

# 笑顔つながるまち きよた 2024.9



【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

## おいしく減塩！ クッキングライブ

家庭で手軽に作ることができる  
減塩メニューを紹介します



- ☑ 減塩や野菜摂取についての講話、講師による減塩料理の調理デモンストレーションや試食
- 📅 9月26日(木) 10時～11時30分 所 区役所2階 保健センター講堂 対 区内在住の方・36人
- 📅 9月13日(金)までに下記へ☎、窓口、HPの申込フォーム、FAXまたはE(「クッキングライブ希望」と記載し、①氏名、②住所、③電話番号を明記)でお申し込みください。抽選 当選者のみはがきで連絡します(9月18日(水)ごろ発送予定)
- 🗣 大矢 小百合 氏(管理栄養士として、介護・保育系専門学校での非常勤講師や、老人ホーム・幼稚園での給食業務に従事。特定保健指導相談員、乳和食推進リーダー、調理実習講師、札幌市の健康サポーター事業などに関わっている)
- 📞 健康・子ども課健やか推進係(2階12番窓口) ☎ 889-2049 FAX 889-2405 E kiyota.sukoyaka@city.sapporo.jp
- 📄 www.city.sapporo.jp/kiyota/kenko-kodomo/syokuikuosirase.html



## 地元農家で収穫体験

地元農家さんの畑で、サツマイモの収穫体験を行います

- 📅 10月20日(日) 第1部:9時～10時30分 第2部:11時～12時30分
- 所 高橋ファーム(有明149番地1)
- 対 区内在住の小学生以下の方 定 各部15組(保護者を含めて1組5人まで)
- 📅 9月27日(金)～10月4日(金)に下記へ☎またはHP 抽選
- 持 汚れてもよい服装、軍手、長靴 他 保護者同伴。畑内にはトイレがないのでご注意ください
- 📞 地域振興課まちづくり調整担当 ☎ 889-2024
- 📄 www.city.sapporo.jp/kiyota/chiki-shinko/syuuakutaikenn2024.html



写真はイメージです



## 第14回ひらおか庭園コンサート in 樹芸センター

緑豊かな庭園でのコンサートです

- 📅 9月14日(土) 13時～15時30分
- 所 平岡樹芸センター(平岡4条3丁目)
- 📞 平岡樹芸センター ☎ 883-2891

誰でも気軽に音楽を楽しむことができます



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。



2024.9 | 広報さっぽろ

清田

1



## 伐採木を無料配布します 伐採木配布事業は本年度をもって終了します

公園や緑地の樹木の伐採木(長さ1m程度、直径30~40cm程度)を配布します

- 日 10月26日(土) 9時~12時(雨天時は11月2日(土)に順延)
- 所 平岡公園第6駐車場
- 対 市内在住で、各自で積み込み・運搬が可能な方(トラック、牽引車は不可)・30人
- 申 10月11日(金)(必着)までにはがきに「伐採木配布希望」と明記し、住所、氏名、電話番号を記入して、右記問の住所へ申し込み **抽選** 当選者には電話でお知らせします

- 他 伐採木配布事業は本年度をもって終了します。ご協力ありがとうございました
- 問 〒004-0881 清田区平岡公園 平岡公園管理事務所
- ☎ 881-7924 ※9時から17時



### 地域振興課まちづくり調整担当 ☎889-2024 FAX889-2701

#### ■清田区ネイチャーツアー秋 真栄緑地で樹名板を作ろう

ネイチャーガイドから樹木の説明を受け、樹名板を設置します。工場見学もあります

- 日 10月5日(土) 10時~15時 ※雨天決行
- 所 株式会社アミノアップ(真栄363番地32)
- 定 15組(1組5人まで)
- 持 昼食、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
- 申 9月12日(木)~20日(金)に☎またはHP **抽選**

HP [www.city.sapporo.jp/kiyota/chiiiki-shinko/naturetour.html](http://www.city.sapporo.jp/kiyota/chiiiki-shinko/naturetour.html)



### 里塚・美しが丘まちづくりセンター ☎884-1210 FAX884-1215

#### ■里塚・美しが丘町連秋まつり

子どもから大人まで楽しく参加できるお祭りです

- 日 9月29日(日) 10時~15時
- 所 里塚・美しが丘地区センター(里塚2条5丁目1-1)



### 保健福祉課保健支援係 ☎889-2042 FAX889-2703

#### ■男性介護者のつどい(ケア友の会)

認知症の方への関わり方のコツをテーマにした講話と、同じ立場の方向士が語り合う交流会を行います

- 日 10月10日(木) 13時30分~15時30分(13時開場)
- 所 区役所3階 大会議室
- 講 小規模多機能ホームふきのとう 管理者・介護支援専門員 関口 由美 氏
- 対 区内在住で、認知症の方を介護している男性介護者(介護を受けているご本人も参加可能)
- 申 9月11日(水)~10月3日(木)に☎またはFAX

