

笑顔つながるまち きよた

2025.9



【編集】清田区市民部総務企画課広報係 ☎889-2400(代表) FAX889-2402 E kiyo.somu@city.sapporo.jp HP www.city.sapporo.jp/kiyota/
〒004-8613 清田区平岡1条1丁目2-1

楽しく体験！おしごとごっこフェス

清田区役所の中で、「1日限りのおしごと体験イベント」を開催！
夢がふくらむ、ドキドキわくわくのイベントです！

10/26
(日)

10時～15時
(12時～13時は入れ替え時間)

区役所、区役所前ロータリー

- 対 区内在住の小学生または区内の小学校に通学する小学生
- 申 9月29日(月)～10月8日(水)に、下記へ☎またはHPの申込フォームに必要事項を入力 抽選
- 他 当選者のみ当選メールまたは郵送で連絡します。詳細は当選メールなどをご確認ください
- 問 地域振興課まちづくり調整担当 ☎889-2024
- HP www.city.sapporo.jp/kiyota/chiiki-shinko/oshigoto_fes/index.html



清田区星空観賞会

10/1
(水)

19時～20時
区役所駐車場

札幌市青少年科学館から、移動天文車と天文指導員を招き、星空を観察します。
清田の夜空の美しさをみんなで堪能しませんか？

- 対 区内在住の小学生または区内の小学校に通学する小学生(保護者同伴)
- 定 親子合計60人程度(1組4人まで。保護者を含む)
- 申 9月5日(金)～19日(金)に、HPまたは☎ 抽選
- 他 雨天時など天候によっては室内で星空解説を実施します
- 問 地域振興課地域活動担当 ☎889-2024
- HP www.city.sapporo.jp/kiyota/chiiki-shinko/ikuseihosisora.html



暖かい服装で来てね！
オリジナルグッズのプレゼントもあるよ！



第15回“ラスト”ひらおか庭園コンサート in 樹芸センター

9/20
(土)

13時～16時 ※雨天中止
平岡樹芸センター 芝生広場
(平岡4条3丁目)

長年にわたり、多くの方々に愛されてきたひらおか庭園コンサートは、今年が最後の開催になります。
緑ゆたかな庭園での音楽のひとときをお楽しみください。



問 平岡樹芸センター ☎883-2891

イベントの開催日時や内容、申し込み期間や受け付け時間など、各イベントの詳細は、事前に各担当までお問い合わせいただくか、「区ホームページ」、「子育て情報サイト・清田区のページ」または各事業主催者のホームページなどをご確認ください。費用の記載がない場合は、無料で参加できます。



2025・9 | 広報さっぽろ

清田

1



まよっす



北野7条4丁目11-22
JHT北野イーストビル1F
TEL/011-376-0350
営業時間/10:00~16:00
定休日/日曜、祝日(土曜は不定休。Instagram、HPで確認)



道産米粉使用!
グルテンフリーの焼きドーナツ



地元食材にこだわった魅力たっぷりのカフェです!
季節ごとの期間限定スイーツは、見た目も味も抜群。
また、お店自慢のオリジナルブレンドコーヒーは、
香り豊かで心も体も癒やされます。
さらに北海道産米粉を使ったグルテンフリーのメ
ニューも好評で、健康志向の方にもオススメです!

be.coffee stay...
(ビーコーヒーステイ)

市立札幌●
清田高等学校

清田稲荷神社

たくさんの猫がいることで知られるこちらの神社。猫たちはすべて地域猫なので、出会うかどうかはその日のご縁次第...!?
人気の黒猫のお守りは、宮司さんの愛がつまったオリジナルデザインです。



里塚3条1丁目17
TEL/011-300-6461
対応時間/10:00~15:00
社務休業日/日曜、月曜、祝日



のんびり



清田区役所
清田区体育館・温水プール



有明神社●
農家の茶屋
自然満喫倶楽部

有明地区

農家の茶屋 自然満喫倶楽部

有明187番地
TEL/011-883-6886
営業時間/10:00~17:00
(12~2月 11:00~16:00)
定休日/なし(12~2月不定休)



自然満喫倶楽部では、敷地内にあるハウスで完熟させた、自社ブランドの「きよたベリー」を使用したいちごパフェが大人気です。のどかな自然の中で、ぜひ味わってみてください。



清田高校コラボ企画!

