

笑顔つながるまち きよた

2026.11



【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)

FAX 889-2402

E kiyota.somu@city.sapporo.jp

HP www.city.sapporo.jp/kiyota/

清田区誕生30周年まで、あと1年!

未来へつなぐ、あなたのデザイン! 記念ロゴマーク大募集!



清田区は令和9年に分区30周年を迎えます。
あなたの作品で、清田区の30周年を彩りませんか?



概要

※詳細や注意事項は、下記二次元コードから募集要項を確認してください

募集内容 : 清田区誕生30周年記念事業をPRするロゴマーク

応募資格 : どなたでも(個人・団体問わず)

募集期間 : 令和8年12月25日(金)(必着)

賞・発表 : 審査により決定し、広報さっぽろや区公式HPで発表
採用作品の応募者に1万円相当の賞品を贈呈

デザイン要領 :

- ・「30周年」を表現
- ・区のマークや区公式キャラクター「きよっち」の使用OK
- ・手書き、デジタルのどちらでも可
- ・カラーでも単色でも使用できるデザイン(グラデーションは不可)
- ・作品コンセプト(作品に込めた意図やモチーフ、テーマなど)が必要

応募方法 : HPや区役所などで配布している応募用紙に記入し、Eメール、
郵送、または窓口へ持参

※応募用紙の配布場所は区HP特設ページからご確認ください

※持参の場合は開庁時間(平日の8時45分～17時15分)に限りです

応募先・お問い合わせ

〒004-8613 清田区平岡1条1丁目2-1

きよたまちづくり区民会議事務局(清田区地域振興課まちづくり調整担当)

E kiyota.shinko@city.sapporo.jp ☎889-2024



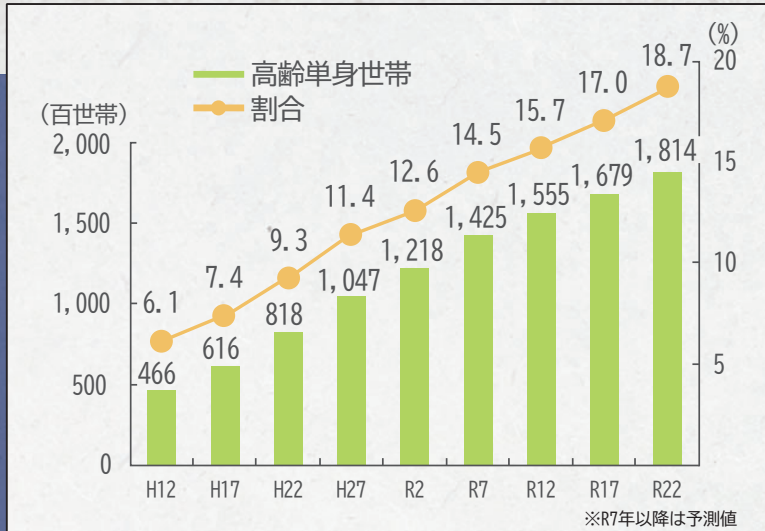
◀区HP
特設ページ

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。

特集 地域で支え合う

“見守り”のかたち

担当 保健福祉課活動推進担当 ☎889-2034



高齢単身世帯数と一般世帯数に占める割合

引用:「札幌市高齢者支援計画2024」



15年後、札幌の
「5世帯」が
1世帯に
高齢者の
一人暮らしに。

こんな“いつもと違う”に注意!

- ☐ 郵便物・新聞がポストにたまっている
- ☐ 洗濯物が何日も干したまま
- ☐ 昼間なのにカーテンが閉まったまま
- ☐ 夜なのに明かりがつかない



お向かいさん、最近見かけないね

お隣さん、郵便物がたまってるね



他人事じやない! 身近に潜む「社会的孤立」

右肩上がりで増える一人暮らしの高齢者世帯。今後15年ほどで全体の20%近くに達すると予想されています。一人暮らしにより日頃の会話や社会との関わりが減ってしまう「社会的孤立」は、体力や認知機能の低下を招きやすくなるほか、悪質商法や特殊詐欺などの消費者被害のリスクも高めます。

こうした「社会的孤立」から地域の高齢者を守るためには、暮らしの中で見過ごしがちなちょっとした「異変」に気づくことが重要。地域みんなの小さな気づきが、大切な命や暮らしを守る一歩になります。

だからこそ、ご近所への思いやりを少しだけ形にしてみませんか?

＼まずはここから／

今日からできる! 見守りの第一歩

見守り活動は、特別な知識や力が必要なものではありません。
ひとこと声をかけ合うだけで、安心できる街へと変わっていきます。

今日からできること

- 【Step.1】近所の人に「おはよう」「こんにちは」のあいさつ
- 【Step.2】ご近所の「あれ?いつもと違うな」に気づいたら専門機関に相談
- 【Step.3】サロン活動やボランティアにちょこっと参加



おはようございます!

