康的に、食卓を豊かにしませんか？

野菜を食べると良いこといっぱい！

- ・体の調子を整えるビタミンやミネラル、腸の働きを良くする食物繊維が豊富
- ・低カロリー
- ・コレステロールの吸収を抑える
- ・血糖値の上昇を緩やかにする など

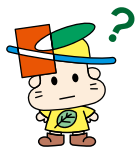
きよた野菜

清田区では、主に真栄・有明地区でハウレンソウ、トマト、トウモロコシ、枝豆などの野菜が生産されています。清田区で取れたおいしくて新鮮な「きよた野菜」を食べて、健康づくりと地産地消に取り組んでみませんか。健康・子ども課の[HP]では、きよた野菜を使用したレシピを紹介しています。

[HP] www.city.sapporo.jp/kiyota/kenko-kodomo/kiyotayasairesipisyuu.html



地産地消だと時間や輸送コストをかけずに新鮮な野菜を食べられるね！



Q きよたの農業にはどんな特徴があるの？

A かつて水田が広がっていたきよたの農地では、昭和30年代～40年代の宅地化や減反政策をきっかけに、コメから野菜への転作が進みました。現在では、山間丘陵部で夏も比較的涼しい気候や、豊富な水といった特徴を生かした野菜が生産されています。

きよた生まれのハウレンソウ ポーラスター

ハウレンソウにはビタミンB2やビタミンC、鉄が多く含まれています。ポーラスターは甘味が強くてえぐみが少なく、日持ちするのが特徴で、6月から10月にかけて店頭に並びます。



他にもこんなきよた野菜が！



トマト

ビタミンCやビタミンEが豊富で、ミネラルや食物繊維もバランス良く含まれています。



トウモロコシ

糖質が多く含まれますが、糖質代謝を円滑にして疲労回復に役立つビタミンB群も含まれています。

ハウレンソウとちくわの甘辛炒め

ポーラスターでも作ってみよう！



■材料(4人分)

ハウレンソウ・・・1袋(200g)
ちくわ・・・・・・・・2本(60g)
ごま油・・・・・・・・小さじ2
A [みりん・・・・大さじ1/2
砂糖・・・・大さじ1/2
しょうゆ・・・・大さじ1/2

■作り方

- ①ちくわは1cm幅の斜め切りにする
- ②ハウレンソウはよく洗ってゆで、水気を絞って2cm幅に切る
- ③フライパンにごま油を熱し、ハウレンソウとちくわを入れてさっと炒め合わせる
- ④Aの調味料を加えて強火にし、程よく水分がとぶまで炒める

(1人分)エネルギー:57kcal 食塩相当量:0.6g 野菜量:50g

この料理も入った健康行楽弁当のレシピができました！

薄味でもおいしく食べられて、野菜もたっぷり取れる健康行楽弁当のレシピを[HP]で公開中。この春は、健康行楽弁当を作ってピクニックに出かけてみませんか。

[HP] www.city.sapporo.jp/kiyota/kenko-kodomo/healthycooking.html



レシピは私たち食生活改善推進員が作りました！

食を通じた健康づくりを地域に伝えるボランティア、清田区食生活改善推進員(通称:食改さん)。現在、清田区では78人の食改さんが活動しています。

食改の魅力は、自分や家族の食生活の見直しや、地域の皆さんの健康づくりのお手伝いができることです。野菜は生で食べるとどうしても単調になってしまうので、火を通して味付けを工夫することで料理のバリエーションが広がり、おいしく食べられますよ。



清田区食生活改善推進員協議会
すずき 鈴木会長(左)と千葉さん(右)

昨年からは食改として活動しています。知っているつもりのことでも、講座や研修を受けてみると間違いに気づいたり、新たな知識を学べたりで楽しいです。野菜は彩りも楽しめるので、ぜひ毎日の食事に加えてみてください。

食改さんの活動を
もっと知りたい方は



清田区食生活改善推進員協議会パネル展

食改さんの活動を紹介するパネル展示や、レシピ配布を行います。

[日] 5月17日(水)～22日(月)

[所] 区役所1階ロビー



食改さんになりませんか

STEP 1 「食のボランティア講座～食生活改善推進員養成講座～」を受講。
栄養の知識や食品衛生について学ぶ。

STEP 2 「清田区食生活改善推進員協議会」へ加入(年会費1,200円)。食改さんとして活動開始！

まずは /

食のボランティア講座～食生活改善推進員養成講座～

[日] 6月15日(木)、22日(木)、28日(木)、7月4日(火)、11日(火)、20日(休)
(全6回)

9時～11時(6月15日は13時30分～15時30分、
7月4日は10時～13時、7月11日は9時～12時)

