

笑顔つながるまち きよた 2026.9



【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

10/18
(日)

楽しく体験! おしごとごっこフェス

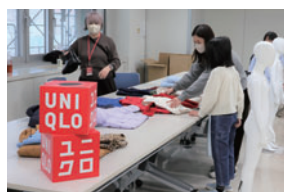
清田区役所の中で、「1日限りのおしごと体験イベント」を開催!
みんなで楽しく、夢がふくらむ「おしごと体験」してみよう!

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
- 用 9月11日(金)～24日(木)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 当選者のみメールまたは郵送で連絡します。
- 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



▲申し込みはこちら



10/14
(水)

清田区星空観賞会

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?

19時～20時
区役所駐車場

- 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)
- 用 9月18日(金)～10月2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



▲申し込みはこちら



9/27
(日)

里塚・美しが丘町連秋まつり

縁日やステージイベントなど、子どもから大人まで楽しく参加できるお祭りです。
抽選会もあります!

10時～15時
里塚・美しが丘地区センター
(里塚2条5丁目1-1)

問 里塚・美しが丘まちづくりセンター ☎884-1210



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。



10/3
(土)

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!



回 10月3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(1組5人まで)

回 9月11日(金)～17日(木)に☑または☑ 抽選

特 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)と履き慣れた靴を着用してください

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/naturetour.html



9/30(水)
10/6(火)

令和8年度 食と運動の健康講座

食生活や歩き方の基本的な知識や技術を学び、毎日を元気に過ごすコツを身に付けませんか? 区の健康づくりボランティアの紹介や日頃の疑問を気軽に話せる時間をご用意しています!

回 9月30日(水)、10月6日(火)の全2回 9時40分～12時15分

所 区役所2階講堂 ほか

対 定 40歳以上の区民・20人

申 9月11日(金)から☑または窓口 先着

他 自身の健康づくりや地域での健康づくり活動に興味がある方
※本講座は健康づくりボランティア養成講座を兼ねています

問 健康・子ども課地域保健係 ☎889-2049

9/29
(火)

子育て講座 「心理療法士に聞く! 子どものキモチ」

子どもの何気ないしぐさや振る舞いの一つ一つには大切な意味があります。その時々発達段階に照らし合わせながら、心理療法士が子どものキモチをひも解くヒントをお伝えします。

回 9月29日(火) 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 定 就学前のお子さんと保護者・6組(保護者のみの参加も可)

申 9月15日(火)～28日(月)に☑

市外在住の方は9月16日(水)から受け付け 先着

他 親子同室にて受講

問 認定こども園にじいろ ☎883-3044

住民集団健康診査

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
9月11日(金) 9時30分～11時	清田中央総合会館(清田6条2丁目10-1)
9月15日(火) 9時～11時	東北野会館(北野4条5丁目4-55)
9月15日(火) 13時30分～15時	北野会館(北野6条5丁目3-16)
9月25日(金) 9時30分～11時	里塚記念会館(里塚3条7丁目2-7)
10月1日(木) 9時30分～11時	清田中央会館(清田4条2丁目10-1)
10月7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)

問 健康・子ども課地域保健係 ☎889-2049

10/7
(水)

令和8年度 清田区食生活改善展

健康的な食事例の展示、食生活のパネル展示のほか、ホウレンソウ蒸しパンの試食もあります!

回 10月7日(水) 10時～14時

所 区役所 1階ロビー、2階会議室

問 健康・子ども課地域保健係 ☎889-2049

先着150人に
お土産があります!

9/27
(日)

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。

回 9月27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

10/14(水)
29(木)

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。



回 10月14日(水)、29日(木) 9時～11時受け付け

所 区役所2階 保健センター

申 検診日の14日前までに住民健診WEB予約システム(または市コールセンター ☎222-4894 (8時～21時)) 先着

※肺がん検診のみの受診の場合は、申し込み不要

問 健康・子ども課地域保健係 ☎889-2049 HP www.mrso.jp/kenshin/011002/top

【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)

住民健診WEB予約システム
はこちらから



福祉バザー

障がいのある方々が丹精込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29日(火)～10月2日(金)
 9時～17時(2日は16時30分まで)
 所 区役所1階 ロビー
 問 保健福祉課相談支援係 ☎889-2042



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10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
 問 里塚・美しが丘まちづくりセンター ☎884-1210