＼気軽に参加してみよう／ 「ふれあい・いきいきサロン」

「ふれあい・いきいきサロン」は、お茶やおしゃべり、軽い体操などを楽しむ地域の集いの場で、会館などを中心に区内各地区で定期的開催されています。

このサロンは、地域のみなさんが主体となって運営されています。
社会福祉協議会では、開設準備や運営のサポートのほか、サロンの活動に応じた助成を行い、地域のサロン活動を応援しています。
「地域のサロンでお手伝いをしたい」「イベントの準備を手伝いたい」といった、ボランティアも年齢を問わず随時募集しています。

問い合わせ先

清田区社会福祉協議会 ☎889-2491(月～金曜 8時45分～17時15分)



＼地域をつなぐ安心のネットワーク／

「福まち」の活動

「福祉のまち推進センター(通称:福まち)」は区内5地区に設置されており、サロンやイベントの運営、地域の見守り活動などを行っています。

「福まち」は、社会福祉協議会と連携し、皆さんが安心して暮らせる地域づくりを進めています。



各地区の「福まち」の詳細については、こちらをご覧ください。

問い合わせ先

清田区社会福祉協議会 ☎889-2491(月～金曜 8時45分～17時15分)

＼あなたのまちの身近な相談相手に／

「民生委員・児童委員」の訪問活動

地域と市民をつなぐ「民生委員・児童委員」をご存じですか？

特別職の地方公務員(無報酬)として、一人暮らしの高齢者宅への定期的な訪問や声かけ活動などを行っており、日常のちょっとした不安を聞き取るなど、必要な介護・福祉サービスへつなぐ架け橋となっています。



清田区では、「民生委員・児童委員」に欠員のある地域があります。ぜひお力をお貸しください。

問い合わせ先 保健福祉課活動推進担当 ☎889-2034

「いつもと違う」や気になる変化に気づいたら、専門機関へ

郵便物がたまっているなど緊急性が高いと思われるときは迷わず警察相談専用電話(☎#9110 ※毎日24時間受け付け)へ相談しましょう！ そのほかのお困りごとは各種相談窓口へご相談ください。

お困りごと・相談内容	相談機関	電話	相談・受付時間 (祝休日、年末年始を除く)
認知症、日常生活や介護、健康、消費者被害、虐待の疑いなど総合的な相談	各地区の地域包括支援センター	(北野・平岡地区)888-1717 (清田・清田中央・里塚・美しが丘地区)887-5588	月～金曜 8時50分～17時30分
高齢者の健康づくり・介護予防の相談	各地区の介護予防センター	(北野・平岡地区)885-1230 (清田・里塚・美しが丘地区)885-7119 (清田中央地区)882-5322	お住まいの地区の介護予防センターへ直接お問い合わせください
地域福祉活動、日常生活の困りごとに関する相談	清田区社会福祉協議会	889-2491	月～金曜 8時45分～17時15分

問い合わせ先が分からない時やその他のお困りごとは保健福祉課までご相談ください。

問い合わせ先 保健福祉課活動推進担当 ☎889-2034

清田区の人口・世帯数 人口 / 106,967人 (-31)
 ※10月1日現在。()内は前月比 世帯数 / 45,382世帯 (+38)
 ※今月から国勢調査の確報値に基づく推計人口を掲載します

11/29
(日)

令和8年度 清田区スポーツ講演会

スポーツの楽しさ、経験から得られた具体的な学びについて講演を開催します。

- 日 11月29日(日) 10時30分から(10時開場)
 所 区民センター(清田1条2丁目5-35)区民ホール
 講 1994年リレハンメルオリンピック
 スキー・ノルディック複合団体 金メダリスト 阿部 雅司 氏
 申 11月4日(水)から。右記二次元コードもしくは下記へ
 またはE(氏名および連絡先を明記)
 E kiyota.katsudo@city.sapporo.jp



申込先 問 地域振興課地域活動担当 ☎889-2024



清田区老人クラブ体験キャンペーン

趣味やスポーツ、地域活動を通じて、新しい仲間を作りませんか？
 まずは気軽に、お住まいの地域のクラブ活動を体験してみてください！

- キャンペーン期間 11月1日(日)～30日(月)
 ○体験できる活動 モルック、ボッチャ、パークゴルフ、
 カラオケ、ボランティア活動など
 ○申し込み方法 下記 申込先 までご連絡ください

年齢制限は
ありません

11月18日(水)までに体験の申し込みをされた方は、清田区老人クラブ連合会主催の
 講座「特殊詐欺の最近の手口とその被害防止策について」への参加が可能です。
 日 11月19日(木) 14時～15時(13時30分開場) 所 区民センター(清田1条2丁目5-35)

