

笑顔つながるまち きよた 2026.5



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

5/16(土)
11:00~

あしりべつ川

ヤマメの稚魚放流 当日

参加してわっ!!



ヤマメが住む清流を守っていこうという思いを込めて、
区のシンボルの一つである「あしりべつ川」へヤマメの稚魚を放流します。

※雨天決行、荒天中止

場所

北野ふれあい橋下
親水公園
(北野6条3丁目)



📍貸し出しできるバケツには限りがあるため、小さいバケツをご持参いただくと便利です 📍北野まちづくりセンター ☎883-0373

6/3 毎週水曜日
12/9

清田区民シニアスクール

同世代の仲間と楽しい時間を過ごしませんか。フロアカーリングや家庭菜園、そば打ちなどさまざまな講座を予定しています。詳細はお気軽にお問い合わせください。子どもたちとの楽しい交流もありますよ。

- 📍小学生との交流授業、趣味・教養講座、研修旅行など
- 📅6月3日~12月9日の毎週水曜日 8時45分~12時20分
※時間は講座によって多少前後します
※6月3日はガイダンス、8月5日、12日、19日は夏休み
- 📍三里塚小学校(里塚2条6丁目7-1) ほか
- 📍区内在住で、令和8年4月1日時点で60歳以上の方
- 📍18人(未受講者優先)
- 📍無料 ※別途教材費の負担あり
- 📍5月17日(日)までに☎または窓口(9時~20時。土・日曜、祝・休日も申し込み可能) 抽選

申し込みは5/17まで



📍申込先 里塚・美しが丘地区センター(里塚2条5丁目1-1) ☎888-5005 📍地域振興課地域活動担当 ☎889-2024

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。

「主食・主菜・副菜」でカラダ喜ぶ毎日に

食事を作ったり選んだりするときに、栄養の働きが異なる主食、主菜、副菜を組み合わせることで、体に必要な栄養素をバランスよく取ることができます。

主食

ごはん、パン、麺類など



体を動かすエネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれています。

主菜

肉、魚、卵、大豆製品など



体をつくるもとになるたんぱく質が多く含まれています。

副菜

野菜、海藻、きのこなど



体の調子を整えるビタミン、ミネラル、食物繊維が多く含まれています。

品数が少なくても大丈夫！

丼ものや麺料理、コンビニ食でも、選び方次第で、品数が少なくても主食・主菜・副菜をそろえられます。足りないものがあれば、ちょい足しを心がけてみましょう。



例)親子丼+おひたし
主食:ごはん 主菜:鶏肉、卵
副菜:ホウレン草

目にもおいしい！食を彩る健康レシピ

主食・主菜・副菜がそろった健康行楽弁当

①にんじんごはん

エネルギー(275kcal)、たんぱく質(5.6g)、脂質(1.2g)、食塩相当量(0.6g)、野菜の量(30g) ※1人分当たり

材料(4人分)

- 米:2合
- ニンジン:100g
- コンソメ:1個
- 冷凍枝豆(さやなし):20g

作り方

- (1)米は洗ってざるにあげ30分ほどおく。
- (2)ニンジンはすりおろす。
- (3)炊飯器に(1)(2)とコンソメ、分量の水を入れて炊く。
- (4)盛り付け、電子レンジで解凍した枝豆を飾る。

②タンドリーチキン

エネルギー(94kcal)、たんぱく質(12.2g)、脂質(4.5g)、食塩相当量(0.6g)、野菜の量(3g) ※1人分当たり

材料(4人分)

- 鶏もも肉:240g
- 塩:小さじ1/4
- ★プレーンヨーグルト:40g
- ★カレー粉:大さじ1
- ★トマトケチャップ:大さじ1
- ★おろししょうが:小さじ1
- ★おろしにんにく:小さじ1
- サラダ油:小さじ1

作り方

- (1)鶏肉は食べやすい大きさに切り、フォークで穴をあけて塩をまぶす。
- (2)袋に★を入れてよく混ぜ、(1)を加えて冷蔵庫で30分程度味をしみ込ませる。
- (3)フライパンにサラダ油を熱し、汁気がついたままの鶏肉を中火で焼く。焼き色がついたらひっくり返し、ふたをして弱火で5~7分程度蒸し焼きにする。
- (4)鶏肉に竹串を刺して透明な汁が出たらふたを取り、出てきた脂をキッチンペーパーで拭き取りながら、汁気がなくなるまで焼く。