### 保健福祉課福祉支援係 ☎889-2041 FAX889-2703

#### ■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

- 日 10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

### 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 9月22日(祝: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

#### ■子育て講座「1・2さいのための親子リトミック」

リトミック講師 渡辺 あみ 氏による親子同室講座です

- 日 10月1日(火) 10時30分~11時
- 対 定 1歳・2歳のお子さんと保護者・12組
- 申 9月17日(火)~30日(月)に☎(10時~17時) ※市外在住の方は9月18日(水)から受け付け **先着**
- 他 親子同室での参加となります



### 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 9月26日(木) 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

#### ■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 9月25日(水) 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・子ども課健やか推進係 ☎889-2049 FAX889-2405

#### ■子育てママのための健康づくり・リフレッシュ講座

親子で一緒にリフレッシュしませんか? お子さんの運動能力向上が期待できる運動も親子で体験できますよ

- 内 育児生活に取り入れられる運動や栄養に関する講話、親子のできる運動、お母さん向けの試食
- 日 10月2日(水) 10時~12時
- 所 区役所3階 健康増進フロアなど
- 講 札幌国際大学教授 国田 賢治 氏  
同准教授 本多 理紗 氏
- 対 区内在住で、未就学児の子育てをしている20代~40代の母親とその子
- 定 15組
- 申 9月11日(水)~19日(木)に☎ **先着**



健康・子ども課健やか推進係  
☎889-2049 FAX889-2405

■食育ネットワーク&食生活改善普及  
月間パネル展

区内の保育・教育機関や地域での食育の取り組みを紹介するほか、望ましい食生活についてのパネル展示、レシピ配布を行います

- 回 所 ①9月17日(火)~27日(金)  
区役所1階ロビー  
②9月24日(火)~30日(月)  
区民センター(清田1条2丁目5-35)

■胃がん・大腸がん・肺がん検診

- 回 ①10月9日(水) ②10月24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  
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)  
回 ①9月11日(水)~30日(月)、②9月11日(水)~10月10日(木)に☎、FAXまたはE(住所、氏名、電話番号、希望の検診日と検診名を明記) 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                        |
|------------------------|---------------------------|
| 9月17日(火)<br>9時~11時     | 東北野会館<br>(北野4条5丁目4-55)    |
| 9月17日(火)<br>13時30分~15時 | 北野会館<br>(北野6条5丁目3-16)     |
| 9月24日(火)<br>9時30分~11時  | 桂台町内会館<br>(里塚3条2丁目5-27)   |
| 9月24日(火)<br>13時30分~15時 | 清田中央総合会館<br>(清田6条2丁目10-1) |
| 10月3日(木)<br>9時30分~11時  | 清田中央会館<br>(清田4条2丁目10-1)   |

料 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

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、受講料などについての詳細は、HPをご覧ください  
内 ①卓球・テニスなどの球技系教室  
②ヨガ・体操系のフィットネス教室  
③年中~小学生対象のスポーツ教室  
回 9月14日(土)までに☎、HPまたは窓口(9時~20時) ※9月9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

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

■月面観察会

- 回 10月12日(土) 18時30分~21時  
※荒天時は13日(日)に順延  
対 制限なし(中学生以下は保護者同伴)  
定 40人  
回 9月11日(水)~10月5日(土)に☎または窓口(9時~20時) 先着



■フリーマーケットの出店者を募集します

- 10月27日(日)に開催される「SDGsなミニミニふれあい芸術祭」でのフリーマーケット出店者を募集します  
定 10ブース  
料 500円/ブース  
回 9月15日(日)~28日(土)までに☎または窓口(9時~20時) 抽選

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ほけっと」による絵本や紙芝居の読み聞かせ  
回 ・9月14日(土) 14時30分~15時  
・9月19日(木)、10月3日(木) 10時30分~11時  
他 年齢制限はありませんので、どなたでも参加可能です

■休館のお知らせ

蔵書点検のため、9月20日(金)~10月1日(火)は休館します

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

- 回 内 ①ビデオエディター動画作成  
10月9日(水)  
②はがき作家 令和7年用年賀状の作成 11月13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 定 15歳以上の方(中学・高校生除く)・20人  
料 各回500円  
回 9月11日(水)~24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)

■スマホの便利な使い方講座

- スマホは持っているが使い方がわからない、もっと使いこなしたいという方を対象に、ご自身の機種を使ってスマホの知識を学びます  
回 10月29日~11月26日の毎週火曜日(全5回)  
13時30分~15時30分  
対 定 15歳以上の方(中学・高校生除く)・12人  
料 2,700円  
回 9月24日(火)~10月7日(月)に☎、FAXまたは窓口(9時~17時) 抽選  
持 スマートフォン、筆記用具

広告

きよたで  
実現!

# 健康な身体づくり

## Vol.1

札幌市では積極的な健康づくりの推進を目的として、9月1日～10月31日の期間を「札幌市健康づくり促進期間」と定めています。9月号と10月号では、区内での健康づくり活動を紹介します。

【詳細】健康・子ども課健やか推進係 ☎889-2049

### 清田区歩こう会

区主催のウォーキングです。自然を身近に感じ、自然と調和した街並みを楽しみながらウォーキングしてみませんか。開催日などは、広報さっぽろ清田区版区民のページまたはホームページで随時ご案内します。



清田区歩こう会の  
ホームページは  
コチラ!



