

目指せ！寒さに負けない体づくり

冬の感染症予防

気温が下がり空気が乾燥する冬は、さまざまな感染症が流行します。しっかり予防して元気に冬を乗り切りましょう。

インフルエンザ



- ・ワクチンを接種する
- ・日常的にしっかり手を洗う
- ・室内では適切な湿度(50~60%)を保つ
- ・十分な休養とバランスの取れた栄養を摂取して、体の抵抗力を高める
- ・外出するときは不織布のマスクを着ける

ノロウイルス



- ・日常的にしっかり手を洗う
- ・食品は中心部まで十分に加熱(85℃~90℃、90秒以上)
- ・ドアノブや調理器具、おもちゃなどは、塩素系漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム液)を適切に薄めた消毒液で消毒する
- ・便や嘔吐物を処理するときは、使い捨てのマスクと手袋を着用し、汚染された場所を塩素系漂白剤で消毒する



食改さん おすすめ ポカポカレシピ

野菜と豆のあったかスープ

材料 (2人分)

A	キャベツ	40g	B	ミックスビーンズ	20g
	ゴボウ	30g		水	300ml
	ニンジン	20g		固形スープの素	1/2 個
	玉ネギ	20g		塩・こしょう	各少々
	ウインナーソーセージ	1本 (20g)		パセリのみじん切り	少々
	バター	4g			

(1人分)
エネルギー 118kcal
食塩相当量 1.2g

作り方

- 1 Aは1cm角に切る。ウインナーは幅7mm程度に切る。
- 2 鍋にバターを溶かし、1を中火で炒める。脂がまわったら、ミックスビーンズ、Bを加える。煮立ったらアクを取り、ふたをして弱火で野菜がやわらかくなるまで煮る。
- 3 器に盛り、パセリのみじん切りを散らす。

アレンジポイント

- ・ショウガを添えたり、水溶性片栗粉でとろみをつけると、よりポカポカに
- ・冷蔵庫の中の余った野菜をお好みで入れてもGOOD!
- ・みそ仕立てで和風にも



清田区食生活改善推進員協議会(食改)とは

料理を通じて健康的な食生活を地域に伝えるボランティア団体。区で開催する料理教室など、さまざまなイベントで活躍しています。食改の活動に興味のある方は下記【詳細】へお問い合わせください。

いのちを 育む

小・中学生が乳幼児との触れ合いや、子育てに関する多様な体験の機会を通して、触れ合いの楽しさや命の尊さなどを学ぶことを目的に次世代育成支援事業を行っています。清田区では、民生委員児童委員協議会、福祉のまち推進センター、児童会館の協力のもと取り組んでいます。

赤ちゃんってすごい！

児童が同じ赤ちゃんと春と秋の2回、学校で交流し、実際に触れ合うことで乳児期の成長発達の変化や命の尊さなどを学ぶ授業です。本年度は、清田小学校、美しが丘小学校、美しが丘緑小学校で行いました。



美しが丘緑小学校の様子

赤ちゃんと4カ月ぶりに再会。前は寝ているだけだった赤ちゃんも、今回は、はいはいをしたり離乳食が始まっていたり。児童たちはその成長ぶりに驚いていました。



子どもは みんな



札幌市では子どもが安心して過ごす元気に育っていくようなまちづくりを行っている子どもの輝きでまちの

みんな で 支える

相談、交流、情報収集。
子どもと一緒に楽しめる身近な場所へ
出掛けてみませんか。

こそだてインフォメーション きよっちるーむ

保育士が常駐し、子育て相談や情報提供などの支援、絵本などの閲覧や貸し出しを行っています。
キッズスペースが常設されているので、お子さんを見守りながら安心して利用できます。

〔場所〕
保健センター(区役所2階 11番窓口隣)
〔利用日時〕
月～金曜日の8時45分～17時15分(祝・休日、年末年始を除く)



イベント情報などをチェック



おもちゃもたくさん

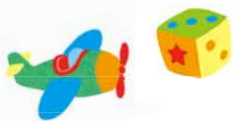


大きくなったね!



育児体験支援

お父さんお母さんの実体験を伝えてもらい、子どものかわいらしさ、育児の楽しさなどを中学生に感じてもらう授業です。



かわいいね!



北野中学校の授業の様子

体験した小・中学生の声

- 人見知りしたり、はいはいしたり、4カ月でこんなに変わるんだ!
- 赤ちゃんを見て「自分もこんな時があったのか」と思いました
- 今までは赤ちゃんにはあまり興味がなかったのですが、これからはどんどん赤ちゃんに触れて、もっともっと知りたいです



の宝物!

し、将来の札幌を支える大人へと行っていきます。今月は、清田区で笑顔をつなぐ取り組みを紹介します。

このページに関するお問い合わせ
健康・子ども課子育て支援担当
☎889-2052



本の貸し出し

絵本の他、育児書の貸し出しも行っているので
パパやママにもおすすめです。



「さむがりやのサンタ」
レイモンド・ブリッグズ 作・絵
すがはら ひろくに 訳



「ウクライナ民話 てぶくる」
エウゲーニー・M・ラチョフ 絵
うちだ りさこ 訳



「ふわふわふとん」
カズコ・G・ストーン 作

冬にぴったりの
絵本もたくさん!