③パプリカと大豆のピクルス

エネルギー(62kcal)、たんぱく質(4.6g)、脂質(2.1g)、食塩相当量(0.6g)、野菜の量(50g) ※1人分当たり

材料(4人分)

- 赤パプリカ:200g
- 大豆水煮缶:120g
- ★酢:大さじ2
- ★砂糖:小さじ2
- ★しょうゆ:小さじ2

作り方

- (1)赤パプリカは1cm角に切り、熱湯で1分ゆでて水気を切る。
- (2)ボウルに(1)、★、水気を切った大豆を入れて混ぜる。

料理の時間が足りないときは、カット野菜やカットフルーツを1品追加してみよう！



④ホウレン草のカリカリチーズのせ

エネルギー(44kcal)、たんぱく質(2.4g)、脂質(3.4g)、食塩相当量(0.4g)、野菜の量(60g) ※1人分当たり

材料(4人分)

ホウレン草:240g
スライスチーズ:1枚
★オリーブ油:小さじ2
★しょうゆ:小さじ1
★こしょう:少々

作り方

- (1)ホウレン草はゆでて冷水にとり、水気を絞って3cmに切る。
- (2)耐熱皿にオープンシートをしき、スライスチーズをのせて、ラップをせずにこんがりとし、つくまで電子レンジ(600W)で2分ほど加熱し、食べやすい大きさに砕く。
- (3)ホウレン草を★であえ、最後に(2)をのせる。

⑤お月見コロケ

エネルギー(208kcal)、たんぱく質(3.3g)、脂質(9.6g)、食塩相当量(0.7g)、野菜の量(0g) ※1人分当たり

材料(4人分)

サツマイモ:280g ★牛乳:小さじ2
ロースハム:2枚 ★バター:小さじ2
薄力粉:適量 ★塩:小さじ1/4
溶き卵:適量 ★こしょう:少々
パン粉:適量
揚げ油:適量

作り方

- (1)サツマイモは皮をむいて一口大に切る。ハムはみじん切りにする。
- (2)鍋にサツマイモ、ひたひたの水、塩(分量外)を入れてゆでる。
- (3)湯を捨てて弱火にかけ、鍋をゆすりながら水気をとばす。
- (4)(3)をボウルに入れてつぶし、★とハムを加えて混ぜる。
- (5)8等分にして丸め、薄力粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけ、冷蔵庫で30分ほどおく。(衣が剥がれにくくなる。)
- (6)フライパンに揚げ油を熱し、転がしながら色がつくまで揚げる。

レシピを監修した^{しょっかい}食改さんからのメッセージ

〈レシピのポイント〉

彩りの良さにこだわり、主食・主菜・副菜をそろえて栄養バランスを整えました。ふんだんに使った野菜の旨味を引き出し、食塩を控えめにしながらも、満足感のある味わいに仕上げています。

〈主食・主菜・副菜をそろえるコツ〉

時間のない時にも主食・主菜・副菜をそろえるために、好みの缶詰やカット野菜を用意しておくことをおすすめします。

清田区食生活改善推進員協議会会長 佐藤 三枝子さん



食改さんとは？

食生活改善推進員(通称:食改さん)は地域で食育を広めるボランティアです。料理教室の開催やパネル展の実施など、各地区で活躍しています。



親子料理教室



研修会の実施



食生活改善展



食育に関する啓発

受講者募集

食のボランティア養成講座

食生活改善推進員養成講座 (全6回)

専門的知識や資格は不要、これまでの経験も問いません! 活動に必要な基礎知識を学び、「食改さん」になって、一緒に地域で活躍しませんか?

