



広報

厚別区民のページ

あつべつ

2023

6
June

第13回

みんなの！
新さっぽろフォト
コンテスト

受賞作品の一部を
紹介します



『札幌軟石と模様ガラス』

うえだ たつのじょう

上田 龍之忠さんの作品

撮影場所：北海道開拓の村
(厚別町小野幌)



『たくさん乗ってね』

たなか かつひこ

田中 勝彦さんの作品

撮影場所：北海道開拓の村
(厚別町小野幌)

今月の 特集

モオ〜っと 牛乳・乳製品

札幌市民の6割以上が不足しているカルシウムを補うため、カルシウム含有量や吸収率が高く、栄養バランスを整える役割を持つ牛乳・乳製品について紹介します。牛乳・乳製品を使ったミルクレシピも掲載しています。



厚別区役所関連施設 ※市外局番は011

- | | |
|-------------------------|-------------------------|
| 厚別区役所 ☎895-2400(代表) | まちづくりセンター |
| 厚別保健センター ☎895-1881 | 厚別中央(厚別中央4の3) ☎891-3907 |
| (以上、〒004-8612 厚別中央1の5) | 厚別南(厚別南1) ☎891-1666 |
| 厚別区土木センター ☎897-3800 | 厚別西(厚別西2の3) ☎891-4555 |
| (〒004-0007 厚別町下野幌45-39) | もみじ台(もみじ台北7) ☎897-6121 |
| | 青葉(青葉町3) ☎892-8177 |
| | 厚別東(厚別東4の4) ☎897-2885 |

どこに聞いたらよいか分からないときは

札幌市コールセンター

☎011-222-4894 FAX 011-221-4894(8時~21時・年中無休)
Eメール info4894@city.sapporo.jp



「よくある質問
検索」はこちら

FM 広報ラジオ番組 FMドラマシティ(77.6MHz)で 毎週水曜日10時45分から生放送！

厚別ふれあい・ほっと・ステーション

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 6月14日 厚別区の食育(再) | 6月28日 北海道博物館(再) |
| 6月21日 北海道博物館 | 7月5日 野生動物との共生 |



過去の放送は
厚別区ホームページから

厚別区 広報ラジオ 検索



厚別区の人口・世帯数

人口 123,041人(-55) 世帯数 58,225世帯(+94) 5月1日現在、()は前月比

モオ〜
と

牛乳 乳製品

詳細 厚別保健センター
☎011-895-1881



牛乳・乳製品で骨を丈夫に

牛乳・乳製品には、骨の材料となるカルシウムやタンパク質が豊富に含まれています。令和4年度札幌市健康・栄養調査では、札幌市民の6割以上がカルシウム不足という結果が出ています。カルシウム不足は骨粗しょう症や、転倒による骨折など寝たきりの原因にもなることから、日頃から意識して取ることが健康な体づくりのポイントです。



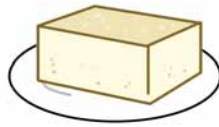
カルシウムを豊富に含む牛乳・乳製品

牛乳・乳製品はカルシウム含有量が多く吸収率も高いので、補給に便利な食材です。牛乳・乳製品以外にもカルシウムが多く含まれる食材がありますが、1回に使用する量や吸収率を考えると、効率的にカルシウムを取ることができます。

コップ1杯
(200ml)
あたり
220mg



木綿豆腐
(1/2丁あたり)
140mg



小松菜
(ゆで60gあたり)
90mg



ひじき
(ゆで60gあたり)
58mg

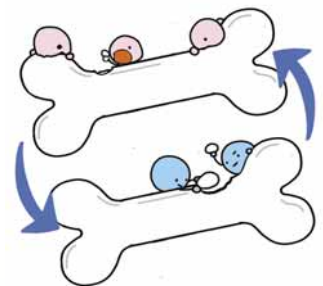


しらす干し半乾燥
(10gあたり)
52mg



骨は日々新しく作り替えられています

骨には、骨を作る細胞と骨を壊す細胞があり、日々作り替えられています。体内の栄養素が偏ると、骨を作るスピードの方が遅くなります。カルシウムやタンパク質のほか、毎日栄養バランスの良い食事を心掛けることが大切です。



<理想的な栄養バランスの良い食事例>



毎日コップ1杯の牛乳やヨーグルトなどの乳製品をプラス！

<牛乳に含まれるカルシウム以外の主な栄養素>

タンパク質

体の組織全般を構成する栄養素。筋肉、血液、骨、ホルモンや酵素など欠かせない栄養素。

レチノール

ビタミンAのもと。目や粘膜を保護する役割。

リン

体内では、カルシウムの次に多く含まれるミネラル。85%がカルシウムと結合して骨格を形成している。

ビタミンB₂

別名「発育のビタミン」。タンパク質の合成をサポートして、細胞の再生や新生を促し、成長を促進する。

手軽にプラス!牛乳・乳製品

料理に…

おにぎりの具に
チーズ+おかか

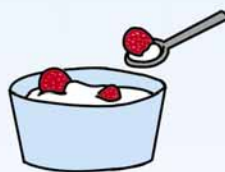


水の半量を牛乳に代えてミルクスープ
(カレー粉を入れると
カレースープに)