清田高校の生徒が、高校生目線で見つけた
区内の魅力的なスポット取材しました!
ぜひ立ち寄ってみてください!



豚肉飯(ルーローハン)

CAFE minorite (カフェ みのりて)

平岡8条3丁目8-7
TEL/011-886-9700
営業時間/11:00~15:00
定休日/土曜、日曜、月曜



甘酸っぱくておいしい!
レモンを絞ると色がい!

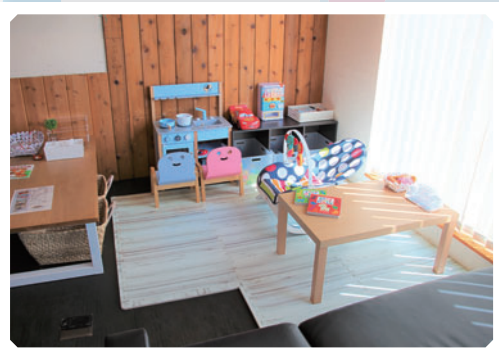


モクテル



1,000円でご飯・ドリンク・デザート
が楽しめるランチセットがお得!

どのメニューも添加物を極力使っておらず、子どもでも安心して食べられます。
さらにキッズスペースもあり、家族でほっとひと息つけるカフェです!



ヨーグルト専門店

CHACO

美しが丘2条7丁目2-1
TEL/011-501-0809
営業時間/11:00~18:00
定休日/不定休(Instagramで確認)

北海道産生乳100%にこだわり、安心・安全
で栄養たっぷりのメニューを提供している
カフェです。「美と健康」をテーマに、思わず
写真を撮りたくなるようなインパクトの
ある新メニューも続々登場しています!



ベーグルサンド



フルーツたっぷり!
映えるグリークヨーグルト



CAFE minorite (カフェ みのりて)

清田稲荷神社

ヨーグルト専門店 CHACO (チャコ)

コストコホールセール
札幌倉庫店

里塚霊園

至 有明地区

編集後記



台丸谷さん、穴戸さん、高橋さん
(写真前列)

高校生の視点で清田区を紹介しました!
私たち清田高生も清田区のことをあまり
知らなかったけれど、取材を通して魅力的
なお店や場所にたくさん出会えました。
そのなかで今回はみのりてさん、清田稲荷
神社さん、CHACOさんを訪れ記事を一から
作成しました! この体験で清田区と清田
高校のつながりをより深めたいと思いま
した。みなさんもぜひ清田区を歩いてみて
ください。きっと素敵な一日になりますよ!

園井さん、石川さん、齋藤さん
(写真後列)

清田区は自然が豊かで、札幌市内でも農業
が盛んな地域です。今回の取材を通して、
地域に根ざしたイベントや地元食材の直
売所が多く、人と人とのつながりが強いこ
とがわかりました。さらに、都市と自然が
調和して共存している点にも大きな魅力
を感じました。清田区には、暮らしやすさ
と温かみのある地域性があり、今後はその
良さを多くの人に伝えられるような活動
に取り組んでいきたいと考えています。

高校生記者



市立札幌清田高等学校
〒004-8503
北野3条4丁目6-1



おいしく減塩! クッキングライブ

9月は食生活改善普及運動月間です。無理なく減塩習慣を身に付けるコツをお伝えします。

- 内 上手においしく減塩する方法やメニューを、講話や調理デモンストレーションで紹介
 日 9月30日(火) 10時～11時30分 所 区役所2階 保健センター講堂 対 区内在住の方・36人
 申 9月11日(木)～19日(金)に、下記へ、窓口、HPの申込フォーム、FAXまたはE(「クッキングライブ希望」と記載し、①氏名、②住所、③電話番号を明記) 先着 当選者のみ連絡

講 坂下 美樹 氏(管理栄養士、料理研究家)

問 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

HP www.city.sapporo.jp/kiyota/kenko-kodomo/syokuiku/cookinglive2025.html



在宅医療・介護連携推進事業市民向けイベント

問 保健福祉課 ☎889-2042

医療と介護で支える清田区のチカラ

もっと身近に医療や介護の事を体験できるイベントを企画しました。お医者さん体験や薬剤師体験、認知症疑似体験、介護予防体験など、子どもから大人まで気軽に楽しみながら学べるブースがたくさんあります。ぜひ、ご家族みなさまでお立ち寄りください。