月日	時間	講座内容
6月2日(火)	13時30分~15時30分	開講式、食生活改善推進員の活動、公衆衛生
6月10日(水)	13時30分~15時30分	私たちの保健センター、食品衛生、手洗い実習
6月15日(月)	13時30分~15時30分	栄養の知識
6月25日(木)	10時~13時	献立の立て方、調理実習
6月30日(火)	13時30分~16時30分	食育と運動、グループワーク
7月7日(火)	13時30分~15時30分	地区組織活動の進め方、グループワーク、閉講式

所 区役所2階 保健センター講堂、栄養実習室 対 区内在住の方 定 16人 料 1,700円(テキスト代)
申 5月25日(月)までに☎、FAXまたはE(講座名、住所、氏名、年齢、電話番号を明記) 抽選
問 健康・子ども課地域保健係(2階12番窓口) ☎889-2049 FAX889-2405 E kiyota.sukoyaka@city.sapporo.jp





5/12~

モルック教室がスタートします

木製ピン「スキttl」を棒「モルック」で倒し、合計50点ぴったりを目指すフィンランド発祥の競技、モルックの教室がスタートします！

- 日 5月12日~令和9年3月9日の毎月第2火曜日 13時30分~15時
- 所 区役所3階 健康増進フロア
- 対 区内在住で18歳以上の方・各回50人 **先着 当日**
- 他
 - ・各回30分前から受け付け開始
 - ・会場は土足禁止
 - ・動きやすい服装でお越しください
 - ・開催日が祝・休日の場合は休止するほか、会場の都合で急きょ中止となる場合があります。
 - 開催状況は[HP](#)をご覧ください



健康・子ども課地域保健係 ☎889-2049

5/21 (木)

第1回清田区歩こう会

区役所を出発し、きれいな藤棚(吉田川公園内)を目指して約6キロのコースを歩きます！



- 日 5月21日(木) 9時30分~12時(9時受け付け開始)
※雨天中止
- 集 区役所2階 講堂
- 対 区内在住の方・30人
- 日 5月11日(月)~18日(月)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



※体調不良の方は参加をご遠慮ください。当日、体調を確認させていただき、参加をご遠慮いただく場合があります

申込先 ☎ 健康・子ども課地域保健係(2階12番窓口) ☎889-2049

6/10 (水)

胃がん・大腸がん・肺がん検診

がんは、早期発見が重要です。早めに検診を受けて、あなたの大切な命を守りましょう。

- 日 6月10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
- 日 5月11日(月)~29日(金)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
¥ 1,300円(バリウム)

【大腸がん】

対 40歳以上の方(年1回) 定 40人 ¥ 400円(検便)

【肺がん】

対 40歳以上の方(年1回) 定 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)

申込先 ☎ 健康・子ども課地域保健係 ☎889-2049 FAX889-2405

5/15 (金)

住民集団健康診査 当日

特定健診、後期高齢者健診など

送付された受診券に記載の額

日時	会場
5月15日(金) 9時~11時	こもれび会館 (平岡公園東10丁目2-10)
5月15日(金) 13時30分~15時	羊ヶ丘通町内会館 (美しが丘3条5丁目5-15)

定期的に受診して、健康状態を確認しよう！



広告



子育て講座

「おしえて! 離乳食」

認定こども園にじいろの栄養士が離乳食についてお話しします。

- 日 5月27日(水) 10時30分~11時
- 所 認定こども園にじいろ(真栄2条1丁目11-20)
- 対 定 0歳のお子さんと保護者・6組 **先着**
- 申 5月13日(水)~26日(火)に☎(9時~17時)
※市外在住の方は5月14日(水)から受け付け
- 他 親子同室での参加となります
- 申 込先 問 認定こども園にじいろ ☎883-3044



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24日(日) 10時~12時
- 所 認定こども園にじいろ(真栄2条1丁目11-20)
- 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



子育て講座

「ベビー&キッズのスキンケア」

看護師が肌トラブルを防ぐスキンケアの基本についてお話しします。

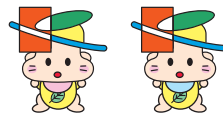
- 日 6月18日(木) 10時30分~11時
- 所 認定こども園にじいろ(真栄2条1丁目11-20)
- 対 定 就学前のお子さんと保護者・6組 **先着**
- 申 6月4日(木)~17日(水)に☎(9時~17時)
※市外在住の方は6月5日(金)から受け付け
- 他 親子同室での参加となります
- 申 込先 問 認定こども園にじいろ ☎883-3044