施設からのお知らせ

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卓球・テニスなどの球技系教室
 ②ヨガ・体操などのフィットネス教室
 ③年中～中学生対象のスポーツ教室
 日 9月14日(月)までに☎、HPまたは窓口(9時～20時)
 ※9月14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

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

蔵書点検などのため、9月17日(木)～30日(水)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です。

- 日 9月12日(土)、10月10日(土) 14時30分～15時
 10月1日(木) 10時30分～11時

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



■ワークショップ講師募集

10月25日(日)に開催されるミニミニふれあい芸術祭での講師を募集します。

- 定 10人
 日 9月11日(金)～25日(金)に☎または窓口(9時～20時) 先着
 他 詳細はお問い合わせください。

■さんぽのススメ

～きよた歴史さんぽ 清田編～

清田の開拓功労碑、厚別神社、清田緑地の歴史を講師から聞きながら実際に散策します。

- 日 10月16日(金) 10時～12時
 定 10人
 日 9月21日(祝・月)～10月9日(金)の9時～20時に☎または窓口 先着
 他 飲み物持参の上、動きやすい服装で参加。小雨決行、荒天時はあしりべつ郷土館で座学になります。



清田区民センター
 (清田1条2丁目5-35)
 ☎883-2050 FAX883-2237



■これから始めるミラーレス一眼

見栄えを良くする画像の処理の仕方など、撮影から画像処理まで一歩踏み込んだテクニックを学びます。

- 日 10月20日(火)、27日(火)、11月10日(火)、17日(火)の全4回 14時～16時
 対 15歳以上の方(中学・高校生除く) 子どもの同伴不可
 定 20人
 講 今野 哲郎 氏
 費 受講料3,000円
 日 9月28日(月)～10月5日(月)に☎、または窓口(9時～16時30分) 先着
 持 筆記用具、カメラ(デジタルミラーレス一眼、デジタル一眼など)



■パン屋さんに学ぶ！パン作り講座

焼きたてパンの店「どんぐり」のスタッフに、お店の人気メニューの作り方を教わります。

- 日 11月5日(木)、12日(木)の全2回 10時～13時
 対 15歳以上の方(中学・高校生除く) 子どもの同伴不可
 定 10人
 講 どんぐりスタッフ
 費 受講料3,600円、教材費2,400円
 日 10月6日(火)～13日(火)に☎、または窓口(9時～16時30分) 先着
 持 エプロン、パンダナ、ふきん1枚、筆記用具、試食用の飲み物、持ち帰り用の袋または容器

はじめよう！ 秋の「健活」大作戦！



各詳細は
HPをチェック！



スポーツの秋、到来！これをきっかけに「健活」を始めませんか？運動が苦手でも大丈夫。
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！

健康・子ども課地域保健係
889-2049

作戦① 地区ウォーキングで 秋のきよたを歩こう！



予約
不要

清田区では4つの地区ごとに清田Hi遊会(清田区健康づくりリーダー)主催のウォーキングを実施しています。
皆さんも区内の各地区でのウォーキングと一緒に楽しみませんか？1時間半程度なので気軽にご参加ください。
お住まいの地区だけでなく、どの地区でもご参加いただけます(日程・詳細は二次元コードから)。



作戦② 運動教室で 心と体を整えよう！



“アルカサル”
対象イベント

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、モルック、リズム体操など、心と体を整えるプログラムが充実。
年齢を問わずどなたにもおすすめ！区内在住18歳以上が対象です。運動習慣のきっかけづくりにしませんか？



作戦③ 健康講座で 知識と技術を学ぼう！



要
申込

食生活や歩き方の基本的な知識など、健康づくりに必要な知識と技術を学び、毎日を元気に過ごすコツを身に付けませんか？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。
9月30日(水)、10月6日(火)の全2日間です。参加をご希望の方は、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(先着)。
※本講座は「健康づくりボランティア養成講座」を兼ねています。



作戦④ 「アルカサル」で 健康づくりを始めよう！



歩数がみえる



体の変化がわかる



人と出会える



特典がもらえる

※40歳以上の札幌市民が対象です

札幌健康アプリ「アルカサル」をご存じですか？

このアプリは「歩く」「健康管理」「人と会う」などの身近な健康行動を見える化することができ、「誰もが楽しみながら自然に健康になれる」ことを目指しています！

また、活動に応じて獲得したポイントは、電子マネーへの交換やプレゼントの抽選に利用することができます(特典内容は年齢などにより異なります)。アプリは無料でダウンロードいただけます。