[所] 区役所2階 保健センター講堂ほか

[対 定] 清田区在住の方・10人程度

[料 金] テキスト代1,210円

[申 込] 6月2日(金)までに下記へ☎、FAX、[用 紙]または窓口(講座名、住所、氏名、年齢、電話番号) [抽 選]

申し込みは
こちら！

健康・子ども課健やか推進係(2階12番窓口)

☎889-2049 FAX889-2405 [E] kiyota.sukoyaka@city.sapporo.jp



イベントなどの予定は、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。

運動教室

区役所3階 健康増進7フロア

健康・子ども課健やか推進係 ☎889-2049

5/20(土)～ 土曜日の運動教室

- 回 毎週土曜日(祝日の場合は休止)
①10時30分～11時20分 ②14時～14時50分
(各回30分前から受け付け開始)
- 内 ①ダンベルとストレッチ ②リズムエクササイズ
※参加は①または②のどちらかに限ります
- 持 運動靴(土足禁止)、飲料水、汗拭きタオル
- 定 50人 先着 当日

6/11(日)～ 日曜日のヨガ教室

- 回 毎月第2日曜日(祝日の場合は休止)
①10時30分～11時20分 ②14時～14時50分
(各回30分前から受け付け開始)
- ※各回同じ内容。参加は①または②のどちらかに限ります
- 持 運動靴(土足禁止)、飲料水、汗拭きタオル、バスタオル
- 他 5月は開催しませんのでご注意ください
- 定 40人 先着 当日

共通事項

- 対 区内在住の18歳以上の方
- 他 ・更衣室やロッカーは使用できませんので、あらかじめ運動しやすい服装でお越しください
・都合により休止する場合があります

・開催状況はHPで確認できます

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

かけっこ講座

かけっこのコツをつかんで、誰よりも速く走っちゃおう！

- 回 5月20日(出)
①9時30分～10時30分
②11時～12時
※各回同じ内容。参加は①または②のどちらかに限ります
- 集 区民センター(清田1条2丁目5-35)
- 対 区内在住の小学1年生～3年生
- 定 各回20人
- ¥ 1人600円(当日会場で集金します)
- 持 飲料水、タオル
- 回 5月11日(休)～14日(日)9時～17時に区民センター窓口、☎(883-2050)またはFAX(883-2237)(住所、氏名、電話番号、①または②どちらの参加希望かを明記) 抽選
- 他 ・抽選結果や集合時間などについては、当選者にのみ電話でお知らせします
・運動靴、動きやすい服装で参加
・晴天時は清田公園(清田1条2丁目)野球グラウンド、雨天時は区民センター内ホールで開催

【詳細】地域振興課地域活動担当 ☎889-2024

第1回 清田区歩こう会

区役所を出発し、区の名所である平岡公園を含む約8キロのコースを歩きます。

- 回 5月23日(火) 9時30分～12時(9時受け付け開始)
※雨天中止
- 集 区役所2階 保健センター講堂
- 対 定 区内在住の方・30人
- 回 5月11日(休)～18日(休)に窓口または☎(9時～17時) 先着
- 持 飲料水、帽子、タオル
- 他 歩きやすい服装と靴で参加



【詳細】健康・子ども課健やか推進係 ☎889-2049

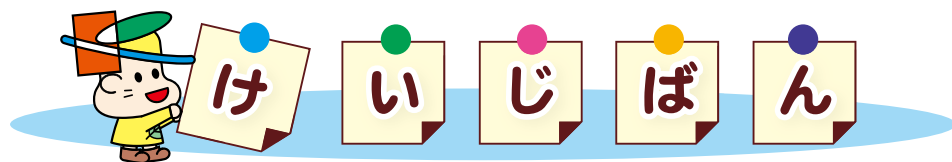
地区ウォーキング

健康づくり団体「清田Hi遊会」主催のウォーキングです。開催期間は5月4日(祝・木)～10月28日(出)です。気軽にご参加ください。 当日

地区	日程(毎月)	集合場所
清田・真栄	4日、14日、24日	清田青空公園 清田中学校側(清田4条3丁目3)
北野	5日、15日、25日	北野中央公園 高木橋側のあずまや(北野5条4丁目1)
里塚・美しが丘	7日、17日、27日	里塚・美しが丘地区センター 正面玄関(里塚2条5丁目1-1)
平岡	8日、18日、28日	平岡東公園 公衆トイレ付近(平岡6条2丁目)

- 回 10時(9時50分集合)、1時間半程度
※雨天中止
- 持 飲料水、帽子、タオル
- 他 ・お住まいの地区以外の方も参加可能
・歩きやすい服装と靴で参加

【詳細】健康・子ども課健やか推進係 ☎889-2049



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 5月12日(金) 9時～11時

所 こもれび会館(平岡公園東10丁目2-10)

料 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 6月14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