10/4
(土)

12時～15時

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)

地域振興課まちづくり調整担当

☎889-2024 FAX889-2701

■ネイチャーツアー秋

フィールドビンゴで森のいろいろなものを見つけよう。

日 10月18日(土) 9時～12時 ※雨天順延(翌日)

所 株式会社アミノアップ(真栄363番地32)

定 50人

持 飲料水、タオル、虫よけスプレー、雨具、筆記用具、両手が空くかばんなど

他 肌を守る服装(長袖、長ズボンなど)と履きなれた靴を着用してください

申 9月26日(金)～10月3日(金)に、またはHP

抽選

HP www.city.sapporo.jp/kiyota/chiki-shinko/naturetour.html



里塚・美しが丘まちづくりセンター

☎884-1210 FAX884-1215

■里塚・美しが丘町連秋まつり

子どもから大人まで楽しく参加できるお祭りです。

日 9月28日(日) 10時～15時

所 里塚・美しが丘地区センター

(里塚2条5丁目1-1)

保健福祉課福祉支援係

☎889-2041 FAX889-2703

■福祉バザー

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日間ずつ出店事業者が変わります。

日 9月30日(火)～10月3日(金)

9時～17時(3日は16時30分まで)

所 区役所1階 ロビー

保健福祉課保健支援係

☎889-2042 FAX889-2703

■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、応援者を養成する講座です。

日 10月25日(土) 13時30分～15時

所 里塚・美しが丘地区センター 視聴覚室(里塚2条5丁目1-1)

対 区内に在住または通勤通学している方

定 20人

申 10月10日(金)～24日(金)に、清田区第2地域包括支援センター(☎887-5588)に

(土・日曜、祝日を除く9時～17時30分)

先着

持 筆記用具

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歳の赤ちゃんとお保護者で交流します。

日 9月17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)とお保護者

■ハロー! あかちゃん 1さい 当日

1歳の赤ちゃんとお保護者で交流します。

日 9月18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)とお保護者

■ふたごちゃんあつまれ! 当日

多胎児のお子さんとお保護者で交流します。

日 9月19日(金) 10時～11時30分

所 区役所3階 健康増進フロア

対 就学前の多胎児とお保護者

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。

日 9月28日(日) 10時～12時

対 就学前のお子さんとお保護者、これからお父さん・お母さんになる方

■子育て講座

「あかちゃんと過ごすってなあに?」

赤ちゃんとの遊びや生活について保育士がお話します。簡単なふれあい遊びも一緒に楽しみましょう。

日 9月30日(火) 10時30分～11時

対 0歳のお子さんとお保護者・6組、これからお父さん、お母さんになる方・3組

申 9月16日(火)～29日(月)に、(9時～17時)

※市外在住の方は9月17日(水)から受け付け

先着

他 親子同室での参加となります



■子育て講座

「腸から美しく! 健康な体の作り方」

腸活を始めてみませんか? 腸内環境を整えて、体も心もスッキリしましょう。

日 10月20日(月) 10時30分～11時30分

対 0歳～就学前のお子さんとお保護者・6組

申 10月6日(月)～17日(金)に、(9時～17時)

※市外在住の方は10月7日(火)から受け付け

先着

他 親子同室での参加となります

健康・子ども課健やか推進係

☎889-2049 FAX889-2405

■市民健康教育講座

医師を講師に招いて、医療と保健にまつわる話題をテーマに講演会を行います。

日 9月17日(水) 14時～15時

所 区役所2階 保健センター講堂

内 なるべく受けたくない内視鏡検査の話

講 みき内科消化器きたのクリニック

院長 三木 巖 氏

対 区内在住の方・50人 先着 当日

都市局開発指導課

☎211-2512 FAX218-5176

■がけ地防災パネル展

がけ崩れや自宅の安全に関する「がけ地防災パネル展」を開催します。

日 9月16日(火)～18日(木) 10時～17時

所 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

日 ①10月8日(水) ②10月23日(木)
 9時～11時(肺がん検診のみ受診の場合は、
 10時～10時30分)受け付け

所 区役所2階 保健センター

申 ①9月11日(木)～26日(金)に、②9月11日(木)～10
 月10日(金)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

