

子ども・高齢者を交通事故から守るため、地域・家庭で「左右の安全確認」など声掛けをしましょう。

福祉除雪

「地域協力員」を募集

冬期間、高齢の方や身体に障がいがある方などの生活を支援するため、福祉除雪を行う地域協力員を募集します。

▽対象 区内在住の個人・区内所在の企業・事業所、団体

▽除雪内容 利用者宅の道路に面した間口幅約1.5メートル、敷地内の間口から玄関口までの通路幅約80センチを除雪（排雪や屋根の雪下ろし、車庫前の除雪はしません）。

▽活動日時 除雪車による道路除雪が行われた日（除雪車が入らない道路は約10センチ以上の降雪があった日）で、その日の正午ころまでに終了。  
▽除雪期間 12月1日（木）～来年3月25日（土）。

交通事故発生件数

	発生件数	死者数	傷者数
中央区	1,301 (+75)	2 (-2)	1,573 (+112)
札幌市	7,263 (+335)	16 (-17)	8,775 (+386)

※平成17年8月11日現在  
( ) は前年比

～区役所へは公共交通機関でお越しください～

区役所にお越しの際は、できるだけ公共交通機関をご利用くださるよう、ご協力をお願いします。

（詳細） 総務企画課交通防災・施設担当  
☎231-2400（内線208）

▽相談日 10月12日（水）  
▽会場 区役所1階（南3西11）  
▽申込 9月28日（水）午前9時から電話で。先着7人。  
（申込・詳細） 総務企画課広聴係  
☎（231）2400

無料税理士相談

（申込・詳細） 中央区社会福祉協議会  
☎（281）6113  
FAX（208）0881



健康レシピ 第3回  
糖尿病を予防する食事

年々患者数が増え続けている糖尿病は、代表的な生活習慣病の一つです。進行すると腎機能低下や視力障害などの合併症を引き起こすため、早めの予防対策が必要です。ぜひ、食生活や運動習慣などの生活習慣を見直して糖尿病を予防しましょう。

糖尿病を予防するための食生活は、食べ過ぎを避け、栄養

きのこ春雨のスープ

〔エネルギー30kcal 塩分1.1g〕



低エネルギーでも、春雨やきのこを使っているため満足感のあるスープです。

<材料2人分>

- |            |              |
|------------|--------------|
| 春雨 10g     | こねぎ 1本       |
| えのきたけ 1/2袋 | 固形スープの素 1/2個 |
| 生しいたけ 2枚   | 水 1.5カップ     |
| きくらげ 2g    | 塩 少々         |

<作り方>

- ① 水で戻したきくらげ、えのきたけ、生しいたけは、食べやすく切っておく。
- ② こねぎは小口切りにする。
- ③ 春雨はゆでて食べやすい長さに切っておく。
- ④ 分量の水を鍋に入れ、煮立ったら、①を入れる。火が通ったら、固形スープの素、塩で調味する。
- ⑤ ③を加えてひと煮立ちさせる。
- ⑥ 器に盛り、こねぎを乗せる。

養バランスの良い食事を毎日規則正しく取ることが基本です。栄養バランスを整えるには、毎食主食（主に炭水化物を多く含む米や麺類、パンなど）、主菜（主にたんぱく質を多く含む魚・肉・大豆製品・卵など）、副菜（主にビタミンやミネラルを多く含む野菜やきのこ類など）をそろえるようにすると良いでしょう。

して一度に食べる量が多くならないようにしましょう。また、糖尿病の予防には、適度な運動を継続することが重要ですので、毎日小まめに体を動かしましょう。  
★ ★ ★ ★ ★  
毎週水曜日に中央区役所分庁舎六階食堂と消防局地下階食堂で「ヘルシーランチ」を提供しています。  
今回は、九月二十一日（水）のヘルシーランチから副菜に合う献立を紹介します。