

笑顔つながるまち きよた 2024.8 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.city.sapporo.jp/kiyota/
〒004-8613 清田区平岡1条1丁目2-1

9/7
(土)

VRを使った 「認知症講座」を開催します!

VRゴーグルで
疑似体験!



認知症のことをよく知らない方、認知症に関する心配事をお持ちの方など、区民であればどなたでもお申し込みできます。ぜひ受講してみませんか?

- 内 認知症当事者が体験や思いを語る動画を視聴した後、VRで認知症の方の見え方を疑似体験できる体験型講座
- 日 9月7日(土) ①10時～11時 ②11時30分～12時30分 ③13時～14時
①～③のうちから、いずれか1回受講。3回のうちから、第2希望までお申し込みください。
- 所 区役所 ※詳細は当選者にのみお知らせします。
- 定 各回10人 抽選
- 対 区内在住の方
- 申 8月21日(水)までにインターネットで申し込み
インターネット環境にない方は、札幌市コールセンター(☎222-4894)に☎ ※お申し込みには、参加者全員の氏名や電話番号などが必要で、1グループ2人まで申し込みが可能です。
- 他 抽選結果については、応募者全員に8月27日(水)までにメールまたは電話でお知らせします。

申し込みは
こちらから



同時開催

10時～16時に区役所1階保健福祉課で認知症VR体験会なども開催しています。お気軽にお立ち寄りください。

■ 認知症VR体験会

1回あたり10分程度です。

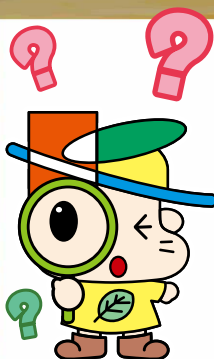
■ 認知症相談ブース

包括支援センター、介護予防センターの職員が認知症に関するご相談に乗ります。

体験会と相談ブースは
予約不要だよ



☎ 保健福祉課保健支援係 ☎889-2042



きよた謎解き

9月7日(土)から開催するよ!

楽しみながらきよたのことを知ることができるイベントです

参加方法

- 1 ゲームシートを手に入れる
- 2 謎解きに挑戦する
- 3 プレゼントに応募する



詳細はHPをご覧ください



☎ 地域振興課まちづくり調整担当 ☎889-2024

HP www.city.sapporo.jp/kiyota/chiiki-shinko/nazotoki2024.html

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。



1日限りの食と音楽の祭典！

きよたマルシェ & きよフェス

9月7日(土)10時～16時(予定) 区役所前市民交流広場 ほか

※荒天中止

＼札幌国際大学プレゼンツ／

YUTA × 鶴 (ぬえ)



さまざまな受賞歴を持ちながら札幌を中心にジャンルレスな演奏と企画や指導を手掛けるビートボックスーYUTAと、強く繊細なサウンドを持ち味に、エレクトロ、ジャズを中心に活動する、札幌国際大学の学生キーボーディスト鶴のユニット。

North Sound Signal



北海道から音楽発信やイベント企画などさまざまなことに取り組むコンセプトのもと結成されたエンターテインメントチーム。個人活動も行うチームメンバーによる、各面での化学反応を狙い活動している。メンバーのTakumi Satohは清田区出身。

きよフェス

※10時30分～15時(予定)

清田区ゆかりのアーティストが出演するよ。今年は札幌国際大学が企画したステージも！



きよたマルシェ

軽トラ市

※売り切れ次第終了



地元の農家さんたちによる新鮮な野菜の即売会です。取れたての新鮮野菜をお届けします！ お楽しみに！ シイタケの詰め放題もあるよ！

KIYOTA SWEETS

※売り切れ次第終了



きよたスイーツ推進協議会に加盟するスイーツ店が出店します。たくさんのスイーツを一度に楽しむチャンス！ ぜひ、いろいろなスイーツをご賞味ください！



飲食販売

※売り切れ次第終了



おまつりを盛り上げるおいしい料理を提供します。いっぱい食べて、楽しい時間をお過ごしください！ 清田地区商工振興会からは、ソフトドリンクのほか、ビールの販売も行います。