※肺がん検診のみの受診の場合は、申し込み
 不要。検診日当日の10時～10時30分に
 直接会場へ

E kiyota.sukoyaka@city.sapporo.jp

【胃がん】 対 50歳以上で原則偶数歳(2年に1
 回) 定 30人 費 1,100円(バリウム)

【大腸がん】 対 40歳以上の方(年1回) 定 40
 人 費 400円(検便)

【肺がん】 対 40歳以上の方(年1回) 定 なし
 費 無料(胸部エックス線・問診結果により喀

痰細胞診が必要な場合は400円)

■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
9月12日(金) 9時30分～11時	里塚記念会館 (里塚3条7丁目2-7)
9月16日(火) 9時～11時	東北野会館 (北野4条5丁目4-55)
9月16日(火) 13時30分～15時	北野会館 (北野6条5丁目3-16)
9月26日(金) 9時30分～11時	清田中央会館 (清田4条2丁目10-1)
10月8日(水) 9時30分～11時30分 13時30分～15時	清田区民センター (清田1条2丁目5-35)

費 送付された受診券に記載の額

■食育パネル展

食育および地産地消についてより深く関心を
 持っていただくために、区内の食育ネットワ
 ークの取り組みを紹介するパネル展を開催します。

日 9月24日(水)～30日(火)

所 区民センター(清田1条2丁目5-35)

施設からの お知らせ

イベントの詳細やその他のイベント情報は、各施設までお問い合わせください。

清田区体育館・温水プール

(平岡1条5丁目4-1)

☎882-9500 FAX882-9505

■10月開講スポーツ教室受講生募集
 コース内容、日時、定員、受講料などの詳細
 は、HPでお知らせします。

内 ①ヨガ・体操系のフィットネス教室

②年中～小学生対象のスポーツ教室

申 9月14日(水)までに☎、HPまたは窓口(9時
 ～20時) ※9月8日(月)は休館日のため☎、
 窓口での申し込み不可。HPは最終日の23
 時59分まで 抽選

他 体育館内床保全業務に伴い、10月1日(水)～
 11月30日(日)の期間で一部ご利用できない
 場所があります。詳細はHP、☎でお問い合
 わせください

里塚・美しが丘地区センター

(里塚2条5丁目1-1)

☎888-5005 FAX792-0444

■月面観察会

日 9月28日(日) 18時30分～21時

対 小学生以上(中学生以下は保護者同伴)

定 30人

申 9月11日(水)～25日(木)に☎または窓口(9時
 ～20時) 先着

■きよた三里塚 歴史さんぽのススメ

講師のお話を聞きながら秋のきよたを歩きましよう!

日 10月10日(金) 10時～13時

※集合場所は平岡南公園南側石碑前

定 15人

費 600円(ランチ代込み)

講 郷土史家 了寛 紀明 氏
 「ひろまある清田」編集長 川島 亨 氏

申 9月12日(金)～10月1日(水)に☎または窓口
 (9時～20時) 先着

他 雨天の場合は座学になります(小雨決行)

清田図書館

(平岡1条1丁目2-1)

☎889-2484 FAX889-2485

■休館のお知らせ

蔵書点検のため、9月19日(金)～30日(火)は休館します。



■おはなしの会 当日

「読み聞かせボランティアぼけっと」による絵本や紙芝居の読み聞かせ

日 ・9月13日(土) 14時30分～15時

・9月18日(木) 10時30分～11時

清田区民センター

(清田1条2丁目5-35)

☎883-2050 FAX883-2237

■ご近所先生企画講座

「筋膜をゆるめて心と体を整える
～カチカチな体にさようなら～」

筋膜リリースやストレッチと全身運動で、無理なく本来の姿勢を取り戻しましょう。

日 11月14日(金)～12月12日(金)の毎週金曜日
(全5回) 10時～12時

※オリエンテーション11月7日(金)

所 区民センター1階 いこい

対 市内に在住または通勤している15歳以上
 の方(中学・高校生除く)

定 20人

費 受講料3,000円、教材費300円

申 9月25日(木)までに札幌市生涯学習セン
 ター事業課にはがき、FAX、HPまたはちえ
 りあ1階メディアプラザ(9時～19時30分)
 (①講座名②氏名・ふりがな③郵便番号・
 住所④電話番号⑤年齢・性別(⑤は任意))
 を記載 抽選