おやつに…

ヨーグルト+果物



炊飯のときに…

スキムミルクを
大さじ1~2杯



＼ 時間がないときの食事こそ…牛乳・乳製品はお助けマン /

ほとんど加熱調理の必要がない牛乳・乳製品は、朝の時間がないときの栄養補給にとっても活躍します。コップ1杯の牛乳やヨーグルトを食べることでしっかり栄養補給しましょう。



食生活改善推進員さん おすすめ

ミルクレシピ



厚別区食生活改善推進員協議会
会長 池田 栄子さん

厚別区食生活改善推進員

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、元気で長生きする健康なまちづくりを推進するために活動している食のボランティア団体。通称「食改さん」。子どもや高齢者向けの料理教室などを行っています。

ミルク豚汁



用意するもの
2人分

- ・豚バラ薄切り肉 (3cm 幅に切る) 50g
- ・ニンジン (半月切り) 25g
- ・タマネギ (薄くスライス) 50g
- ・ジャガイモ (いちょう切り) 50g
- ・ゴボウ (ささがき) 25g
- ・ごま油 小さじ1
- ・だし汁 250ml
- ・牛乳 300ml
- ・みそ 大さじ1
- ・小ネギ (小口切り) 1本

作り方

- 1 鍋にごま油を入れ、野菜、肉を炒め、だし汁を入れ、野菜がやわらかくなるまで10分程度煮る。
- 2 牛乳でみそを溶いてから、牛乳とみそを加える。
- 3 器に盛りつけ、小ネギを散らす。

ここがポイント!

味が薄く感じたら、粉チーズを少量入れるとおいしくなりますよ!



抹茶白玉団子

～ミルクきな粉かけ～



用意するもの
2人分

- <白玉団子>
- ・絹豆腐 75g
- ・白玉粉 60g
- ・抹茶 小さじ1/2
- <ミルクきな粉>
- ・きな粉 大さじ1
- ・スキムミルク 大さじ1/2
- ・砂糖 大さじ1/2 強
- ・塩 少々

作り方

- 1 ボウルに豆腐、白玉粉、抹茶を入れてよく混ぜ合わせ、耳たぶくらいにこねる。
- 2 ①を等分して丸める。
- 3 たっぷりの湯に入れ、団子が浮いてきたら、2~3分茹で水に取り、ザルにあげる。
- 4 ミルクきな粉の材料を混ぜ合わせ、団子にかける。

6月は食育月間!

食育月間パネル展 を開催します

日時 6月12日(月)～30日(金) 8時45分～17時15分
※初日は11時から。最終日は11時まで
会場 厚別区役所1階、厚別図書館(厚別中央1条5丁目)

朝食を上手に取るための「コツ」など食に関する情報のほか、厚別区内の保育園や学校などで行っている取り組みのパネルを展示します。6月は食育月間ですので、皆さんもこの機会に、食について考えてみませんか。

健康・子ども課 管理栄養士 才田 職員



6月

厚別区からのお知らせ

6月11日からの内容を掲載しています。

申込時の
必要事項

①行事名 ②住所 ③氏名(ふりがな) ④年齢
⑤連絡先(電話番号・FAX番号・メールアドレスなど)

イベントの最新情報は
厚別区ホームページから
ご覧いただけます。



厚別区 行事予定

検索

住民集団健康診査

月日	受付時間	会場
6月13日(火)	9時～11時	厚別南会館(厚別南1丁目15-10)
	13時30分～15時	もみじ台南第1集会所(もみじ台南4丁目2-20)
7月6日(木)	9時30分～11時	原始林会館(厚別東2条4丁目7-17)
	13時30分～15時	上野幌中央会館(上野幌3条5丁目7-1)
7月7日(金)	9時30分～11時	原始林会館(厚別東2条4丁目7-17)
	13時30分～15時	上野幌会館(厚別南5丁目22-19)

健診種目 ①健康診査、②胸部エックス線検査、③肝炎ウイルス検査

対象 ①は40歳以上の国民健康保険加入者・生活保護世帯員・支援給付世帯員、
後期高齢者医療保険加入者、②は40歳以上の方、③は過去に受診したことがない方

その他 予約不要、直接会場へ。①の費用や持ち物などの詳細は対象者に送付している受診券やパンフレットで
確認、②③の費用は無料(②の問診により喀痰検査が必要な場合は400円)。持ち物は身分証明書

詳細 札幌市コールセンター ☎011-222-4894

がん検診(胃・大腸・肺)