「きよたマルシェ&きよフェス」を開催します。今年は開放感たっぷりの屋上テラスが登場！おいしい「食」と楽しい「音楽」を大空の下で満喫しよう！イベントの詳細は [HP](#) で随時更新中！

www.city.sapporo.jp/kiyota/chiiki-shinko/marufes/top.html



【詳細】地域振興課地域活動担当 ☎889-2024



今年は先着100人に来場プレゼントを用意するよ！整理券を配布するので、詳細はホームページを確認してね！

アルクリコール



北欧ロックの要素にエモーショナルかつ普遍性の高い歌声が交わり、独自の北国サウンドに昇華。北海道出身バンドが受け継いできた、「美しさ」と「熟さ」の系譜を併せ持つ、清田区出身の幼なじみ4人組バンド。

笹木 勇一郎



美しが丘出身のシンガーソングライター。現在は東京を拠点に活動。独特な透明感のあるのびやかな歌声を持つ。2014年「笹木ヘンドリクス」名義でメジャーデビュー。「RISING SUN ROCK FES 2014 EZO」出演。

佐藤 広大



自らの音楽を「恩楽」と称し、恩返しをテーマに歌を伝える、清田区が生んだアーティスト。北海道観光応援大使も務めるほか、北海道の子どもを支援する「NPO法人あおぞらプロジェクト」を立ち上げ、ボランティア活動にも取り組んでいる。

キッズゾーン

お子さんと一緒に楽しむことができるブースを用意しています。野菜ハンコや紙管を使った工作コーナーのほか、今年は気軽に体験できるフェイスペイントが初登場！楽しい思い出をたくさん作ろう！



トマトすくい



野菜ハンコで作品制作



フェイスペイント(有料)
※顔や手などに描くことができます



紙管工作

屋上テラス&ビアガーデン

1日限定
特別開放



お店で買った食べ物を屋上テラスで味わおう！ビールやソフトドリンクの販売、モルック体験コーナーも！



スタンプラリー・抽選会



会場を回ってスタンプを集めよう！スタンプを全部集めた方は抽選に参加することができます。ステキな賞品が当たるかも！



きよっち健康セルフケア

応募期間

8月19日(月)から10月31日(木)まで

直近2年に受診した健康診断結果のうち、腹囲と血圧の改善結果を提出していただいた方の中から、抽選で賞品をプレゼント!!

- 対 区内在住の18歳以上の方 ※1人1回の応募
- 申 8月19日(月)から区役所で配布する応募用紙を10月31日(木)までに窓口で持参、郵送、FAXまたはEで応募 **抽選**
- 問 健康・子ども課健やか推進係 ☎889-2049 FAX889-2405
- E kiyota.sukoyaka@city.sapporo.jp
- HP www.city.sapporo.jp/kiyota/kenko-kodomo/kennkouselfcare2024.html



きよた

リフォームの職人工房
清田区 共催

夏まつり

詳細はHPで!

8/16
(金)

11時~20時

区役所前 市民交流広場



ビアガーデン&グルメ屋台(焼き鳥、ビール、かき氷など)

子ども縁日&無料菓子まき

盆踊りは
17時30分からの
予定

豪華景品あみだくじ

問 地域振興課まちづくり推進係 ☎889-2024

総務企画課選挙係

☎889-2010 FAX889-2714

■会計年度任用職員を募集

令和6年度に選挙が執行される場合に選挙事務に従事いただける方を募集しています

- ①選挙管理委員会事務局事務員
- ②期日前投票事務従事者
- 定 ①5人程度 ②25人程度
- 申 9月30日(月)(消印有効)までに履歴書を下記に持参または郵送。選考あり。詳細はHP
- 問 清田区選挙管理委員会事務局(〒004-8613 清田区平岡1条1丁目2-1) ☎889-2010
- HP www.city.sapporo.jp/kiyota/senkyo/kaikeinenndo202406.html



