

# 笑顔つながるまち きよた 2024.5 清

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

## 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8キロのコースを歩きます 当日

- 日 5月31日(金) 9時30分～12時(9時受け付け開始) ※雨天中止
- 集 区役所正面玄関前
- 対 区内在住の方
- 持 飲料水、帽子、タオル
- 他 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



## ヤマメの稚魚放流

ヤマメがす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「あしりべつ川」へヤマメの稚魚を放流します 当日

- 日 5月18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)
- 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Hi遊会」主催のウォーキングです。開催期間は5月4日(祝土)～10月28日(月)です。気軽にご参加ください 当日

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)

- 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

## 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

- 日 小学生との交流授業、趣味・教養講座、研修旅行など
- 日 5月28日～11月26日の毎週火曜日 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、8月6日、13日は休講
- 所 三里塚小学校(里塚2条6丁目7-1) ほか
- 対 区内在住で、令和6年4月1日時点で60歳以上の方
- 定 16人(未受講者優先)
- 料 無料 ※別途教材費の負担あり
- 日 5月20日(月)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
- 問 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

## 清田区民応援デー

フットサルクラブ「エスポラーダ北海道」のホームゲームに、区内在住の方20組40人をご招待

- 日 6月22日(土) 10時キックオフ エスポラーダ北海道 対 マルバ水戸FC
- 所 北ガスアリーナ札幌46(中央区北4条東6丁目)
- 日 5月27日(月)当日消印有効 抽選 往復はがきに観戦希望者(2人1組)の代表者の住所、氏名、年齢、日中連絡が可能な電話番号、宛先(返信はがき)を記入のうえ下記送付先へ送付。1組1通まで有効。抽選結果などは6月3日(月)をめどに返信はがきでお知らせ
- 【送付先】〒063-0003 西区山の手3条2丁目5-5 エスポラーダ北海道 清田区民応援デー係
- 他 ・区民応援デーはプロスポネットSAPPOROに基づく、札幌市スポーツ局の主催事業です  
・応募者の個人情報は、一般社団法人エスポラーダ北海道スポーツクラブが適切に管理し、本件を含む同クラブからの案内以外には使用されません
- 問 エスポラーダ北海道 ☎676-4730 または 札幌市スポーツ局スポーツ振興担当 ☎211-3044



©ESPOLADA HOKKAIDO

# 食改さんと広げる

## 清田区の食育の輪

問 健康・子ども課 健やか推進係  
☎ 889-2049

しょっかい

### 食改さんとは？

食生活改善推進員(通称:食改さん)は、地域で食を通じた健康づくりを進めるボランティアです。清田区では約80人の食改さんが講座や料理教室などを通して食育を広めています。清田保健センターが年1回実施する養成講座を修了し、食生活改善推進員協議会に入会することで、食改さんとして活動することができます。

### どんな活動をしているの？

#### 親子料理教室

小学生の親子を対象に料理教室を行い、料理や食事を楽しむ機会を提供しています。



#### 研修会の開催

食の知識を学ぶため、自主研修会を開催しています。プロのシェフが講師を務めることもあります。



#### 食生活改善展

バランスの良い食事に関する展示や、清田区産のハウレンソウ「ポーラスター」を使った試食提供などを行います。「清田食改」印の蒸しパンは毎年大人気です。



### パネル展のおしらせ

清田区食生活改善推進員協議会の活動を紹介するパネル展を行います

◇日時 5月10日(金)～24日(金)

◇場所 区役所1階ロビー



日々の健康的な食事に役立つ  
レシピ集の配布も行います！

# 食改さんにインタビュー！

ここ数年間で新たに食改さんになられた4人にご協力いただき、きよっちがインタビューをしました！

※小) = 小野さん、山) = 山本さん、大) = 大竹さん、狭) = 狭間さん、き) = きよっち

**き)** みなさんがどうして養成講座を受講したのか、きっかけを教えてください！

**小)** 食生活改善展に行ったときに、食改さんの生き生きした様子を見て、興味を引かれたので参加したくなりました。

**狭)** 私の場合は、知人から聞いて興味を持ったからでした。元々栄養士だった経験を生かせるかも、と思ったこともきっかけです。

**山)** 私は、普段の生活や家族の健康のための勉強になるかもしれないと思って参加を決めました。

**大)** 広報さっぽろで見つけて、勢いで参加しました！いろいろな出会いの場にもなっています。

**き)** それでは、食改さんとなって良かったことはありますか？

**狭)** 研修会を通して、新たな知識を得ることができて、勉強になっていますね。

**小)** これまでは塩の使い過ぎだったかな？とか、実践的な減塩料理などを学べて、日常生活に役立っていますよ。

**き)** なるほど～。実際に作る機会があるのでより実感できるんですね。そのほかにはどんな活動をしているのでしょうか。

➡ ※右上に続きます



**大)** 地区センターや区民センターなどと連携して親子料理教室を開催しています。「普段自宅で手伝わせるのは難しいけれど、食改さんのサポートがあったので安心して子どもに任せられました」なんてうれしい声を届けてもらうこともあったりするんですよ。

