

笑顔つながるまち きよた 2025.5



【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/

新区長ごあいさつ



あさやま しの
清田区長 浅山 信乃

清田区の皆さま、はじめまして。

このたび、4月1日付で清田区長に着任いたしました浅山です。

清田区は、梅の名所である平岡公園や、クロスカントリースキーの国際大会も開催される白旗山、区を縦断するあしりべつ川(厚別川)など多くの自然に恵まれ、また、美しい街並みが広がる住みよいまちです。

このまちを、多くの方が行き交う、魅力的なまちにするため、区役所を中心とする地域交流拠点のさらなるにぎわいづくりに取り組みます。また、区民の皆さまが愛着をもって安心して住み続けられるよう、区民の皆さまの活動と連携しながら、「音楽」、「食」、「スポーツ」に関する取り組みをはじめ、防災・防犯活動、地域の見守りや健康づくり、子育て支援などに、区役所職員が一丸となって取り組んでまいります。今後とも変わらぬご支援・ご協力をよろしくお願いいたします。



第1回清田区歩こう会

区役所を出発し、平岡公園を含む約7キロのコースを歩きます

- ☑ 5月29日(木) 9時30分～12時(9時受け付け開始)
※雨天中止
- 📍 区役所3階 大会議室
- 👤 区内在住の方・30人
- 📅 5月12日(月)～19日(月)に窓口または☎(10時～16時) **先着**
- 🍷 飲料水、帽子、タオル
- 👕 歩きやすい服装と靴で参加
- 📞 健康・子ども課健やか推進係(2階12番窓口)☎889-2049



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。子どもたちとの楽しい交流もあります

- 📍 小学生との交流授業、趣味・教養講座、研修旅行など
- 📅 5月28日～11月26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
※5月28日はガイダンス、7月30日、8月6日、13日は休講
- 📍 三里塚小学校(里塚2条6丁目7-1) ほか
- 👤 区内在住で、令和7年4月1日時点で60歳以上の方
- 📎 16人(未受講者優先)
- 📄 無料 ※別途教材費の負担あり
- 📅 5月16日(金)までに下記まで☎または窓口(地域振興課は土・日曜日、祝・休日を除く9時～17時、地区センターは9時～20時)
- 📄 **抽選**
- 📞 地域振興課地域活動担当(2階17番窓口)☎889-2024
里塚・美しが丘地区センター(里塚2条5丁目1-1)☎888-5005

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。



しょっかい

食改

さんに

なってみませんか？

私たちが毎日口にする食事は、健康づくりに欠かせないものである一方、栄養のバランスが崩れると健康を害することもあります。今月は、食に関する啓発などを通して健康を支える「食改さん」の活動を紹介します。

問 健康・子ども課健やか推進係
☎889-2049

食改さんの活動を紹介

「食改さん」の正式名称は「食生活改善推進員」。調理実習やイベントなどで食を通じた健康づくりの大切さを伝え、区民の健康を応援する活動を行っている食のボランティアです。清田区では約80人の食改さんが活動しています。

食生活改善展

調理のコツに関する情報発信、栄養バランスの良いレシピや料理の展示、試食などを通して、健康的な食生活を呼びかけています。



研修会の実施

食や栄養に関する情報をアップデートするほか、調理師から調理技術を学ぶ講習会に参加し、日々の活動に役立てています。



親子料理教室

小学生を対象とした親子料理教室では、楽しく料理を学ぶことができるように、食材の準備や調理のサポートを行います。



食育に関する啓発

パネル展や高齢者向けの食育教室などを開催し、食を通じた健康づくりに関する情報を発信しています。



「3・1・2 弁当箱法」で食事バランスをセルフチェック!

健康を維持するためには、適量でバランスの整った食事が欠かせません。ここでは弁当箱を使って、簡単に食事バランスを確認する方法を紹介します。弁当箱の大きさの目安など、もっと詳しく知りたい方は、下記コードからチェック!