料 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 5月11日(水)～6月7日(水)に☎、FAXまたは

E(住所、氏名、電話番号、希望の検診名を明記) 先着

E kiyota.sukoyaka@city.sapporo.jp



定期的に受診して、健康状態を確認しよう！

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

日 5月24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歳の赤ちゃんと保護者で交流します

日 5月25日(木) 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 5月30日(土) 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



認定こども園にじいろ
(真栄2条1丁目11-20)
☎883-3044 FAX883-9547

■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。質問、相談も受け付けます

日 5月23日(火) 10時30分～11時

対 0歳のお子さんと保護者

定 6組

申 5月11日(水)～22日(金)に☎(10時～17時)

先着

市外在住の方は5月12日(金)から受け付け



■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 5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

■カンガルーであそぼ！ 0さい

0歳の赤ちゃんと子育てサロンを体験してみませんか

日 6月6日(水) 10時30分～11時30分

対 0歳のお子さん(第1子)と保護者

定 6組

申 5月23日(火)～6月5日(水)に☎(10時～17時)

先着

市外在住の方は5月24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8月号に掲載します

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/

▶ さとみ医療講座「脳卒中の予防と対処」

脳卒中を予防するための生活と、発病時の対処法を学びます

☎ 7月13日(木) 13時30分～15時

講 高橋 明氏(医療法人美脳 札幌美しが丘脳神経外科病院 理事長)

定 15人

申 6月14日(木)～7月10日(金)に☎または窓口(9時～20時) 先着

▶ 歌声喫茶「歌おう！懐かしの青春ソング」

懐かしい歌をピアノの伴奏で合唱します

☎ 6月24日(土) 10時～12時

定 40人 ¥ 600円(1ドリンク付き)

申 6月5日(月)～21日(水)に☎または窓口(9時～20時) 先着

▶ 夏の天体観測会

夏の夜空に出現するペルセウス流星群と土星を屋上で観察

☎ 8月12日(土) 18時30分～21時

対 小学生以上の方
(中学生以下は保護者同伴)

定 30人

申 7月20日(木)～8月10日(金)に☎または窓口(9時～20時) 先着

他 悪天候の場合は、翌13日(日)に延期



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/

▶ 血管力を高める食生活と運動について

血管年齢を若返らせるコツを学びます

☎ 6月23日(金) 11時～12時

講 大越 孝郎氏(レイス治療院 代表)

対 市内在住の60歳以上の方 定 20人

申 6月13日(火)から☎または窓口(9時～17時) 先着

他 飲料水を持参し、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/

▶ うたごえ喫茶inきよた

「うたごえ喫茶」を再現。アコーディオンに合わせて合唱します

☎ 5月26日(金) 13時30分～15時30分

講 歌唱指導: 藤 容子氏 アコーディオン演奏: Kibana 氏

対 15歳以上の方(中学・高校生を除く)

定 50人 先着 当日 ¥ 800円 持 飲料水

▶ 初心者向け 日常英会話

道案内や、日常的によく使われる英会話の初心者向けの講座です

☎ 5月29日～7月3日の月曜日(全6回) 13時30分～15時30分

講 山本 みさお氏(英会話講師)

対 15歳以上の方(中学・高校生を除く)

定 20人 ¥ 3,300円 持 筆記用具

申 5月11日(水)～21日(金)に☎、FAXまたは窓口(10時～17時) 抽選

▶ はじめてのマットピラティス講座

～マットピラティス基礎となるエクササイズと知識～

呼吸法を学び、筋肉を活性化して、しなやかな体を作ります

☎ 6月2日～23日の金曜日(全4回) 10時～11時

講 齋藤 まゆみ氏(ボディコンディショニングスタジオ M's Flow)

対 15歳以上の方(中学・高校生除く) 定 20人 ¥ 2,000円

持 マットまたはバスタオル2枚、スポーツタオル、飲料水

申 5月16日(火)～22日(月)に☎、FAXまたは窓口(平日9時～17時)

抽選

他 ・動きやすい服装でお越しください(デニム・スカート不可)

・捻挫や骨折をしている方、妊娠中の方は参加できません

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 アウトドアを楽しみませんか!

キャンプ、登山、釣りなどアウトドア関連の本を展示

☎ 5月11日(木)～6月13日(火)

② 世界の歴史を学びませんか!(児童対象)

世界の出来事や歴史上の人物に関する本を展示

☎ 6月15日(木)～7月11日(火)

③ 闘病記の本を読んでみませんか!

闘病の体験などを紹介している本を展示

☎ 7月13日(木)～8月8日(火)

▶ おはなしの会

「読み聞かせボランティアぽけっと」による絵本などの読み聞かせ

☎ 毎月第1・第3木曜日 10時30分～11時

毎月第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

広告