### 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10月28日(月)まで。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)         |

- 🕒 10時(9時50分集合)、1時間半程度 ※雨天中止
- 🥤 飲料水、帽子、タオル
- 📍 ・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



### はいゆうかい 清田Hi遊会

健康づくりに関する活動を通して、会員の健康増進を図り、親睦を深めることを目的として活動しています。下記養成講座を受講して、一緒に活動しませんか。



### 「健康づくりボランティア養成講座」のご案内

ウォーキングに向けての実技指導や調理実習などを予定しています。

- 📅 10月3日(休)9時40分～12時15分、8日(火)9時40分～11時50分、10日(休)9時40分～11時45分(全3回)
- 📍 区役所2階 保健センター講堂など **📍** 全ての研修に参加可能な方・20人
- 📅 9月11日(休)～20日(金)に☎(9時～17時)、窓口(2階12番窓口)または📧 **先着**
- 📧 kiyota.sukoyaka@city.sapporo.jp

### きよっち 健康ポイント 2024

清田区では、区民の皆さまの健康増進を後押しするため、「きよっち健康ポイント2024」を実施しています。詳細は次のページ(区民のページ5ページ)をご覧ください。

申込書もセットになっていますので、すぐにチャレンジすることができますよ!



広告



清田区民の  
みなさん

# きよっち健康ポイント2024

2週間の  
記録でOK!

歩いて  
食べて

# 健康 づくり

【詳細】

健康・子ども課健やか推進係  
(2階12番窓口)

☎889-2049 FAX889-2405

清田区では、区民の「健康づくり」を応援するため、「きよっち健康ポイント2024」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。

☑ 区内在住の18歳以上の方(応募は1人1回まで)

☑ 12月27日(金)までに窓口、☑ FAX、郵送(郵送の場合は当日消印有効)

## 歩いて健康づくり

歩こう  
プラス10分



ウォーキングは、今日から取り  
組める手軽な有酸素運動です



## 食事バランスで健康づくり

栄養バランスのよい食事は  
「主食・主菜・副菜をそろえた食事」



## 抽選でステキな賞品が当たります!

### きよっち健康ポイント賞

#### 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



10人

### 健康づくり賞

#### 体重/体脂肪計

毎日測ってセルフチェック!  
※イラストはイメージです



10人

### A賞

Coca-Cola

コカ・コーラ  
綾鷹 濃い緑茶  
525mlPET×24本



10人

### B賞

つなぐ  
COOP  
SAPPORO

COOPオリジナル  
商品詰合せ



10人

### C賞

人も地球も健康に  
Yakult

ヤクルト  
ハイパーケール  
4g×30袋



10人

### D賞

AEON

イオン北海道株式会社

トップバリュ  
スポーツドリンク  
525mlPET×24本



10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!!

裏面に  
応募用紙

# 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

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

窓口に提出

清田区役所2階12番窓口を持参

郵送またはFAXで提出

〒004-8613 清田区平岡1条1丁目2-1  
清田保健センター「きよっち健康ポイント」担当宛て  
FAX: 889-2405

メールで提出

スマートフォンなどで応募用紙の写真を  
撮り、下記へ送付(3.5MB以下)  
E-mail kiyota.sukoyaka@city.sapporo.jp



|                    |           |   |
|--------------------|-----------|---|
| 氏名                 | 年齢        | 歳 |
| 電話番号               |           |   |
| 〒004-<br>住所 札幌市清田区 |           |   |
| 性別                 | 希望の賞(ひとつ) | 賞 |

右記のアンケートにもご協力ください!

- 1回30分以上の運動を週に2回以上しており、1年以上継続していますか。  
1. している 2. していない
- 健康の維持・増進のために意識して運動していますか。  
1. 週に3回以上している 2. 週に1~2回している 3. 月2~3回している 4. 月1回している 5. ほとんどしていない
- 主食・主菜・副菜をそろえて食べることが1日2回以上あるのは週に何日ありますか。  
(主食:米、パン・麺類など/主菜:魚・肉・卵・大豆製品など/副菜:野菜・きのこ・海藻など)  
1. ほとんど毎日 2. 週に4~5日 3. 週に2~3日 4. ほとんどない
- 野菜摂取量の目標は1日350g以上(料理にすると小鉢5つ分)であることを知っていますか。  
1. 知っている 2. 知らない
- 普段朝食を食べますか。  
1. ほぼ毎日 2. 週に3~5日 3. 週に1~2日 4. 食べない
- 普段のあなたの健康状態はいかがですか。  
1. とても健康 2. まあまあ健康 3. ふつう 4. あまり健康でない 5. まったく健康でない
- 今回「きよっち健康ポイント事業」に参加した理由はどれですか(複数可)。  
1. 運動習慣をつけるため 2. 食習慣を改善するため 3. 自分にもできそうだったから  
4. 賞品がほしかったから 5. その他( )

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。



まずは、自分のペースでやってみよう!  
応募してみてね!

HPは  
コチラ!