保健福祉課保健支援係

☎889-2042 FAX889-2703

■認知症サポーター養成講座

世代を超えて認知症について正しく理解し、認知症の方やその家族を温かく見守り支える、応援者を養成する講座です

- 日 9月13日(金) 13時30分~15時
- 所 区役所3階 大会議室
- 対 定 区内在住または通勤・通学の方、20人
- 申 問 9月2日(月)~12日(木)に清田区第2地域包括支援センター(☎887-5588)に☎(土・日曜を除く8時50分~17時30分) **先着**
- 持 筆記用具

健康・子ども課健やか推進係

☎889-2049 FAX889-2405

■市民健康教育講座 当日

区内にある医療機関の医師を講師に招き、医療と保健にまつわる話題をテーマに講演会を行います

- 日 9月5日(木) 14時~15時
- 所 区役所2階 保健センター講堂
- 内 70才からの心の健康と社会参加
- 講 医療法人社団 凶南会 あしりべつ病院
医師 仲里 慶太 氏
- 対 区内在住の方
- 定 50人 **先着**

■第2回 清田区歩こう会

区役所を出発し、厚別川の堤防などを歩きます

- 日 9月20日(金) 9時30分~12時
(9時受け付け開始) ※雨天中止
- 集 区役所3階 大会議室
- 内 厚別川橋めぐり水辺コース 約5キロ
- 定 30人
- 持 飲料水、汗拭きタオル、帽子
- 他 歩きやすい服装と靴で参加
- 申 8月19日(月)~9月9日(月)に☎ **先着**



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 ①9月11日(水) ②9月26日(木)
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
- 料 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 ①8月13日(水)~30日(金)に、②8月13日(水)~9月10日(水)に☎、FAXまたはE(住所、氏名、電話番号、希望の検診日・検診名を明記) **先着**
- E kiyota.sukoyaka@city.sapporo.jp

■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
8月26日(月) 9時30分~11時	平岡わかば会館 (平岡8条1丁目6-22)
8月26日(月) 13時30分~15時	北野連合会館 (北野4条2丁目8-28)

料 送付された受診券に記載の額



健康・子ども課 健やか推進係
 ☎889-2049 FAX889-2405

■野菜摂取強化月間パネル展
 8月は野菜摂取強化月間です。食生活に野菜を取り入れるコツや清田区で生産されている野菜の紹介、レシピ配布、クイズラリーを実施します
 日 8月19日(月)～26日(月)(26日は16時まで)
 所 区役所1階 ロビー

健康・子ども課 子育て支援担当
 ☎889-2052 FAX889-2407

■子育て講座「赤ちゃんのこことばとこころを育てる絵本」
 清田区の絵本屋「南風」店主による絵本の講座。読み聞かせのコツをお伝えします
 日 8月28日(水) 10時～11時
 所 区役所3階 健康増進フロア
 対 定 0歳～2歳のお子さんと保護者・15組
 申 8月14日(水)～27日(水)に☎(10時～17時)※市外在住の方は8月15日(木)から受け付け **先着**
 他 親子同室にて受講

■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。年に一度の日曜開催です
 日 9月1日(日) 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

認定こども園にじいろ
 (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びませんか
 日 8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

都市局開発指導課
 ☎211-2512 FAX218-5176

■がけ地防災パネル展
 9月1日は「防災の日」です。日ごろの防災意識を高めていただくため、土砂災害の前兆現象や被災事例などといったがけ崩れに関する「パネル展」を開催します
 日 8月27日(水)～29日(金) 9時～17時
 所 区役所1階 ロビー

**施設からの
お知らせ**

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

■明治食育健康セミナー「ヨーグルトのひみつ」～ヨーグルトの魅力を学びましょう～
 ヨーグルトのテイスティングもあります
 日 9月3日(火) 13時30分～14時30分
 対 市内在住で60歳以上の方
 定 30人
 講 株式会社明治 北日本支社 管理栄養士
 申 8月20日(火)から☎または窓口(9時～17時)
先着
 持 筆記用具

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

■みんなおいでよ！さとみ食堂
 みんなであたたかいご飯を一緒に食べよう
 日 9月21日(土) 12時～13時
 定 40食
 料 高校生以下:100円 大人:300円
 申 8月11日(祝・日)～9月19日(水)に☎または窓口(9時～20時) **先着**
 他 ・アレルギーには対応していません
 ・食材の提供も大歓迎です