申込先 問 保健福祉課活動推進担当 ☎889-2034

12/1(火)
～4(金)

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 12月1日(火)～4日(金)
 9時～17時
 (4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



サツパパ講座

「家族みんなでカラダ遊び」

バスタオルを使った楽しいカラダ遊びを体験できます！
 家族みんなで体を動かしましょう。

- 日 11月29日(日) 10時～10時45分
 所 認定こども園にじいろ(真栄2条1丁目11-20)
 対 首が据わっている0歳～就学前のお子さんと保護者
 定 10組程度
 申 11月16日(月)～27日(金)に☎(9時～17時) 先着
 ※市外在住の方は11月17日(火)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

0さいあつまれ! 当日

0歳の赤ちゃんと保護者で楽しく交流します。

- 日 11月18日(水) 10時30分～11時30分 所 区役所3階 健康増進フロア
 対 0歳のお子さんと保護者
 問 健康・子ども課子育て支援担当 ☎889-2052

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 11月19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



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 11月22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

広告

市民健康教育講座

④ ピロリ菌が胃がんを引き起こす仕組みや、
 症状・除菌治療による予防効果を解説します。

テーマ

「もっと知ろう！
胃がんやピロリ菌について」



所 区役所2階 保健センター講堂 日 11月27日(金) 14時～15時
 対 区内在住の方・50人 先着 講 札幌里塚病院 内科・消化器内科 高橋 徹 氏
 問 健康・子ども課地域保健係 ☎889-2049

胃がん・大腸がん・肺がん検診

日 12月9日(水) 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
 定 ①・②は合わせて45人まで。③は定員
 なし
 問 健康・子ども課地域保健係 ☎889-2049

申込先 住民健診WEB予約システム ▶
 【①胃がん】
 対 50歳以上で原則偶数歳(2年に1回)
 費 1,300円(バリウム)
 【②大腸がん】
 対 40歳以上の方(年1回) 費 400円(検便)
 【③肺がん】
 対 40歳以上の方(年1回) 費 無料(問診結果により
 喀痰細胞診が必要な場合は400円)



住民集団健康診査

特定健診、後期高齢者健診など。
 対 受診券をお持ちの方
 費 送付された受診券に記載の額
 問 健康・子ども課地域保健係
 ☎889-2049

日時	会場
11月11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)
12月3日(木) 9時30分～11時30分、13時30分～15時	

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。

日 11月19日(木) 19時30分まで 所 区役所1階 1番窓口
 他 電話での納付相談も可能です。 問 保険年金課収納係 ☎889-2064

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

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



■初心者・初級者向け女性マージャン講座

手先や頭を使うので脳トレにもなるマージャン！
楽しみながらルールを覚えましょう。

日 11月25日(水)、26日(木)、27日(金) (全3回)
 13時～16時
 対 定 15歳以上の女性の方(中学・高校生除く)
 で初めての方、始めたばかりの方限定。
 子どもの同伴不可・16人
 講 レッスンプロ 阿部 徹男 氏
 費 受講料3,900円、教材費1,600円・筆記用具
 申 11月11日(水)～18日(木)に☎または窓口
 (9時～16時30分) 先着

■昭和・平成レトロソングを歌おう

昭和から平成にかけてのヒット歌謡曲を中心
に皆さんで楽しく歌いましょう！

日 11月30日～12月21日の毎週月曜日(全4回)
 13時30分～15時
 対 定 15歳以上の方(中学・高校生除く)。
 子どもの同伴不可・30人
 講 はまがた りな 氏
 費 受講料3,000円
 申 11月12日(水)～19日(木)に☎または窓口
 (9時～16時30分) 先着
 持 飲み物、筆記用具

清田老人福祉センター
 (清田3条3丁目1-30)
 ☎885-8500 FAX885-8533



■転倒予防講座

日 11月27日(金) 11時～12時
 対 定 市内在住で60歳以上の方・30人
 申 11月13日(金)以降に☎または窓口(9時～17
 時) 先着
 講 レイス治療院 代表 おおこし たかお 氏

清田図書館
 (平岡1条1丁目2-1)
 ☎889-2484 FAX889-2485



■おはなしの会

「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 11月14日(土)、28日(土) 14時30分～15時
 11月19日(木) 10時30分～11時