日時 7月11日(火)、12日(水) 9時～10時30分

会場 厚別保健センター

定員 各日40人【先着順】

対象 胃(バリウム):50歳以上で偶数年齢の方(直前の偶数ごとの年齢時に受診していない場合、
奇数年齢でも可)、大腸(検便)、肺(胸部エックス線):40歳以上の方

費用 胃:1,100円、大腸:400円、
肺:無料(問診により喀痰検査が必要な場合は400円)
※減免制度あり。詳細は申込時に確認

申込 6月27日(火)までに電話で(受付時間:8時～21時)。
肺がん検診は申し込み不要

申込先 札幌市コールセンター ☎011-222-4894



国民健康保険料の夜間納付相談

日中来庁できない方は、夜間納付相談をご利用ください。

日時 6月22日(木)、29日(木)20時まで

場所 厚別区役所1階9番窓口(庁舎東側の時間外出入口からお入りください)

詳細 保険年金課収納係 ☎011-895-2597

食とノルディックウオーキング体験講座

ノルディックウオーキングの歩き方をベテラン講師が丁寧に解説します。
ウオーキングの後には、管理栄養士や料理講師による講話と調理実習を行います。

日時 7月6日(木)9時15分～13時

会場 もみじ台管理センター(もみじ台北7丁目1-1)

対象 厚別区在住の方

定員 20人【先着順】

費用 無料

申込 6月19日(月)～23日(金)に電話かFAXで

その他 ポールの無料貸し出しあり。雨天の場合は、もみじ台管理センターホール内で実施します。



申込先 厚別保健センター ☎011-895-1881 FAX 011-895-5922

親子同室講座「楽しい絵本の世界～年齢に応じた絵本選び～」

年齢に応じた絵本選びや読み聞かせのポイントなど、親子で絵本を楽しむためのヒントを保育士が紹介します。

日時 7月14日(金)10時～11時

会場 厚別保健センター

対象 就学前の子どもとその保護者(これから親になる方も参加できます)

定員 10組【先着順】 **費用** 無料

申込 6月30日(金)～7月13日(木)に電話で(受付時間:平日9時～17時)

その他 親子で参加する講座のため託児はありません。
詳しくはさっぽろ子育て情報サイトで

申込先 健康・子ども課子育て支援担当係 ☎011-895-2514

▶ さっぽろ子育て
情報サイト



令和5年度厚別トモカジパネル展・トモカジ写真展

6月23日(金)～29日(木)の「男女共同参画週間」に合わせ、夫婦や家族が共に家事を楽しむ「トモカジ」に関するパネル展のほか、「みんなで取り組むトモカジ」をテーマに募集した作品の写真展を開催します。

開催期間 6月20日(火)～22日(木)10時～21時 ※22日のみ10時～20時

会場 サンピアザ1階 光の広場(厚別中央2条5丁目7-2)

その他 展示会場と厚別区ホームページで、写真展の応募作品について、入賞作品を決定する投票を実施します。

詳細 地域振興課 ☎011-895-2442



▶ 厚別区
ホームページ



広告

花苗プレゼント(夢市場あつべつ)

フリーマーケットや障がい者小規模共同作業所による展示・販売などが行われる「夢市場あつべつ」の協働企画として、厚別区緑友会より寄付された花苗をプレゼントします。(1人1株)

日時 6月18日(日)10時～ ※なくなり次第終了
会場 科学館公園(厚別中央1条5丁目2)
定員 400人【先着順】
費用 無料



詳細 地域振興課 ☎011-895-2442

知っておきたいカラスのこと



1. 卵やひなを守るため人を威嚇いかくします
4月～7月ごろの繁殖期は、つがいで巣を作りひなを育てます。この時期のカラスは神経質になり、巣へ近づく人を遠ざけるため、威嚇をすることがあります。

▶「カッカッカッ」という鳴き声に注意しましょう



2. カラスに威嚇されたら…

威嚇には段階があり、急には襲ってきません。気付いたら刺激せず、すぐにその場を離れましょう。

<主な対策>

- ・壁際を歩く
- ・傘を差す
- ・両腕を上げる



3. カラスが集まらない環境づくりを
カラスはごみから得られる餌などを求めて市街地に集まります。カラスを増やさないためにも、ごみ出しのルールを守ることや、ポイ捨て・餌やりをしないなど、できることを心掛けましょう。



▶カラスに関する情報は札幌市公式ホームページからもご覧いただけます



巣はその場所の所有者が対応します

自宅などの民有地はその土地の所有者が対応することになっています。むやみに撤去すると人への敵対心が強まり、威嚇がひどくなることがあります。

問い合わせ先

巣の中に卵やひながいる場合の捕獲許可	環境局環境共生担当課 011-211-2879
公園や街路樹にできた巣(威嚇の危険がある場合など)	厚別区土木センター 011-897-3800
電柱に作られた巣	北電柱 北海道電力ネットワーク 0120-06-0327
	NTT柱 NTT 東日本北海道 0120-444-113

※土木センターでは公園や街路樹の巣は原則撤去していません

広告