

笑顔つながるまち きよた 2025.10



【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)

FAX889-2402

E kiyo.somu@city.sapporo.jp

HP www.city.sapporo.jp/kiyota/

お知らせ

10/13
祝・月

スポーツフェスタin白旗山

場所 白旗山競技場(真栄502番地1) ※雨天決行

問 札幌市コールセンター ☎222-4894

詳細は
こちら



自然遊びも、スポーツも、全力で楽しもう

サッカーコート2面分の広さがある天然芝の競技場を全面開放！
秋空のもと、白旗山の大自然の中で思う存分に体を動かして爽やかな汗を流しませんか？ ストラックアウト、キックターゲット、スナッグゴルフなど、さまざまなスポーツ体験コーナーを楽しもう！
当日は、清田区役所正面玄関から無料シャトルバスも運行します。
イベント詳細や運行時間は、HP(右上二次元コード)をチェック！



軽食コーナー
あるよ～と



担当：地域振興課地域活動係 ☎889-2024



10/15
水

秋の火災予防運動

期間 10月15日(水)～31日(金)

問 清田消防署予防課 ☎883-2100

身近な危険から身を守ろう！秋の火災予防3ポイント

電気火災が増えています！



秋は空気が乾燥し、火災が起こりやすい季節です。
コンセントのほこりを定期的に清掃しましょう。
また、電気コードが家具の下敷きになったり、折れ曲がったりしないように気を付けましょう。

モバイルバッテリーの発火に注意！



モバイルバッテリーは、過放電、過充電、強い衝撃、高温環境への放置を避けましょう。充電中は目の届く場所に置き、異常な発熱や膨張などの異変があればすぐに使用をやめましょう。

暖房器具の周辺を整理整頓！



暖房器具の近くに衣類や布団などの燃えやすい物を置くと、火災の原因になります。洗濯物を暖房器具の周りに干してはいけません。小まめな換気を心がけ、外出・就寝時は電源を切りましょう。



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。



〈令和7年度清田区健康講座〉

歩行年齢を知って、10年後のあなたが変わる！

～ロコモを防いで健やかな生活を～

ロコモティブシンドローム予防の運動や食生活・特定健診についての講座です。筋力の低下や足腰の痛みを感じることはありませんか？ 筋肉や骨を強くしなやかに保つための運動や食生活の工夫を知って、生活習慣病を予防しましょう。歩行年齢や歩行姿勢などを測定し、自宅で行えるエクササイズを紹介します。

- 日 11月7日(金) 14時～15時45分(受け付け・歩行年齢測定は13時30分開始)
 所 区役所3階 健康増進フロア 対 区内在住で運動に制限のない40歳以上の方・25人
 申 10月14日(火)～11月4日(火)に☞または直接(9時～17時) 先着
 問 健康・子ども課健やか推進係(2階12番窓口) ☞889-2049 FAX889-2405



ロコモティブシンドローム(ロコモ)とは…
歩行能力の低下など、運動器の障害です。
若い頃からの生活習慣で予防しよう！

認知症サポーター養成講座を受講された皆さんが対象！

認知症サポーターフォローアップ講座

認知症サポーター養成講座で学んだことを生かして「実践してみたい!」と感じていませんか。「知っている」を「できること」につなげるため、実践者の活動事例や当事者の声、参加者同士のグループワークを通じて、より実践的な対応を一緒に考えてみましょう。

- 日 11月20日(木) 13時30分～15時30分 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 区内在住または区内へ通勤・通学されている方で認知症サポーター養成講座を受講済みの方・20人
 申 11月6日(木)～19日(木)に☞(9時～17時30分) 先着
 問 清田区第2地域包括支援センター ☞887-5588