持 筆記用具、動きやすい服装、ヨガマット
 または大判のタオル、飲み物

他 疾患の治療を目的とする講座ではありません。
 体を動かします。持病のある方は主治
 医にご相談のうえ、受講してください

問 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 FAX671-2334

HP chieria.slp.or.jp/

スポーツの秋がキターーーー！ 清田の「健活」 はじめちゃお？

スポーツの秋、到来！これをきっかけに清田で「健活」をはじめませんか？運動が苦手でも大丈夫。☎ 健康・子ども課健やか推進係
あなたにぴったりの健康づくりがきっと見つかります。イキイキ健康寿命を延ばしましょう！ 📍 889-2049

清田ではじめよう！あなたにぴったりの健康習慣！

区内のさまざまな健康づくり事業をまとめました。この秋、気軽に健康習慣をはじめませんか？

各詳細は📄をチェック！

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



きよっち健康フェア



10/30

予約不要

骨年齢や認知機能の測定、薬・歯の相談を通して、自分や家族の健康を見つめ直すきっかけにしましょう。健康的でおいしい試食や親子で楽しめる運動・遊びの体験もあり、楽しみながら健康づくりの大切さを実感できます。福祉バザーや市民講座も同時開催！今年は新導入の「歩行姿勢測定システム」で歩く力をアップ！お気軽にご参加ください。

運動教室



予約不要

区役所3階健康増進フロアで、健康づくりに役立つ運動教室を毎週土曜、第2日曜、第2・第4火曜に開催(日程詳細は二次元コードから)。ダンベル&ストレッチやリズムエクササイズ、ヨガ、ピラティス、ころばん体操、リズム体操など、心と体を整えるプログラムが充実しています。運動不足が気になる方もぜひ！区内在住18歳以上が対象です。

健康づくりボランティア養成講座

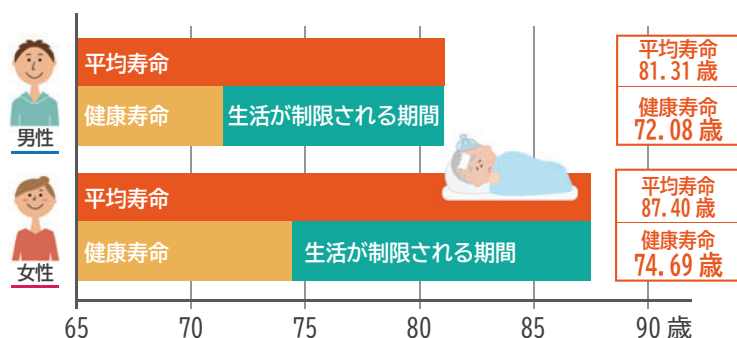


要予約

健康づくりに必要な知識と技術を学び、清田区の健康づくり事業にボランティアとして参加してみませんか？大学教授や栄養士による講話、ウォーキングの実技指導、調理実習などを実施します。本年度のプログラムは、10月9日(木)、10月15日(木)、10月16日(金)の全3日間です。参加をご希望の方は、9月19日(金)までに二次元コードから詳細をご確認の上、お申し込みください。

「健康寿命」と「平均寿命」の違い

平均寿命は「何歳まで生きられるか」を示し、健康寿命は「病気や介護など健康上の理由で日常生活が制限なく生活できる期間」を示します。



〈参考〉平均寿命は都道府県生命表(令和2年)、健康寿命は厚生労働科学研究(令和元年)より

今日からできる健康寿命を延ばすコツ

自分らしく充実した生活を送るためには、体・心・社会的な健康が大切です。スポーツの秋をきっかけに、ウォーキングやストレッチなど、毎日続けることができそうな運動をスタートしませんか？

続けることで自然に筋力やバランス力がアップし、転倒防止や生活習慣病の改善につながり、自立した自分らしい生活を長く送ることができます。

また、運動をすることで気持ちが晴れ、心の健康にも効果抜群です。外に出て季節を感じながら、友人や家族と一緒に運動を楽しむのもオススメです。1日プラス10分、体を動かしてみましょう！



広告