いずれも福音館書店

子育てサロン

0歳から就学前までの
おさんと保護者が
自由に集い、交流が楽
しめる場で、区内に23
カ所あります。



各サロンの情報は
こちらから →



スタッフの方にお話を伺いました

「ポムポムタイム」(北野地区福祉のまち推進センター協力)は、悩みを相談したり、世間話をしたりすることでリラックスでき、参加する方の癒やしの場になっています。子育てをしている方に気軽に遊びに来てほしいです。



同センター運営委員長・平山さん(左端)と子育てサロンの皆さん





清田区の人口・世帯数 人口 / 114,240人 (-56)
※11月1日現在。()内は前月比 世帯数 / 46,416世帯 (+8)

※費用の記載がない場合は無料で参加できます

区内でまちづくり活動などに 貢献された方々が表彰されました

札幌市自治振興功労者



はやし しんいち
林 進一さん

北野地区町内会連合会副会長、朝日ヶ丘町内会副会長など、町内会の役員を務め、清田区青少年育成委員会連絡協議会議長や清田区社会福祉協議会理事として活躍するなど、多年にわたり地域住民活動に尽力し、地域の自治振興に大きく貢献されました。

優良青少年及び青少年育成者

青少年の部

真栄第四町内会そよかぜ子ども会 鎌田 侑希さん

団体の部

里塚イーグルススポーツ少年団

育成者の部

緑ヶ丘子ども会 石田 明美さん
北野地区青少年育成委員会 杉山 正晃さん
清田地区青少年育成委員会 田上 雄二さん
里塚・美しが丘地区青少年育成委員会 佐藤 三枝子さん
One平岡南FCスポーツ少年団 登尾 俊治さん



表彰式の様子



HAPPY CHRISTMAS in 清田区役所 『一緒に作ろうサンタの街』とハンドベルコンサート

12/15(日)

時間:10時~12時30分
会場:区役所3階 大会議室
対象:小学2年生までのお子さんと保護者

段ボールでオリジナルの家や街を作って遊んだ後、ハンドベルコンサートを行います。幼児も親子で楽しめます **当日**

共催:札幌国際大学
詳細 地域振興課地域活動担当
☎889-2024



冬休み親子料理教室

1/7(火)
1/8(水)

時間:10時~13時
会場:区役所2階 栄養実習室
対象:区内にお住まいの小学生と保護者



定 各日15組
¥ 1組(大人1人・子ども1人)500円
3人目以降1人につき200円追加
用 12月11日(水)~18日(水)に ☎または窓口 **先着**
申込先・詳細 健康・子ども課健やか推進係
(2階12番窓口) ☎889-2049

歩くスキーを貸し出します

貸出用具 歩くスキー、ストック、靴 貸出期間 14日以内
貸出条件 ・区内で健康づくり活動に取り組むグループであること
・おおむね10人以上で活動し、利用者のおおむね2分の1以上が清田区民であること
・区内の安全な場所で活動すること

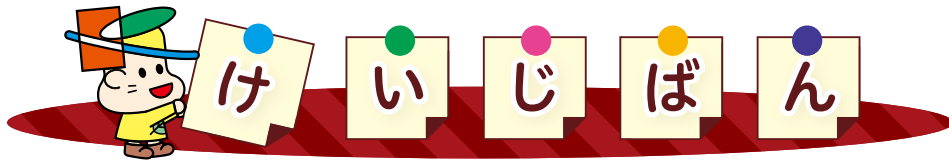
申込方法 区役所2階保健センターで配布している申込書に必要事項を記載の上、12月11日(水)~3月4日(水)に持参(土・日曜、祝日、12月29日~1月3日を除く)

その他 用具の数やサイズには限りがあるため、希望に添えない場合あり

申込先・詳細 健康・子ども課健やか推進係
(2階12番窓口) ☎889-2049



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
 回 1月8日(水) 8時45分～10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(年1回)
 肺がん:40歳以上の方(年1回 予約不要)
 費 胃がん(バリウム):700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 12月25日(水)までに☎、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)
 E kiyota.sukoyaka@city.sapporo.jp
12月から肺がん検診が追加になっています。詳しくは本誌18ページをご覧ください。

■住民集団健康診査 当日
 特定健診、後期高齢者健診など
 回 12月17日(水)
 9時30分～11時30分、13時30分～15時
 所 区役所3階 大会議室

■パーキンソン病研修会
 活用できる福祉サービスを学んだり、体験談を聞いたりした後、参加者同士で交流します
 講 全国パーキンソン病友の会
 北海道支部 支部長 佐々木 正禮氏
 回 1月8日(水) 13時30分～15時30分
 所 区役所3階 大会議室
 対 定 区内にお住まいのパーキンソン病の方とその家族・50人 **先着**
 申 12月16日(月)～1月6日(月)に☎、FAXまたはE(住所、氏名、年齢、性別、電話番号を明記)
 E sukoyaka.phn@city.sapporo.jp