**山)** 企画やメニュー作り、買い出しや試作などといった準備が大変なところもありますが、親子が一緒になって元気に作って食べて、達成感のある顔を目の前で見られるのはうれしいですね。

**き)** 清田区産の「ポーラスター」を使って食改さんたちが作る蒸しパンの試食が大人気だと伺っております。最後にぜひ、食生活改善展についてもお聞かせください！

**小)** 幅広い世代の区民の皆さまが来場されて、蒸しパンをおいしいと食べてくれただけでなく、そのレシピを持ち帰ってもいただきました。地元の野菜を使った料理ですので、「地産地消」の啓発につながる活動だなと実感しました！



食改さんの活動は、バランスの良い食生活や地産地消を地域に広めるだけでなく、ご自身やご家族の健康づくりにも役立てることができるんですよ！

皆さん、お忙しいところありがとうございました！

## 食改さんおすすめレシピの紹介

清田区食生活改善推進員協議会考案の、主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良いお弁当レシピを掲載した「ヘルシークッキング5」が完成しました。清田保健センターで配布しています！



### スゴッつ、ゴッつ



#### 材料(4人分)

ジャガイモ	中 2 個
ホウレンソウ	40g
塩、こしょう	少々
クリームチーズ	20g
パン粉	大さじ 1
オリーブ油	適量

#### 作り方

- ① ジャガイモは皮をむき、ゆでてつぶす  
ホウレンソウはゆでてみじん切りにする
- ② ボウルに①、塩、こしょう、クリームチーズを入れて混ぜる
- ③ ②をアルミカップにいれてパン粉をかけ、オリーブ油をかける
- ④ オーブントースターで焼き色がつくまで焼く

## 食のボランティア養成講座～食生活改善推進員養成講座～受講生募集！

あなたも食改さんになって、食生活改善の輪を広げてみませんか？

- 因 栄養の知識や献立の立て方に関する講話、調理実習など
- 日 6月5日(水)、6月11日(火)、6月18日(火)、6月26日(水)、7月3日(水)、7月11日(水) (全6回)  
9時15分～11時15分、6月18日(火)は13時15分～15時15分、6月26日(水)と7月3日(水)は9時15分～12時15分
- 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・16人程度(申し込み多数時は抽選)
- 料 無料(別途テキスト代が必要)
- 申 5月27日(月)までに、☎、窓口、FAXまたは☒ (講座名、住所、氏名、年齢、電話番号を明記)
- 問 健康・子ども課健やか推進係(2階12番窓口) ☎889-2049 FAX889-2405 ☒ kiyota.sukoyaka@city.sapporo.jp



※費用の記載がない場合は無料で参加できます

## 感謝状を贈呈しました



清田区の子どもたちが元気に成長することを願い、現金10万円を清田区に寄付された山崎 保 さんに、知野 学 区長が感謝状を贈呈しました。山崎さんからの寄付は、今回で3年連続となりました。

寄付で購入した遊具と大型絵本は、区役所2階のこそだてインフォメーション「きよっちるーむ」でご利用いただけるほか、大型絵本は、貸し出しも行ってあります。ぜひ、お子さんと一緒にお楽しみください。

※こそだてインフォメーション「きよっちるーむ」の遊具は、8時45分から17時15分まで利用可能(土・日曜、祝・休日および12月29日から1月3日までの期間はお休み)



☎ 健康・子ども課子育て支援担当 ☎ 889-2052

## エキノコックス症を予防しよう

エキノコックス症は、寄生虫エキノコックスの卵が人の口から体内に入り、幼虫が肝臓などに寄生して肝機能障害などを起こす病気です。卵は、エキノコックスに感染したキツネのふんに含まれている場合があります。身近な野生動物であるキツネと一定の距離を保ち、正しい知識で感染を予防しましょう。

### 予防のポイント

- ① 外から帰ったときや食事の前をしっかり手を洗う
- ② 山菜や家庭菜園の野菜などは、流水でよく洗うか加熱して食べる
- ③ 沢水や湧き水などの生水をそのまま飲まない

【詳細】健康・子ども課生活衛生担当 ☎ 889-2408

### 検査をしています



エキノコックス症は早期発見・早期治療が重要です。保健センターでは無料で血液検査を行っています。

- ☎ 毎月第1・第3水曜日 ☎ 小学生以上の市民
- ☎ 検査日の前日までに健康・子ども課保健予防係に☎(889-2047)