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21日(木) 10時30分~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
- 問 健康・子ども課子育て支援担当
☎889-2052



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ほけっと」による絵本や紙芝居の読み聞かせです。

- 日 5月23日(土) 14時30分~15時
- 5月21日(木)、6月4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



■うたごえ喫茶 in きよた

昔懐かしい「うたごえ喫茶」を再現します。アコーディオンに合わせてみなさんと楽しく歌いましょう。

- 日 5月15日(金)、7月17日(金)、9月18日(金)
11月20日(金)、令和9年3月19日(金)
※各回13時30分~15時30分(13時開場)
- 対 15歳以上の方(中学・高校生除く)
- 定 50人 **先着 当日**
- 持 各回800円・飲料水(アルコールを除く)
- 講 藤 容子 氏(歌唱指導)、kibana 氏(アコーディオン演奏)
- 他 子ども同伴不可。詳細はHP

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



■よりみちよっちゃんの歌声喫茶

アコーディオンの伴奏に合わせてみんなで歌いましょう。

- 日 6月2日(火) 10時30分~12時(10時開場)
- 定 30人
- 費 600円(ワンドリンク付)
- 申 5月11日(月)~28日(木)に☎または窓口(9時~20時) **先着**
- 他 本年度は7月7日(火)、8月4日(火)、9月1日(火)、10月6日(火)、11月3日(祝・火)(第1火曜日)に開催予定です。毎月11日~28日に受け付け。まとめて複数回分の申し込みも可能です。

■やさしい太極拳講座

太極拳を通して、体に負担をかけない動き方を体験しましょう。

- 日 6月16日(火)、23日(火) 10時~11時
- 対 18歳以上の方
- 定 10人
- 費 2,000円
※6月14日(日)までに窓口でお支払いください
- 申 5月22日(金)~6月12日(金)に☎または窓口(9時~20時) **先着**
- 持 運動しやすい服装、タオル、飲料水
- 講 相川 仁美 氏(伝統楊式85式)

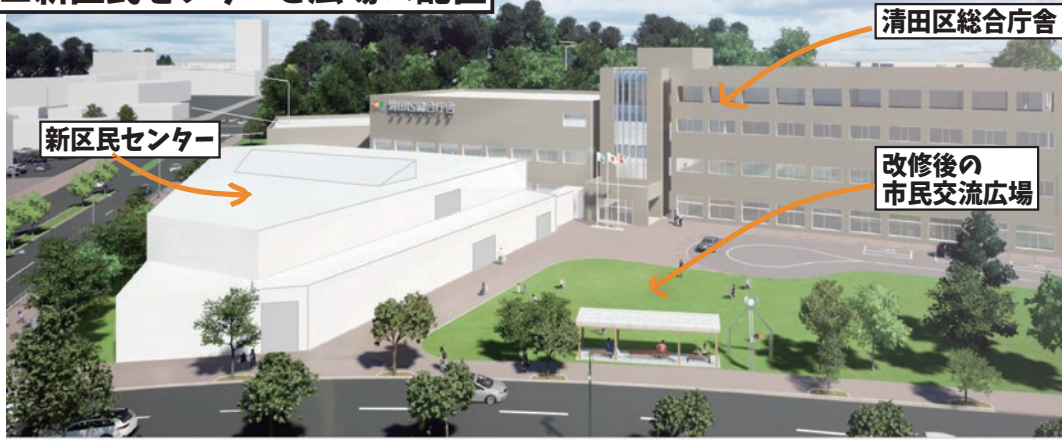
広告

清田区民センター移転・整備基本設計(案)の 区民説明会を開催しました

札幌市では、清田区民センター移転や市民交流広場の改修を通して、いつでも誰もが気軽に集い、にぎわいを感じられる過ごしやすいまちづくりを進めています。地域のみなさまからいただいたご意見を踏まえ、「清田区民センター移転・整備基本設計(案)」を作成し、令和8年3月16日に清田区民センターにて区民説明会を開催しましたので、その内容をご紹介します。

【詳細】市民文化局区政課 [211-2176](tel:011-211-2176)