主食 ごはん、パン、麺など 弁当箱の半分の量

主菜 肉、魚、卵、大豆製品など 主食の3分の1の量

副菜 野菜、海藻、きのこなど 主食の3分の2の量



食改さんにインタビュー

食改さんとして現役で活躍されている方に、活動を通して感じたことや役に立ったことなどについてお話を伺いました



鈴木さん

食改さんの活動に興味を持ち、養成講座を受講していただく方が増えています。「料理が苦手なので勉強したい」という理由でも大丈夫です。食に関心がある方はぜひ一緒に活動しませんか。



大津留さん

清田区は、ホウレンソウのポーラスターなど、特徴ある野菜の産地になっています。地産地消という観点からも、清田区で食改さんとして活動できることに、喜びを感じています。



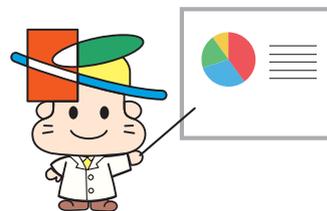
高野さん

食改さんになってから、食事の大切さに気が付くことができました。活動を通して学んだ知識を日々の食事づくりに生かしています。家族の健康状態の改善にも役立っていますよ。



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3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(火)	9時30分～11時30分	私たちの保健センター、栄養の知識
6月16日(月)	13時30分～15時30分	栄養の知識、食品衛生、手洗い実習
6月19日(木)	10時～13時	献立の立て方、調理実習
6月24日(火)	9時15分～12時15分	食育と運動、グループワーク
7月3日(木)	9時30分～11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23日(金)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・子ども課健やか推進係(2階12番窓口) ☎889-2049 FAX889-2405 E kiyota.sukoyaka@city.sapporo.jp



をまとめたパンフレットなどを配布しています

【配布場所】健康・子ども課健やか推進係(2階12番窓口)



■ヘルシークッキング5
 清田区食生活改善推進員協議会が考案したお弁当レシピをまとめています。野菜を多く使用し、塩分控えめのメニューを掲載しています。ぜひ、食事バランスのチェック「3・1・2弁当箱法」の参考にしてください。



■きよた野菜レシピ
 食育を積極的に推進する各団体が構成された清田区食育推進ネットワークが考案した、きよたの野菜を使用したレシピをまとめています。



ヤマメの稚魚放流



ヤマメがすむ清流を守っていかうという思いを込めて、区のシンボルの一つ「あしりべつ川」へヤマメの稚魚を放流します **当日**

日 5月17日(土) 11時 ※雨天決行、荒天中止

所 北野ふれあい橋下 親水公園(北野6条3丁目)

他 貸し出しできるバケツの数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

問 北野まちづくりセンター ☎883-0373



地区ウォーキング



健康づくり団体「清田H^{は い ゆ う か い}i遊会」主催のウォーキングです。開催期間は5月4日(祝・日)～10月28日(火)です。気軽にご参加ください **当日**

日 10時(9時50分集合)、1時間半程度 ※雨天中止

持 飲料水、帽子、タオル

他 ・お住まいの地区以外の地区でも参加可能
 ・歩きやすい服装と靴で参加

問 健康・子ども課健やか推進係 ☎889-2049



地区	日程(毎月)	集合場所
清田・真栄	4日、14日、24日	清田青空公園 清田中学校側(清田4条3丁目3)
北野	5日、15日、25日	北野中央公園 高木橋側のあずまや(北野5条4丁目1)
里塚・美しが丘	7日、17日、27日	里塚・美しが丘地区センター 正面玄関(里塚2条5丁目1-1)
平岡	8日、18日、28日	平岡東公園 公衆トイレ付近(平岡6条2丁目)

認定子ども園にじいろ

(真栄2条1丁目11-20)

☎883-3044 FAX883-9547

■子育て講座「おしえて！離乳食」

管理栄養士が離乳食についてお話しします

日 5月21日(水) 10時30分～11時

対 定 0歳のお子さんと保護者・6組 **先着**

申 5月12日(月)～20日(火)に☎(9時～17時)

※市外在住の方は5月13日(火)から受け付け



■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10日(火) 10時30分～11時

対 定 就学前のお子さんと保護者・6組 **先着**

申 5月27日(火)～6月9日(月)に☎(9時～17時)

※市外在住の方は5月28日(水)から受け付け

認定子ども園にじいろ

(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ばませんか

日 5月25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

■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29日(木) 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



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歳の赤ちゃんと保護者で交流します

日 5月28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 5月30日(金) 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

広告



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 6月11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 5月12日(月)~30日(金)に☎、FAXまたはE(住所、氏名、電話番号、希望の検診名を明記)

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)



定期的を受診して、健康状態を確認しよう!

■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
5月16日(金) 9時~11時	こもれび会館 (平岡公園東10丁目2-10)
5月16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)
5月22日(木) 9時30分~11時	清田中央総合会館 (清田6条2丁目10-1)
5月22日(木) 13時30分~15時	真栄地区会館 (真栄2条2丁目1-57)

費 送付された受診券に記載の額

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



■きよた公園緑地さんぽのススメ

区内や近郊にある公園や自然など、穴場スポット、おすすめ情報など厳選した情報をお届けします

日 6月3日(火) 10時~11時30分

定 15人

講 地域情報サイト「ひろまる清田」

編集長 川島 亨 氏

申 5月12日(月)~28日(水)に☎または窓口(9時~20時) **先着**

■はじめよう!キッズイングリッシュ

歌ったりしゃべったりゲームをしながら英語と触れ合おう!

