

笑顔つながるまち

きよた 2026.3



【編集】清田区市民部総務企画課広聴係 ☎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

市民健康教育講座 当日

歯科医師を講師に招いて、健康にまつわる話題をテーマに講演会を行います。

日 3月25日(水) 14時～15時

所 区役所2階 保健センター講堂

内 「歯を守るために」

～むし歯、歯周病の予防、破折の防止～

講 もうり歯科クリニック

院長 毛利 敏昭 氏

対 区内在住の方・50人 先着

問 健康・子ども課健康やか推進係

☎889-2049



地域健康教室 当日

医師を講師に招いて、健康にまつわる話題をテーマに講演会を行います。

日 3月19日(木) 14時～15時

所 区役所2階 保健センター講堂

内 いろいろなシミやホクロのお話

講 美しが丘じんぼ皮膚科

院長 神谷 崇文 氏

対 区内在住の方・50人 先着

問 健康・子ども課健康やか推進係

☎889-2049



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 4月7日(火)～10日(金)

9時～17時(10日は16時30分まで)

所 区役所1階 コピー

問 保健福祉課福祉支援係 ☎889-2041



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 3月17日(火) 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

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 3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

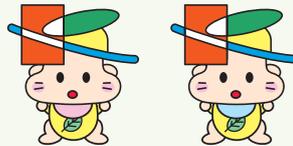
ハロー! あかちゃん1さい 当日

1歳の赤ちゃんと保護者で交流します。

日 3月19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



問 健康・子ども課子育て支援担当 ☎889-2052

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 3月22日(日) 10時～12時

所 認定こども園にじいろ

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

問 認定こども園にじいろ ☎883-3044 (真栄2条1丁目11-20)



こいのぼり寄付のお願い

4月下旬から5月上旬にかけてあしりべつ川の清田橋と厚別橋の間に掲揚する、こいのぼりの寄付を募集します。4月15日(水)までに、認定こども園清田保育園(平岡1条2丁目11-30)にご持参ください(平日の10時から16時まで)。

問 あしりべつ川の会 担当 北川 きたがわ
(☎881-0329 認定こども園清田保育園内)



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。

老人クラブで

生活を豊かに、地域を豊かに。

いつもの毎日が、
ちょっと特別。

「健康で長生きしたい」、「地元の友達を増やしたい」、「長年培った経験を地域に活かしたい」。入会のきっかけは人それぞれですが、共通しているのは明るい笑顔です。皆さんも老人クラブの活動に参加してみませんか？

担当:保健福祉課活動推進担当
電話:889-2034



清田区老人クラブ連合会副会長
三上 将之さん

清田緑有会(老人クラブ)会長や清田・里美地区老人クラブ連絡協議会の会長を務めるほか、清田区老人クラブ連合会副会長兼総務部長も務める。趣味は囲碁、麻雀、パークゴルフ、切手収集。

クラブの魅力を語りだすと、ついつい笑顔がこぼれる。そんな温かな人柄でメンバーを支える清田区老人クラブ連合会副会長の三上さんに、参加のきっかけや魅力などをお聞きしました。

老人クラブについて 教えてください

地域の高齢者が集まって活動する、自主的に運営する組織です。

当クラブでは例会時にラジオ体操をし、区老連賛歌を歌ってから「報告」、「連絡」を行います。その後、それぞれの手作り弁当を食べながら楽しくおしゃべりをし、食後はポッチャやモルックを楽しんでいます。

自分の近況報告や休んだ方の消息が報告されたり、活動を通じて、会員同士がお互いに「見守り」、「見守られ」ています。

どうして老人クラブ に参加したのですか？

退職後、囲碁をしたいので入会しました。当初は囲碁のみに参加していましたが、一年ほどして囲碁部の仲間から日帰り、一泊旅行などに誘われ参加し、徐々に例会や諸行事にも出席するようになりました。

老人クラブでは どのような活動を？

パークゴルフ、カラオケ、麻雀、囲碁などの部活動のほか、公園掃除、赤い羽根街頭募金、交通安全街頭啓発、被災地への救援金募集などのボランティア活動を積極的に行い、昨年「清田緑有会50周年記念事業」の一環として、清田区社会福祉協議会へ些少ですが寄付をしました。