### 地域振興課地域活動担当

☎ 889-2024 FAX 889-2701

#### ■第15回清田演劇のつどい 札幌座 「亀、もしくは…」

- ☎ 6月9日(日) 14時開演(13時30分開場)  
※上演時間60分 アフタートークあり
- ☎ 名作「亀、もしくは…」が12年ぶりに清田にやってきます。舞台はとある精神科サナトリウム。療養者、医師、看護師のコミカルなやり取りが爆笑を誘います。やがて人間の異常と正常の境を静かに問いかけます
- 【原作】カリンティ・フリジェシュ
- 【脚色・演出・出演】さいとう あゆむ 齋藤 歩 ほか
- ☎ 区民センター(清田1条2丁目5-35)
- ☎ 一般1,500円 中学・高校生1,000円 小学生500円 ※全席自由席
- 【チケット取り扱い】  
区役所売店(土・日曜、祝・休日を除く8時30分～15時30分)、区民センター

☎ 清田演劇のつどい実行委員会 担当 ありた 有田 ☎ 090-3110-6575

### 認定こども園にじいろ

(真栄2条1丁目11-20)

☎ 883-3044 FAX 883-9547

#### ■サンデーサロン 当日

- 日曜日の子育てサロンで楽しく遊びませんか
- ☎ 5月26日(日) 10時～12時
- ☎ 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

#### ■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
- ☎ 5月30日(木) 10時30分～11時
- ☎ 0歳のお子さんと保護者・6組
- ☎ 5月16日(木)～29日(水)に☎(10時～17時) ※市外在住の方は5月17日(金)から受け付け **先着**

#### ■子育て講座「ママとベビー&キッズのスキンケア」

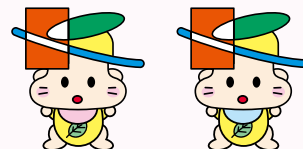
- 看護師が肌トラブルを防ぐスキンケアの基本についてお話しします
- ☎ 6月20日(木) 10時30分～11時
- ☎ 就学前のお子さんと保護者・6組
- ☎ 6月6日(木)～19日(水)に☎(10時～17時) ※市外在住の方は6月7日(金)から受け付け **先着**

### 健康・子ども課子育て支援担当

☎ 889-2052 FAX 889-2407

#### ■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
- ☎ 5月21日(火) 10時～11時30分
- ☎ 区役所3階 健康増進フロア
- ☎ 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
- ☎ 5月22日(水) 10時～11時30分
- ☎ 区役所3階 健康増進フロア
- ☎ 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
- ☎ 5月23日(木) 10時～11時30分
- ☎ 区役所3階 健康増進フロア
- ☎ 1歳のお子さん(第1子)と保護者



**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12日(水) 9時～11時受け付け
  - 所 区役所2階 保健センター
  - 対 胃がん:50歳以上で原則偶数歳(2年に1回)  
 大腸がん:40歳以上の方(年1回)  
 肺がん:40歳以上の方(年1回)
  - 定 胃がん・肺がん:合わせて30人  
 大腸がん:40人
  - 費 胃がん(バリウム):1,100円  
 大腸がん(検便):400円  
 肺がん(胸部エックス線):無料(問診結果により喀痰細胞診が必要な場合は400円)  
 ※一部、減免対象者あり(要確認)
  - 申 5月13日(月)～31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**
  - E kiyota.sukoyaka@city.sapporo.jp



定期的に受診して  
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17日(金) 9時～11時	こもれび会館 (平岡公園東10丁目2-10)
5月21日(火) 9時30分～11時	真栄地区会館 (真栄2条2丁目1-57)
5月21日(火) 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)

☎ 送付された受診券に記載の額



広告

**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

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

- ヤクルト健康セミナー「おなか健康教室」～睡眠とストレスについて  
 脳と腸の密接な関係を一緒に学んでみませんか
- 日 6月11日(火) 13時30分～14時30分
  - 対 市内在住で60歳以上の方・30人
  - 申 5月21日(火)以降に☎または窓口(9時～17時) **先着**

**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

- みんなの茶の間オープンカレッジ
- 日 6月10日(月) 10時30分～12時
  - 内 大人の数学サロン「カオス、一羽の蝶の羽ばたきが嵐を引きおこすであろうか」
  - 講 札幌医科大学名誉教授 松嶋 範男 氏
  - 定 10人
  - 申 5月13日(月)～6月7日(金)に☎、窓口(9時～20時) **先着**