「アルカサル」と一緒に、無理のない健康習慣を始めてみませんか？



◀ダウンロードはこちらから

〈問い合わせ〉

札幌健康アプリ事務局 ☎351-7190

受付時間:8:45~17:30 ※土日祝・12月29日~1月3日を除く

今ならさらに楽しく健康づくりが出来るチャンス！

広告



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2026」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！

対 区内在住または区内に通勤・通学する小学生以上の方（応募は1人1回まで）

用 令和8年12月28日(月)までに窓口へ持参か郵送（郵送の場合は当日消印有効）または申請フォームから

【詳細】健康・子ども課地域保健係（2階12番窓口） ☎889-2049 FAX889-2405

裏面に
応募用紙

きよっち健康チャレンジ賞

電子レンジ圧力鍋

電子レンジで手軽に圧力鍋料理！



※イラストはイメージです

15人

健康づくり賞

スマートウォッチ

歩数や消費カロリーを簡単管理！



※イラストはイメージです

15人

A賞

コカ・コーラ 綾鷹 番茶

650mlPET×24本



5人

B賞

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

ヤクルト ハイパーケール 粉末タイプ 30袋



5人

D賞

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!!



きよっちr.賞

親子・家族で参加された小学生・中学生の応募者 **全員** に
「きよっち特別グッズ」をプレゼント!!

対 象 ご家族と一緒に参加した小学生・中学生 ※同居のご家族に限ります

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
お子さまは保護者の方と一緒に目標を決めてね!

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

窓口または
郵送にて提出

清田区役所2階12番窓口に持参
〒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

申請フォーム
で提出

スマートフォンなどで二次元コードを
読み取り、申請フォームに入力



氏名 _____ 年齢 _____ 歳

電話番号 _____

〒 _____
住所 札幌市 _____

きよっちJr.賞に該当する
ご世帯はこちらにご家族
のお名前を記載ください

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。

右記のアンケートにもご協力ください!
お子さまは保護者の方と一緒に答えてね!

該当する番号に○してください。

①「きよっち健康チャレンジ」は何回目のご参加ですか。

1. 初参加 2. 2回目 3. 3回目以上

②この「きよっち健康チャレンジ」をどのようにお知らせになりましたか(複数回答可)。

1. チラシ、ポスター 2. 区HP 3. 広報さっぽろ 4. SNS
5. 知人 6. その他

③参加を通して健康への意識は変わりましたか。

1. 今後も良い習慣を続けたい 2. 意識するようになった
3. あまり変わらない 4. 全く変わらない

④健康づくりについて、知識を深めたいことや周りの人に教えたい項目を
教えてください(複数回答可)。

1. ロコモについて 2. 子どもの健康について
3. 食事バランスについて 4. 歩こうプラス10分について 5. 企業からの情報

⑤食習慣で気を付けていることを教えてください(複数回答可)。

1. 主食・主菜・副菜をそろえる 2. 毎日3食、食べる
3. 野菜を毎日たくさん(目標量)食べる 4. 減塩を実践する
5. よくかんで食べる 6. 栄養成分表示を確認する
7. 特に気を付けていることはない

⑥来年も参加したいと思いますか。

1. 参加したい 2. 条件(賞品・目標)が合えば参加したい
3. あまり参加したくない

⑦感想やご要望、ご自身で立てた目標など自由にご記載ください。

()

希望する賞に

☒ チェックを入れてください。

☐ きよっち健康チャレンジ賞
電子レンジ圧力鍋……………15人

☐ 健康づくり賞
スマートウォッチ……………15人

☐ A賞
コカ・コーラ 綾鷹 番茶 24本……………5人

☐ B賞
COOPオリジナル商品詰合せ……………5人

☐ C賞
ヤクルトハイパーケール 30袋……………5人

☐ D賞
トップバリュスポーツドリンク 24本……………5人

A賞およびD賞のみ、当選の通知をお送りします。
通知と引き換えに清田区役所2階健康・子ども課
にてお渡しとなります。

(開庁日時内、受取期限2027年3月末まで)



上の二次元コードを読み取って申請フォームに入力、
またはこのページを右側のキリトリ線で切り取って
応募してみてください!

HPはコチラ!



協賛

北海道コカ・コーラボトリング株式会社、生活協同組合コープさっぽろ、
札幌ヤクルト販売株式会社、イオン北海道株式会社

清田

6 広報さっぽろ | 2026・9