ほかにも、町内会と共催で「すこやか倶楽部」、「有楽サロン“ひばり”」を開催しています。

参加して感じた 老人クラブの魅力は？

皆さん、今もそうですが、新入会員を優しく受け入れてくれ、すぐとけこみやすい場所でした。

例会や諸行事、部活動に参加することで、孤立化を防ぎ「フレイル予防」になり、健康寿命を延ばすことにもなります。



清田有楽町内会館にて。清田緑有会カラオケ部の活動の様子

右のページでは、活動の様子を写真つきで紹介します。

老人クラブ の活動紹介

1. 健康づくり
健康の保持・増進につながります
2. 趣味・文化・レクリエーション
知識や経験を活かし、新しい能力の発揮ができます
3. 学習活動、リーダー研修
新しい学習や研修で自己啓発につながります
4. 友愛訪問
心の安らぎ、充実感が得られます



■清田区老連前期パークゴルフ大会
(清田中央・みどりパークゴルフ場)
真剣なまなざしとすがすがしい笑顔が印象的な一日となりました。



■清田区老人クラブ連合会女性部講習会・研修会
(モエレ天然温泉たまゆらの杜)
座学やサッポロスマイル体操、歌いながら体を動かす運動などを行い、昼食後温泉に入りました。



■清田区老連親睦麻雀大会
(清田区民センター)
各地区3チームずつの計48人が、時に真剣な表情で楽しみました。



■清田区老人クラブ連合会『鑑賞会』
(清田区民センター)
ホクレンOBによる合唱団をお呼びして歌声を鑑賞しました。
老人クラブのメンバーの1人も在籍しています。

そのほかにこんな活動も

- ・「老連きよた」の発行
- ・クラブ内の活動の企画
- ・老人福祉事業への参加(市や市老連行事への参加)
- ・交通安全街頭啓発などの地域活動への参加
- ・赤い羽根共同募金の街頭募金活動への参加
- ・リサイクルなどボランティア活動への参加

モルックやポッチャなども楽しんでいます!



老人クラブの 活動に参加 してみませんか?

入会にあたっては、直接老人クラブにお申し込みください。
連絡先がわからない場合などは、下記問い合わせ先へ
お気軽にご連絡ください。

(問い合わせ先) 保健福祉課活動推進担当 ☎889-2034



清田中央総合会館 (清田6条2丁目10-1) 4月1日(水)から再開します

改修工事で休館している清田中央総合会館が、工事完了に伴い利用を再開します。それに先立ち、工事のため移転していた各施設が以下の日程で同会館に戻ります。

清田中央まちづくりセンター

3/23(月)
移転

現在の仮事務所
清田5条2丁目33-2(3階)
☎884-7187 FAX884-2295
(移転後も変更なし)

清田中央児童会館

3/23(月)
移転
予定

現在の活動場所
清田5条2丁目18-1
(清田南小学校内)
☎080-2876-4512(現在)
☎884-9610(移転後)

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

☎ 4月8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

☎ 区役所2階 保健センター

☎ 3月11日(水)～27日(金)に☎、FAXまたは☎(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

☎ kiyota.sukoyaka@city.sapporo.jp

【胃がん】☎ 50歳以上で原則偶数歳(2年に1回) ☎ 30人 ☎ 1,300円(予定)(バリウム)

【大腸がん】☎ 40歳以上の方(年1回) ☎ 40人 ☎ 400円(検便)

【肺がん】☎ 40歳以上の方(年1回) ☎ なし

☎ 無料(問診結果により喀痰細胞診が必要な場合は400円)

保険年金課収納係

☎889-2064 FAX889-2703

■国民健康保険料などの夜間納付相談

平日の日中、区役所にお越しになれない方は、夜間納付相談をご利用ください。☎

☎ 3月24日(火) 17時15分～19時30分

☎ 区役所1階 1番窓口

☎ 電話での納付相談も可能です

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



■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よう。

☎ 4月18日(土) 12時～13時

☎ 40人

☎ 3月11日(水)～4月15日(水)の9時～20時に☎

または窓口 **先着**

☎ 300円(高校生以下は100円)