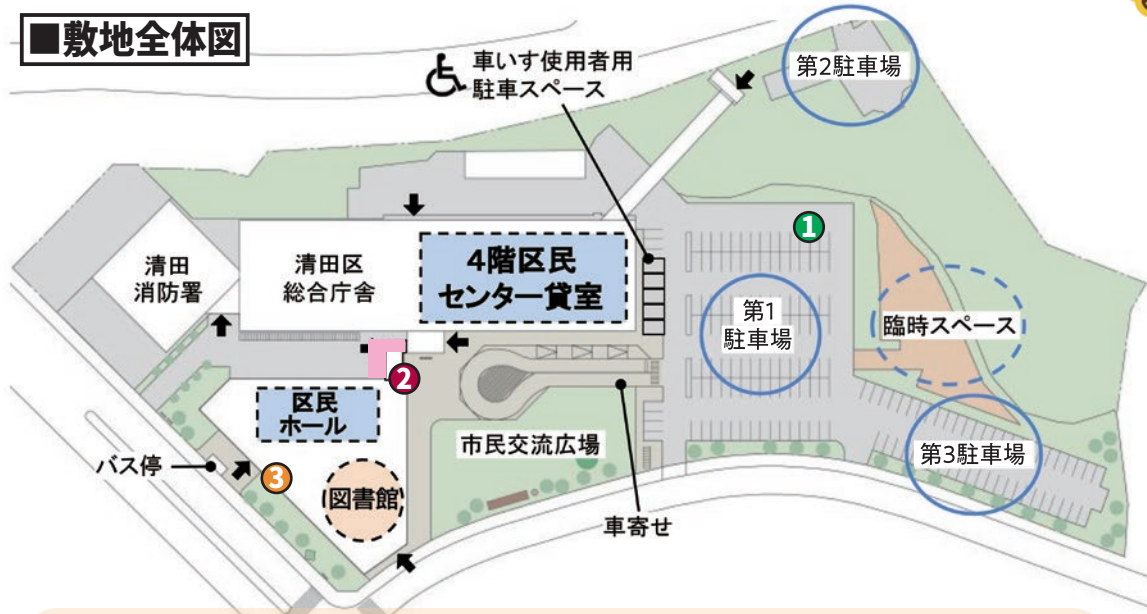
■新区民センターと広場の配置



清田区民センター移転・整備計画のコンセプト

- ①世代・属性を問わず、使いたくなる
- ②日常的な居場所・活動場所になる
- ③イベントや災害時にも柔軟に使える
- ④人々の活気を感じられ、立ち寄りやすい

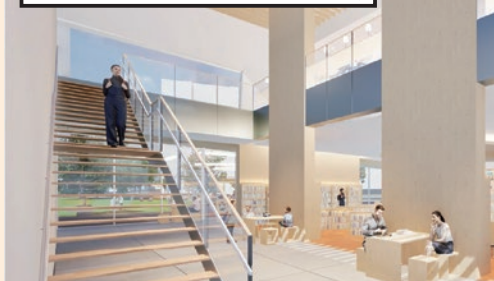
■敷地全体図



ワークショップなどで出たご意見を反映した箇所の一部をご紹介します

- ① 駐車場が足りるか心配
↓
■第1～第3駐車場で約180台を確保しました
■臨時スペースなどを活用し、さらに40台程度を確保します
- ② 屋内で移動したい
↓
■新しい建物と既存庁舎の間には、1階に渡り廊下を設けます(壁あり)
- ③ にぎわいを創出してほしい
↓
■1階に区民ホールや図書館を整備し、フリースペースを設けます

区民ホール前の吹き抜け



フリースペースは、開放的な空間でおしゃべりや勉強などさまざまな用途でご利用いただけます。

図書館(広場側)



広場に臨んだフリースペースや図書館で、お過ごしいただけます。

見てみてね!



基本設計(案)の詳細はこちら



基本設計(案)の
説明動画
はこちら



基本設計(案)の
説明資料
はこちら



今後のスケジュール

	R8年度	R9年度	R10年度	R11年度	供用開始
新建物	実施設計	工事	設計	図書館 開館準備	
広場					
総合庁舎 (4階貸室等整備)			工事		