■クリスマス会

「読み聞かせボランティアぼけっと」がクリス
マス会を開催します。手作り紙芝居や紙人形劇
を披露します。

日 12月5日(土) 13時30分～14時30分
 他 年齢制限はありません。

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



■さとみキラキラコンサート

ハンドベルとトーンチャイムによる演奏会です。

日 12月9日(水) 10時30分～11時30分
 定 60人
 申 11月16日(月)以降に☎または窓口(9時～20
 時) 先着

■ディスコ・パーティーin里美

70年代～90年代の懐かしいディスコ曲で踊ろう！

日 12月6日(日) 15時～17時
 定 50人
 費 1,000円(高校生まで無料)
 申 11月11日(水)以降に☎または窓口(9時～20
 時) 先着
 他 飲み物(ノンアルコールのみ)、軽食の持
 ち込み可。

11月8日は
いい歯の日



食べ物をおいしく食べ、長く健康でいるためには、歯とお口の健康が大切です。お口の健康は全身の健康や寿命にも深く関わっている一方、気づかないうちにトラブルが進行している場合があります。自覚症状がなくても、定期的に健診を受けましょう。

【詳細】健康・子ども課地域保健係 ☎889-2049

歯を失う2大要因はむし歯と歯周病

むし歯 むし歯菌が出す酸によって歯が溶ける病気。



フッ化物を活用した予防が大事!

酸に対する抵抗力が高まり、歯が溶けにくい構造をつくれます。

- フッ化物配合の歯磨き剤を使用しよう
右表を参考に、就寝前を含めて1日2回使用します。歯磨き後のすすぎは、少量の水で1回のみにとどめるのがポイントです。
- 定期的に歯科医院で、歯面塗布を受けよう
高濃度のフッ化物塗布は、いっそうの歯質強化につながります。年に2回以上、定期的に継続して受けることがポイントです。



フッ化物配合歯磨き剤の推奨される量と濃度

年齢	使用量	フッ化物濃度
歯が生えてから2歳	米粒程度 (1~2mm程度)	900~1000 ppmF
3~5歳	グリーン ピース程度 (5mm程度)	900~1000 ppmF
6歳~成人 (高齢者を含む)	歯ブラシ全体 (1.5cm~2cm程度)	1400~1500 ppmF

出典: (一社)日本口腔衛生学会、(公社)日本小児歯科学会、(特非)日本歯科保存学会、(一社)日本老年歯科医学会 「う蝕予防のためのフッ化物配合歯磨き剤の推奨される利用方法」(2023年版)

歯周病 歯と歯ぐきの隙間から侵入した細菌が、歯肉に炎症を引き起こしたり、歯を支える骨を溶かしてグラグラにさせてしまう病気。

歯周病のセルフチェックリスト

初期の段階では自覚症状がないことも。次のような症状があったら、歯周病の可能性あります。

- ☐ 朝起きたときに、口のなかがネバネバする。
- ☐ 歯みがきのときに出血する。
- ☐ 硬いものがかみにくい。
- ☐ 口臭が気になる。
- ☐ 歯肉がときどき腫れる。
- ☐ 歯肉が下がって、歯と歯の間にすきまができてきた。
- ☐ 歯がグラグラする。

出典:厚生労働省 健康日本21アクション支援システム



歯周病予防の基本は

歯垢がつかないようにすること!

- デンタルフロスや歯間ブラシを併用しよう
歯ブラシで落としきれない、歯と歯の間の汚れもしっかり落としましょう。
- 歯科医院での専門ケアを受けよう
歯間にはプラークが蓄積しやすく、石灰化して歯石ができると取り除くのはさらに難しくなります。歯科医院で歯石とプラークを除去・研磨してもらいましょう。



知っていますか?「オーラルフレイル予防」

「オーラルフレイル」とは、歯や口の機能が衰えたりすること。全身の健康と密接に関係しており、食欲や筋肉量の低下にもつながります。しかし、早めに発見して適切な対応を行うことにより改善が期待できます。

オーラルフレイルのセルフチェックリスト

以下の5項目のうち2つ以上当てはまったら、オーラルフレイルの可能性あります。

- ☐ 硬いものがかめない。
- ☐ むせる、食べこぼす。
- ☐ 口が乾く、においが気になる。
- ☐ 自身の歯が19本以下。
- ☐ 滑舌が悪い。

出典:オーラルフレイルに関する3学会合同ステートメント

オーラルフレイル予防のために

- かかりつけ歯科医を持ちましょう!
- 口の衰えを見逃さず、口腔体操で鍛えましょう!
- バランスのとれた食事をとりましょう!



口腔体操はこちら!
右のバタカラ体操もやってみよう!

やってみよう! バタカラ体操

／バババババババ／

各発音8回を
2セット



「バ」…唇をはく
「タ」…舌先を上の前歯の裏につける
「カ」…舌の奥を上顎の奥につける
「ラ」…舌をまるめる



札幌市では、市民を対象に歯科健診事業を行っています。対象年齢・費用・内容・実施医療機関を確認のうえご利用ください。