健康・子ども課生活衛生担当
☎889-2408 FAX889-2405

■食の安全・安心クイズラリー 当日
 身近な食について楽しく学びませんか。5問全て解答した方に、記念品を進呈します
 回 12月16日(月)～1月31日(金)
 所 区役所2階15番窓口

保険年金課収納係
☎889-2064 FAX889-2703

■夜間納付相談窓口開設 当日
 国民健康保険料、介護保険料、後期高齢者医療保険料の納付相談
 回 12月26日(水) 17時30分～19時30分

認定こども園にじいろ
(真栄2条1丁目11-20)
☎883-3044 FAX883-9547

■あかちゃんあつまれ! 当日
 他の親子と交流してリフレッシュしませんか。保育士による遊びの紹介もあります
 回 12月18日(水) 14時～15時
 所 認定こども園にじいろ
 対 0歳児(第1子)と保護者



■サンデーサロン 当日
 親子で遊んだり、他の親子と交流したりします
 回 12月22日(日) 10時～12時
 所 認定こども園にじいろ
 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

維持管理課冬みち地域連携担当
☎888-2800 FAX884-6474

■FMラジオによる雪堆積場情報案内
 区内の各雪堆積場の緊急情報(一時閉鎖など)をいち早くお知らせします
 放送局 FMアップル(周波数:76.5MHz)
 問 市コールセンター ☎222-4894

地域振興課地域活動担当
☎889-2024 FAX889-2701

■成人式案内状の送付
 令和2年清田区成人式を1月12日(日)に行います。対象の方には案内状を送付しますので、年内に届かない場合はご連絡ください
 対 平成11年4月2日から平成12年4月1日生まれで、区内に住居登録をしている方
 ※区内に住居登録がない方も出席できます。出席を希望される方は、当日直接会場にお越しください
 他 式の詳細は広報さっぽろ1月号に掲載





総務企画課広聴係
☎889-2018 FAX889-2402

■清田区ふれあいカレンダー配布
 清田区の魅力あふれる写真を掲載した令和2年のカレンダーを配布します
 回 12月13日(金)から配布開始
 所 区役所1階33番窓口
 定 500部 一人1部限り **先着**

広告

年末年始の ご案内

2019年 12月   2020年 1月



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

区役所などの窓口業務

- 12月28日(土)～1月5日(日)は区役所、土木センター、各まちづくりセンターは休み
- 住民票・印鑑証明などの各種証明、出生・死亡届などについては、本誌20ページをご確認ください
- 年末年始は窓口が混み合うことが予想されますので、時間に余裕を持ってお越しください

ごみの収集

- 1月1日(祝・水)～1月5日(日)は家庭ごみの収集がありません。収集日は「ごみカレンダー」でご確認ください
- ごみステーションには、収集日当日の朝8時30分までにお出しください
- 12月29日(日)～1月3日(金)は大型ごみ収集の受け付けが休み ※収集日は本誌21ページでご確認ください
- 区役所に設置している古紙回収ボックスは12月29日(日)～1月3日(金)、小型家電回収ボックスは12月29日(日)～1月5日(日)は利用できません

区役所1階相談コーナー

相談日は下表のとおりです

名称	相談員	曜日	時間	12月最終日	1月初日
法律相談	弁護士	第2・第4水曜日	13時15分～(1人20分)※予約制(先着8人。相談日当日9時から電話で受け付け) ☎889-2400	25日(水)	8日(水)
司法書士相談	司法書士	第1・第3水曜日	13時～(1人30分)※予約制(先着6人。相談日当日9時から電話で受け付け) ☎889-2400	18日(水)	15日(水)
家庭生活相談	家庭生活カウンセラー	火・金曜日	10時～12時、13時～16時	27日(金)	7日(火)
交通事故相談	交通事故相談員	第1・第3月曜日	9時30分～12時15分、13時～16時	16日(月)	6日(月)
行政相談	行政相談委員	木曜日	13時～16時	26日(木)	9日(木)
あいワーク清田(職業相談)	ハローワーク相談員 市の職業相談員	月～金曜日	8時45分～17時 ※ 求人検索機の利用および求人に関するご相談は、9時30分からです	27日(金)	6日(月)
労働問題等相談	社会保険労務士	火曜日	13時～17時	24日(火)	7日(火)

イベント情報をチェック!

地デジデータ放送で

- 5チャンネル(STV)に合わせてリモコンのdボタンを押し、一覧から札幌市からのお知らせを選択します
- 一覧から各区からのお知らせを選択し、清田区を選ぶと、ジャンルごとにイベント情報を見られます



スマホアプリで

- 公式アプリストアで「アイさっぽろ」と検索してインストールします
- アプリを立ち上げ、画面の検索ボタンを押し、区の催しを探すから清田区を選ぶと、イベント一覧が表示されます



こちらからも
アプリを読み
込めます