日 6月28日(土)、7月5日(土)、7月12日(土)(全3回) 10時~11時

対 年中児~小学2年生

定 10人

費 1,500円(教材費含む)

申 5月25日(日)~6月14日(土)の9時~20時に☎または窓口 **先着**



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

日 ・5月15日(木) 10時30分~11時

・5月24日(土) 14時30分~15時

・6月5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

昔なつかしい「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で楽しく歌いましょう

日 5月16日(金)、7月18日(金)、9月19日(金)

11月21日(金)、3月13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**

費 各回800円

持 飲料水(アルコールを除く)

講 藤 容子(歌唱指導)、kibana(アコーディオン演奏)

他 子ども同伴不可。詳細はHP



■暮らしに役立つ生活設計講座

現代社会で暮らすうえで、関わらざるを得ないけれど、難しく理解できないテーマについて学びます

内 ①物価上昇に負けない節約と家計管理

②キャッシュレス決済の使い方とSNS詐欺被害の防ぎ方

③老後資金の確認と貯蓄・資産運用について

④災害・事故・病気への備え

⑤社会保障制度と税金

⑥終活と相続

(全6回)

日 6月3日~7月8日の毎週火曜日 10時30分~12時

対 15歳以上の方(中学・高校生除く)

定 15人

申 5月12日(月)~21日(水)に☎、FAXまたは窓口(9時~17時) **抽選**



区民センター移転整備

市では、清田区民センター移転や市民交流広場の機能拡充により恒常的にぎわいを創出し、区役所周辺の都市機能や利便性の向上を目指しています。今月は、3月に策定された清田区民センター移転・整備基本計画や今後のスケジュールについて掲載します。

【詳細】市民文化局区政課 ☎211-2176

清田区民センター移転・整備基本計画を策定しました

ワークショップやアンケート、パブリックコメントによるご意見などを踏まえて清田区民センター移転・整備基本計画を策定しました

～いただいたご意見の概要と札幌市の考え方～
(一部抜粋)

建物には何が入る？

ホールや清田図書館、フリースペースなどを想定しています

いただいたご意見

- ・新施設ができれば、趣味を楽しむ場所として利用したい
- ・ホールと貸室の使いやすさや管理運営の視点を考えると、区民センター機能は分離せず、同一の建物として整備すべき
- ・自習ができるスペース(フリースペース)が整備されるのは良い

札幌市の考え方

地域交流拠点清田の恒常的なにぎわい創出のため、フリースペースの設置を求める意見がワークショップで出され、現区民センターにないスペースを設けるに当たり、フリースペースとの親和性が高い図書館との合築という考え方が示されました。図書館との合築という意見も尊重しつつ、ホールや貸室などがより使いやすくなるように、設計段階においても皆様のご意見を伺いながら検討してまいります。

駐車場は不足しないの？

区役所の駐車場敷地を拡張することも検討します

いただいたご意見

- ・周辺交通に影響を与えないよう駐車台数を確保すべき
- ・駐車場台数をもう少し増やして欲しい

札幌市の考え方

総合庁舎と現区民センターの駐車場利用実態調査などを踏まえたピーク台数を基本に、既存駐車場の台数を超過する台数分のスペースは、隣接市有地に整備することを検討してまいります。

ワークショップの開催を予定しています

設計段階に入る区民センターの整備に関して、令和7年度中に3回程度ワークショップの開催を予定しています。

第1回は令和7年7月29日(火)です。詳細情報(定員や申し込み方法など)については、決まり次第HPなどでご案内いたします。



前回のワークショップの様子

基本計画(全文)やパブリックコメントなどの実施結果はこちらをご覧ください



ワークショップの詳細などについては、こちらをご覧ください



今後の検討について

区民センターの移転・整備について、現段階のスケジュールは以下のとおりです

	2025年度 (令和7年度)	2026年度 (令和8年度)	2027年度 (令和9年度)	2028年度 (令和10年度)	2029年度 (令和11年度)
新 建 物	基本設計 WS※ 7月 WS 10月ごろ WS 1月ごろ	実施設計	工 事		図書館 開館準備
広 場					供 用 開 始
総合庁舎 (4階貸室等整備)	検 討		設 計	工 事	

※ワークショップ