☎ ・アレルギーには対応していません

・つながるライブも同時開催しています

■みんなの茶の間 オープンカレッジ

☎ 4月13日(月) 10時30分～12時

☎ 最近の経済動向と私たちの暮らし

☎ 北海道未来ネット講師 有田 宏 氏

☎ ☎ 区内在住の方・10人

☎ 3月11日(水)～4月10日(金)の9時～20時に

☎ または窓口 **先着**

清田区体育館・温水プール

(平岡1条5丁目4-1)
☎882-9500 FAX882-9505



■4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、☎をご覧ください。

☎ ①卓球・テニスなどの球技系教室

②ヨガ・体操系のフィットネス教室

③年中～中学生対象のスポーツ教室

☎ 3月14日(土)までに☎、☎または窓口(9時～20時) ※3月9日(月)は休館日のため☎、

☎ 窓口での申し込み不可。☎は最終日の23時59分まで **抽選**

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

①「読み聞かせボランティアあけっと」による絵本や紙芝居の読み聞かせ

☎ ・3月14日(土)、28日(土) 14時30分～15時

・3月19日(水)、4月2日(水) 10時30分～11時

②布絵本の会「北野ゆめの会」による絵本や紙芝居の読み聞かせ

☎ 3月31日(火) 10時30分～11時30分

清田区民センター

(清田1条2丁目5-35)
☎883-2050 FAX883-2237



■包丁を初めて握る方へ！ 男の料理のはじめの一步

☎ 3月23日(月)、25日(水)、27日(金)(全3回) 10時～13時

☎ ☎ 15歳以上の男性(中学・高校生除く)・16人

☎ 3,000円(別途教材費として3,600円)

☎ 3月11日(水)～18日(水)の9時～16時30分に☎、

FAXまたは窓口 **先着**

☎ 筆記用具、エプロン、三角巾、ふきん2枚

■ご近所先生企画講座「懐かしの歌でゆったり体操～呼吸法で丈夫な体づくり～」

唱歌や抒情歌を歌いながらみんなで楽しく体を動かしましょう。

☎ 5月25日～6月22日の毎週月曜日(全5回) 14時～16時

※5月18日(月) オリエンテーション

☎ ☎ 市内在住の60歳以上の方・20人 **抽選**

☎ 3,000円

☎ 3月25日(水)までに下記申込先へハガキ、FAX、☎または下記窓口(9時～19時30分)

【申込先】

札幌市生涯学習センター(〒063-0051 西区宮の沢1条1丁目1-10) FAX671-2334

☎ chieria.slp.or.jp/

☎ 筆記用具、動きやすい服装と靴、飲み物

☎ 札幌市生涯学習センター事業課

☎ 671-2311

☎ 体を動かします。持病のある方は主治医にご相談の上、受講してください

広告

引っ越し ガイド

清 = 清田区役所で手続き
新 = 新住所地の役所などで手続き
不要 = 手続き不要
持 = 手続きに必要な持ち物

▶ 住所変更・マイナンバーカードに関する手続きなどの窓口を臨時開設します

▶ 郵送でできる手続きもあります
 詳しくは☎・HPでご確認ください

日程は
区版6ページを見てね!