- 高齢者のためのいきいき健康講座  
 やさしいヨガや簡単体操で体力アップを目指しましょう
- 日 6月7日(金)、7月5日(金)、9月6日(金)、10月4日(金)、11月1日(金)(全5回)  
 ※各回10時～11時30分
  - 対 区内在住の65歳以上の方
  - 定 20人
  - 申 5月11日(土)～6月1日(土)に☎または窓口(9時～20時) **先着**
  - 持 飲料水
  - 他 動きやすい服装で参加

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

- 春のおはなし会 当日  
 清田図書館司書による絵本の読み聞かせや手遊び
- 日 5月18日(土) 11時～11時30分
- 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11日(土)、25日(土)、6月8日(土) 14時30分～15時  
 ・5月16日(火)、6月6日(火) 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

- やさしいパソコン講座と何でも相談会
- 日 ①「おしながき」の作り方 6月12日(水)  
 ②ウェブ会議の参加方法 7月10日(水)  
 ・各回18時30分～20時45分  
 ・各回後半に「パソコンなんでも相談会」を実施
  - 対 15歳以上の方(中学・高校生除く)
  - 定 各回20人
  - 費 各回500円
  - 申 5月13日(月)～28日(火)に☎、FAXまたは窓口(9時～17時) **抽選** ※①、②のお好きな回、または、両方の申し込み可
  - 持 ノートパソコン(Microsoft Windows10以上)、マウス、筆記用具
  - 他 ・貸し出し用パソコンがあります(台数限定)  
 ・①ではMicrosoft Word、②ではZoomを使用します
- 暮らしに役立つ生活設計講座
- 日 ①家計の見直しとキャッシュレスの使い方 6月25日(火) ②NISAと資産形成 7月23日(火) ③相続対策と葬儀・墓じまい 8月27日(火) ④ふるさと納税 9月24日(火)  
 ※各回10時30分～12時
  - 対 15歳以上の方(中学・高校生除く)
  - 定 各回15人
  - 申 6月7日(金)～18日(火)に☎、FAXまたは窓口(9時～17時) **抽選** ※①～④のお好きな回を複数申し込み可

# 区民センター移転・整備のこれまでとこれから

市では、区役所周辺の恒常的なにぎわいづくりに向けて、区民センターの移転・整備に係る取り組みを進めています。その基本的な考え方を整理した「新清田区民センター整備基本計画」の策定に向けた区民参加の取り組みを紹介します。

問 市民文化局区政課 ☎211-2176

## ワークショップを開催中(6回程度を予定)

移転・整備に当たり大事にしたい考え方やどんな空間であってほしいかなどを、公募の区民などが話し合うワークショップを開催中です。4月10日には「区民センターがみんなに使われるための工夫」などをテーマに第3回が開催されました。

### ニュースレターを発行中!

ワークショップの様子をお知らせするニュースレターを発行しています。

ニュースレターはこちら!



第1回(令和5年11月19日)

どのような使い方をしたいか

【主な意見】

- どの世代も安全に楽しく使える施設に!
- 勉強や仕事ができる空間があると良い



第2回(令和6年1月25日)

区民ホールや市民交流広場などの全体的な配置

【主な意見】

- ホールと広場を一体的に利用したい
- 十分な広さの駐車場があると良い

## 「新清田区民センター整備基本計画」骨子の取りまとめ

ワークショップの意見を参考に、施設のコンセプトや施設計画案を取りまとめ、区民アンケートを実施します。その結果も踏まえ、基本計画の骨子を取りまとめていきます。

### <基本計画構成イメージ>

・現状と建て替えの経緯

・施設のコンセプト

・施設計画

想定面積、建物の配置の考え方、導入する機能など

・事業手法

・事業スケジュール など

この部分について  
→ 区民アンケートを  
実施します!

区民の皆さんから意見を聞きながら計画を作っていくんだね!



## 区民アンケート

アンケートを実施することで、ワークショップに参加されていない方々の意見を把握するとともに、区民の皆さまに新しい区民センターのことを知ってもらうことで、より使いたくなる・愛される区民センターを目指します。詳細は決まり次第ホームページなどでお知らせします。

方法:無作為に抽出した区民へ回答票を送付など

対象:区民2,500人。そのほか、区内の高校・大学に通学する学生や区民センター利用者など

時期:6月ごろを予定

ご意見お待ちしております



## 今後の予定

市では今後、区民アンケートや第4回以降のワークショップを行い、令和7年3月に基本計画の策定を目指しています。この取り組みについては、今後も広報さっぽろやホームページ、ニュースレターなどでお知らせします。

HP [www.city.sapporo.jp/shimin/shisetsu/kiyota/index.html](http://www.city.sapporo.jp/shimin/shisetsu/kiyota/index.html)



広告