子育て講座

「親子のふれあいヨガ」

ママ助産師によるベビーヨガ講座です。親子でふれあいながら楽しく体を動かしましょう。

- 日 11月5日(水) 10時30分～11時15分 所 認定こども園にじいろ(真栄2条1丁目11-20)
 対 6カ月～1歳のお子さんと保護者・6組 日 10月22日(水)～11月4日(火)に☞(9時～17時) 先着
 ※市外在住の方は10月23日(木)から受け付け ※親子同室での参加となります。
 問 認定こども園にじいろ ☞883-3044 FAX883-9547



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 10月26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



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 10月15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 10月16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

健康・子ども課健やか推進係

☞889-2049 FAX889-2405

■市民健康教育講座

薬剤師を講師に招いて、健康にまつわる話題をテーマに講演会を行います。

- 日 10月30日(木) 13時～14時
 所 区役所4階 清田図書館 集会室
 内 上手なかかりつけ薬局の選び方
 講 株式会社サッポロドラッグストアー
 薬剤師 小島 文朗 氏
 対 区内在住の方・50人 先着 当日



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 11月12日(水) 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 10月14日(火)～30日(木)に☎、FAXまたはE(住所、氏名、電話番号、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
10月15日(水) 13時30分～15時	里塚緑ヶ丘町内会館 (里塚緑ヶ丘10丁目4-17)
11月10日(月) 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

里塚・美しが丘まちづくりセンター

(里塚2条5丁目1-1)

☎884-1210 FAX884-1215

■古着の無料回収 当日

洗濯済みの古着を透明ビニール袋に入れてお持ちください。

日 10月11日(土) 9時～14時

所 里塚・美しが丘地区センター
(里塚2条5丁目1-1)

他 靴下、下着、汚れのあるもの、ぬいぐるみ、靴など衣類として再利用できないものは回収できません



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。

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



■ミニミニふれあい芸術祭

子どもから大人まで気軽に楽しめる手作り体験のワークショップ! ふわふわ綿あめ作りや古本市、「ゆずあり」コーナーにはゲームコーナーもあるよ。

日 10月26日(日) 10時～12時30分

費 無料～300円程度

申 当日9時45分～受け付け 先着

※定員に達した体験から随時終了

他 詳細は☎にてお問い合わせいただくかHP(二次元コード)などでご確認ください

■みんなおいでよ! さとみ食堂

みんなであたたかいご飯を一緒に食べましょう。

日 11月15日(土) 12時～13時

※つながるライブも同時開催

定 40人

費 子ども(高校生以下)100円、大人300円

申 10月11日(土)～11月12日(水)に☎または窓口(9時～20時) 先着

他 アレルギーには対応しておりませんのでご了承ください



清田図書館

(平岡1条1丁目2-1)

☎889-2484 FAX889-2485



■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です。

日時	時間
10月16日(木) 11月6日(木)	10時30分～11時
10月11日(土)、25日(土) 11月8日(土)	14時30分～15時

■クラシックでくつろぐ午後 当日

秋の午後、本を読みながら心安らぐクラシック音楽の音色をお楽しみください。

日 10月18日(土) 13時～16時30分

清田区民センター

(清田1条2丁目5-35)

☎883-2050 FAX883-2237



■第24回清田区民文化祭 当日

作品展示や舞台発表、飲食コーナーなど、さまざまな催しが行われます。清田区の文化や芸術が結集したお祭りです。

日 10月18日(土)、19日(日)

所 区民センター 全館

費 入場無料

※展示即売会や飲食コーナーは有料

他 詳細は☎にてお問い合わせいただくかHP(二次元コード)などでご確認ください



-同時開催

清田高校吹奏楽局ミニコンサート

クラシックからポップスまで幅広いジャンルの楽曲と、若さ溢れる演奏が心に響く清田高校吹奏楽局によるコンサートです。

日 10月18日(土)

14時～15時(開場は13時30分)

所 区民ホール

定 200人



福祉のまち推進センターの取り組み

札幌市では、「誰もが安心して暮らせる地域社会を築く」ことを目的として、市民、社会福祉協議会と協力して福祉のまち推進事業を進めています。福祉のまち推進センターは、市民による自主的な福祉活動を行う組織として各地区の社会福祉協議会に設置されています。