項目		窓口	清田区から市外へ転出	札幌市内・清田区内での転居
住民登録(住民票の異動)	戸籍住民課	1階 20~29番 ☎889-2030	清 転出先の住所を確認の上、転出届を提出(転出前または転出後14日以内) ※ マイナンバーカードをお持ちの方は、マイナポータルからも手続きできます 新 発行された転出証明書を持参して転入手続き ※ 転入・転居の届けの際は、マイナンバーカード・住民基本台帳カードをお持ちください	新 転入後14日以内に転入・転居届を提出 ※ 新住所は、番号(○番○号)、番地(○番地○)まで必要
印鑑登録			不要 転出届により自動的に廃止(印鑑登録証を返還または自分で破棄)	不要 転入・転居届により自動的に住所変更
転校(小・中学校)			現在の学校から在学証明書・教科用図書給与証明書を発行してもらい、転出先の市区町村で手続き ※ 詳細は、教育委員会教育推進課(211-3851)までお問い合わせください	新 転入・転居届の提出時に発行される入校票(転入学通知書)と、現在の学校から発行される在学証明書・教科用図書給与証明書を転校先へ提出
国民健康保険	保険年金課	1階1番 ☎889-2061	清 脱退および資格確認書等の返還 持 資格確認書又は資格情報のお知らせ本人確認書類	新 住所変更手続き 持 資格確認書又は資格情報のお知らせ本人確認書類
介護保険			清 被保険者証の返還 ※ 要支援・要介護に認定されている方は、受給資格証明書の交付を受けてください 持 介護保険被保険者証、本人確認書類	新 転入後14日以内に住所変更手続き 持 介護保険被保険者証、本人確認書類
後期高齢者医療制度			清 資格確認書等の返還 ※ 道外へ転出される方は、負担区分等証明書の交付を受けてください 持 後期高齢者医療資格確認書又は資格情報のお知らせ、本人確認書類	不要 転入・転居届により自動的に住所変更 ※ 資格確認書等は後日自宅宛てに郵送
国民年金	加入者	1階2番 ☎889-2066	新 転出先の市区町村へ確認 ※ 第3号被保険者(厚生年金・共済年金の加入者に扶養されている20歳以上60歳未満の配偶者)は、配偶者の勤務先で住所変更手続き	不要 転入・転居届により自動的に住所変更
	受給者		新 新住所地为管轄する年金事務所か、市区町村にお問い合わせください	
児童手当	保健福祉課	1階8番 ☎889-2037	清 受給事由消滅届の提出 新 転出予定日の翌日から15日以内に新たに申請	不要 転入・転居届により自動的に住所変更
児童扶養手当 特別児童扶養手当			新 住所変更手続き 持 手当証書など	新 住所変更手続き 持 受給者証
各種医療費の助成 (子ども・重度心身障がい・ひとり親)	保健福祉課	1階7番 ☎889-2037	清 受給者証の返還 ※ 転出先で新たに申請する際、所得課税証明書などが必要な場合があります 持 受給者証	新 住所変更手続き 持 受給者証
身体障害者手帳 療育手帳 精神障害者保健福祉手帳			清 交通費助成を受けている方は、福祉乗車証などの返還(6番窓口へ) 新 住所変更手続き	新 住所変更手続き 持 身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳
特別障害者手当 障害児福祉手当 経過福祉手当			新 住所変更手続き	新 住所変更手続き
敬老優待乗車証 (70歳以上の方)	保健福祉課	1階6番 ☎889-2040	清 乗車証(ICカード)の返還 持 乗車証 ※(返還金がある場合)口座番号が分かるもの	不要 そのまま利用できます

3月・4月は窓口が非常に混雑します!

進学や就職、引っ越しシーズンにより、窓口の混雑が予想されます。特に、3月の第4週から4月上旬にかけては、1年で最も混み合い、長時間お待ちいただく場合があります。

問 戸籍住民課住民記録係 ☎ 889-2030

窓口混雑予想カレンダー

背景色の意味...		閉庁日	すこし混雑	混雑	とても混雑!	
日	月	火	水	木	金	土
3/8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23 夜間延長	24	25	26	27 夜間延長	28
29 休日開庁	30 夜間延長	31 夜間延長	4/1 夜間延長	2	3 夜間延長	4
5 休日開庁	6	7	8	9	10	11

混雑を避けるため、 夜間延長・休日開庁 を利用しましょう!

夜間延長・休日開庁で可能な手続き

- 転入・転居届、転出届および世帯の変更などに関する届出
- 住民票の写し、戸籍謄本などの証明書の発行
- 印鑑登録に関する申請、証明書の発行
- マイナンバーカードの受け取り、電子証明書の更新など
- 戸籍届
- 特別永住者証明書に関する申請

夜間延長
17:15～19:00
休日開庁
8:45～12:00



各種申請・窓口へのお問い合わせはこちら▼

下記手続きについては**夜間延長時のみ**通常時と同様に対応しております。

- 国民健康保険、後期高齢者医療制度、国民年金の加入・脱退などの届出・申請
- 介護保険に関する各種届出・申請
- 障がい福祉サービスに関する各種届出・申請
- 医療費助成に関する各種届出・申請
- 児童手当、児童扶養手当などの福祉手当関係
- 在外選挙人名簿登録の申請



広告