■心も身体もリラックス ヨガ体験講座
 インストラクターWAKANAさんのヨガ講座
 日 ①昼の部 9月21日～10月5日の毎週土曜日(全3回)14時～15時30分
 ②夜の部 9月24日～10月8日の毎週火曜日(全3回)18時30分～20時
 対 定 小学生以上・各12人
 料 2,000円(全3回の受講料)
 持 飲料水、汗拭きタオル、ヨガマットか大きめのバスタオル
 日 9月1日(日)～14日(土)に☎または窓口(9時～20時) **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 ・8月24日(土) 14時30分～15時
 ・9月5日(水) 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

■女性のためのマージャン入門講座
 手先や脳トレにもなるマージャンの初心者向けの入門講座として、ルール・マナーなどを楽しく学びます
 日 9月24日(水)～27日(土)(全4回) 13時30分～16時30分
 対 15歳以上の女性の方(中学・高校生除く)子どもの同伴不可
 定 20人
 講 レッスンプロ 阿部 徹男 氏
 料 受講料3,800円、教材費1,500円
 申 9月2日(月)～16日(祝・月)に☎、FAXまたは窓口(9時～17時) **抽選**
 持 筆記用具

■ギャラリー写真展 作品募集
 区民センターギャラリーに写真を展示してみませんか
募集内容:テーマは自由です。1人4点まで。ただし、応募多数の場合、展示を2点に制限する場合があります。キャビネサイズ(12.0cm×16.5cm)または2Lサイズ(12.7cm×17.8cm)の写真作品。このサイズ以外の場合は額に入れて応募してください。
応募方法:氏名・タイトルを写真の裏に記入し窓口へ(9時～17時)
 ※作品に説明コメントをご希望の方は、応募時にお知らせください。
募集期間:8月11日(祝・日)～24日(土)
展示期間:9月1日(日)～21日(土)

広告

おいしく食べて、健康づくり



健康で生き生きとした生活を送るためには、
バランスの良い食事が欠かせません。
誰にでも役立つ食の情報をお伝えします。

問 健康・子ども課健やか推進係 ☎889-2049

毎日食べたい10食品群

栄養バランスの良い食事は難しいと思われるかもしれませんが、「多様な食品をまんべんなく」食べると、体の機能を維持するために必要な栄養素を自然にとることができます。下図を参考にして、10食品群から7種類以上を毎日の食生活に取り入れてみましょう。

覚え方は10食品群の頭文字をとって、「さあにぎやか(に)いただく」です。

- ★**主食**(ごはん・パン・めん類など)のほかに毎日食べてほしい10の食品群です
- ★食品群のうち、少量でも何か食べたら1点で10点満点。**毎日7点以上**を目指しましょう！

さ	あ	に	ぎ	や	か	い	た	だ	く
魚 (魚介類)	油	肉	牛乳・ 乳製品	野菜 (緑黄色野菜)	海藻	いも	卵・ 卵製品	大豆 大豆製品	果物

※「さあにぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です。

※医師から食事の指示がある場合は、そちらに従ってください。

札幌市ホームページから、1週間分の確認ができる「10食品群チェックシート」を印刷できます！



ヘルシーメニュー 「きよっち★ランチ」

区役所の3階にある食堂では、毎月第3火曜日に、主食・主菜・副菜をそろえた栄養バランスの良い定食を提供しています。

(9月は3日(火)、10月は30日(水)も実施します)

清田区公式ホームページで、過去の「きよっち★ランチ」のレシピを見ることができます。



低栄養予防ミニ講座

「食べて健康いつまでも 元気で長生き！食事の極意」

「元気で長生き」を応援するために、保健センターの管理栄養士が老人クラブなどの活動場所を訪問し、すぐに実践できる食事のポイントを短時間でお伝えする講座です。

対象：町内会、老人クラブ、高齢者サロンほか

開催時間：平日10時～16時のうち15分程度(応相談)

会場：各団体の活動場所

定員：10人以上(応相談)

申込方法：希望日の1カ月前までに☎(889-2049)

※業務により希望の日程に添えない場合があります。