さまざまな住民相互の支え合い活動に参加してみませんか？
詳細は右記☎へご連絡ください。

☎ 保健福祉課活動推進担当
(☎ 889-2034)
清田区社会福祉協議会
(☎ 889-2491)

✂️ 主な活動

日常生活支援活動

一人暮らしの高齢者などに対して、見守り・訪問や簡単な家事援助(買い物、ゴミ捨てなど)、除雪といった日常生活支援を行っています。



研修活動

住民の福祉増進を図りつつ、地域福祉活動への理解と参加を促進するために、ボランティア研修や地域福祉研修を開催しています。



ふれあい交流活動

住民同士が「つながり・支え合う」関係を築けるように、食事会やふれあい・いきいきサロン、子育てサロンなどの交流の場づくりを実施しています。



広報・啓発活動

地域福祉やボランティア活動などに関わる取り組みを幅広く紹介するため、広報誌などの作成・配布やイベントでのパネル展示などを実施しています。



✂️ 活動のようす



訪問活動



異世代交流会(ふれあい広場)
～清田中央地区～



こがもちゃんミニオリンピック
～清田地区～



子育てサロン「こうめちゃんサロン」
～平岡地区～



いきいき健康講座
～里塚・美しが丘地区～



福祉まつり
～北野地区～

清田区民の
みなさん

きよっち健康チャレンジ2025

2週間の
記録でOK!

歩いて
食べて

健康 づくり

【詳細】

健康・子ども課健やか推進係
(2階12番窓口)

☎889-2049 FAX889-2405

清田区では、区民の「健康づくり」を応援するため、「きよっち健康チャレンジ2025」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2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!

☑ 区内在住の18歳以上の方(応募は1人1回まで)

☑ 令和8年1月27日(火)までに窓口、☑ FAX、郵送(郵送の場合は当日消印有効)

歩いて

健康づくり



ウォーキングは、今日から取り組める手軽な有酸素運動です

食事

バランスで

健康づくり



栄養バランスのよい食事は
「主食・主菜・副菜をそろえた食事」

抽選でステキな賞品が当たります!

きよっち健康チャレンジ 賞

電動歯ブラシ

歯垢をしっかり落とす!

※イラストはイメージです



20人

健康づくり 賞

スマートウォッチ

毎日測ってセルフチェック!

※イラストはイメージです



20人

A賞

Coca-Cola

コカ・コーラ
綾鷹 濃い緑茶
650mlPET×24本



5人

B賞

つなぐ
COOP
SAPPORO

COOPオリジナル
商品詰合せ

※商品は変更となる場合があります



5人

C賞

人も地球も健康に
Yakult
ヤクルト
黒酢ドリンク
125ml×18本



10人

D賞

AEON
イオン北海道株式会社
トップバリュ
スポーツドリンク
525mlPET×24本



5人



Wチャンス!

きよっち賞

当選しなかった方の中から、抽選で 300人 に
「きよっち特製グッズ」をプレゼント!!

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歩又は30分以上の運動()
- 中級: 5,000歩又は50分以上の運動()
- 上級: 7,000歩又は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2週間
チャレンジして達成度を○△×で記録

自分の
ペースでね!



記入例

10月21日

日付

「歩く」の
達成度



「食べる」の
達成度

1週間目	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
2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、
清田保健センターに応募!

応募は
1人1回
まで

窓口へ提出

清田区役所2階12番窓口へ持参

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「きよっち健康チャレンジ」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(ひとつ)	_____	
		賞	_____	

右記のアンケートにもご協力ください!

該当する番号に○をつけてください。

- 1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
- 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
- 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
- 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
- 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
- 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
- 今回「きよっち健康チャレンジ事業」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。



楽しみながら、自分のペースで
やってみよう! 応募してみてね!

HPはコチラ!

