

清田

区民のページ

2005年 9 月

編集

清田区市民部総務企画課広聴係
〒004-8613 清田区平岡1条1丁目
☎ 889-2400 (内線224) FAX 889-2402

Eメール : kiyota.somu@city.sapporo.jp

清田区のホームページ : <http://www.city.sapporo.jp/kiyota/>



清田区健康フェア

(2004年9月撮影)

「皆さんの健康づくりを応援したい」。このような思いで始まった“清田区健康フェア”も今年で8回目。「毎年楽しみにしている」「手続きのために区役所に来て偶然知った」など、参加のきっかけはさまざまですが、体を思いやる区民の方々にぎわいます。

体力測定コーナーでは、身長や体重、血圧といった一般的な項目以外にも、体の瞬発力やバランス能力などを知ることができ、その結果に基づいて保健師や栄養士などから健康づくりについてアドバイスを受けることもできます。

このほか、正しい薬の飲み方や歯の健康についての相談、医師による講演、おいしく野菜を食べられる料理の試食コーナーなどもあり、自分の健康を見詰め直すにはもってこいの機会です。

9月28日(水)をご自身の「健康チェックの日」にしてみませんか(詳しくは区民のページ5ページをご覧ください)。

詳細：地域保健課健康推進係
☎ 889-2400内線521

清田区の主な施設と連絡先

◎清田区役所	平岡1条1丁目	☎ 889-2400
◎清田消防署 (区役所横)	平岡1条1丁目	☎ 883-2100
◎清田区社会福祉協議会	区役所3階	☎ 889-2491
◎清田図書館	区役所4階	☎ 889-2484
◎清田区民センター	清田1条2丁目	☎ 883-2050
◎清田区体育館・温水プール	平岡1条5丁目	☎ 882-9500
◎清田老人福祉センター	清田3条3丁目	☎ 885-8500
◎北野まちづくりセンター	北野4条2丁目	☎ 883-0373
◎清田中央まちづくりセンター	清田6条2丁目	☎ 884-7187
◎平岡まちづくりセンター	平岡7条3丁目	☎ 883-7100
◎清田まちづくりセンター	清田1条2丁目	☎ 883-7600
◎里塚・美しが丘まちづくりセンター	里塚2条6丁目	☎ 884-1210

LOOK

きよた

9月11日からのお知らせ

清田区の人口・世帯数 平成17年8月1日現在

人口	113,349人 (-19)
男	53,935人 (-31)
女	59,414人 (+12)
世帯数	42,016世帯 (+71)

10月1日、全国一斉に国勢調査を行います。9月下旬から調査員がすべてのお宅に伺いますので、皆さまのご理解とご協力をお願いします。

札幌メンバーによる

清田区コンサート



クラシックの名曲のほか、

誰もが知っている曲など、家族でお楽しみいただけるプログラムとなっています。

◆日時 10月15日(土)午後2時開演(午後1時30分開場)。

◆会場 区民センター(清田1条2丁目)区民ホール。

◆対象 区内にお住まいの小中学生以上の方。

◆入場料 大人500円。高校生以下無料(高校生以下は無料整理券が必要となります)。

◆入場券販売・整理券配布 9月21日(水)から、区役所2階地域振興課または区民センター窓口にて、入場券の販売と無料整理券の配布をします(先着順)。

◆その他 託児サービスの利用をご希望の方は、左記窓口へ事前にお申し込みください。

【詳細】 地域振興課地域活動係 ☎(889)2400(内線255)

清田小学校

多目的室を開放中!



音楽・演劇などの芸術文化活動を行っている市内のアマチュアグループ・サークル・市民の皆さんに、練習会場として清田小学校の多目的室を開放しています。

◆練習会場 清田小学校(清田1条4丁目)2階多目的室(電子ピアノあり)。

◆開放時間(料金) 火曜・土曜の午後6時～9時(300円)。日曜・祝日の午前10時30分～午後5時(午前200円・午後400円)。

◆申込方法 電話でお問い合わせください(祝日を除く月の金の午前10時～午後5時)。

【申込先・詳細】 シルバー人材センター(中央区北1条西9丁目)リネージュプラザ3階 ☎(281)4747

区長杯秋季卓球大会



清田区卓球協会では、卓球が好きな方々の親睦と交流を深めるために卓球大会を開催します。

◆競技内容 シングルス戦とダブルス戦(男女別、上級・中級・初級のランク別、ダブルスには12歳以上ペアのランクあり)。

◆日時 10月16日(日)午前8時45分

◆会場 清田区体育館・温水プール(平岡1条5丁目)。

◆対象 区内にお住まいのかお勤めの方、または区内でサークル活動をしている方。

◆参加料 千円。

◆申込方法 9月20日(火)までに清田区卓球協会(林宅 ☎(882)7765)に参加者の氏名、住所、電話番号、年齢、性別、種目、希望ランクを記載してファクスで。

【詳細】 地域振興課地域活動係 ☎(889)2400(内線256)

福祉除雪協力員を募集します

福祉除雪サービスは、70歳以上の方のみ世帯のお宅などを対象に、除雪を行うボランティア活動で、地域の協力員によって支えられています。区社会福祉協議会では、除雪活動に協力していただける協力員を募集します。

期 間 平成17年12月1日(木)～平成18年3月25日(土)。

活動日時 道路除雪が行われた日の午前中。

活動内容 道路に面した間口を幅1.5m、敷地内の間口から玄関先までの通路を幅80cm除雪します。

【詳細・申込先】 区社会福祉協議会 ☎889-2491

清田区選挙管理委員会から

衆議院議員選挙における期日前投票所・不在者投票所は、清田区役所3階大会議室です。なお、期間については全市版の35ページをご覧ください。

第2回清田中央地区文化展示会作品募集

清田中央地区文化展示会実行委員会主催の文化展示会を開催します。清田中央地区にお住まいの皆さんが作成した自慢の作品を募集します。

◆日時 10月8日(土)午前11時～午後4時、9日(日)午前10時～午後4時、10日(祝)午前10時～午後2時。

◆会場 清田中央総合会館(清田6条2丁目)。

◆展示内容(ジャンル) 絵画、書道、陶芸、手芸、写真、生け花、俳句、短歌、木彫り、手作り絵手紙など。

◆申込方法 左記へ電話でお問い合わせください(祝日を除く月の金の午前8時45分～午後5時15分)。

【詳細】 清田中央まちづくりセンター(清田6条2丁目) ☎(884)7187

講 座 名		日 時	定員	受 講 料
①パソコン講座(初・中級) 「フォルダの概念を学ぼう!!」。基本的なウインドウズ操作に困らない方を対象に、階層構造になっているフォルダについて学びます。		10月3日(月) 午前10時～正午	10人	
②トークdeランチ(市出前講座) 「さっぽろの雪対策」		10月17日(月) 午前11時 ～午後1時	20人	
※「ふれあいティータイム」はお休みさせていただきます。				その 他
会場	里塚・美しが丘まちづくりセンター内 「里美ふれあいクラブ」スペース。			
申込方法	9月22日(木)までに電話または直接窓口でお申し込みください(祝日を除く月～金の午前8時45分～午後5時15分)。申し込み多数時は抽選を行い、当選者のみはがきで通知します。			
申込先・詳細：里塚・美しが丘まちづくりセンター(里塚2条6丁目1-3 里塚ノースヴィレッジ2階) ☎884-1210				

遊びや工作のコーナー、人形劇、バルーンアート、読み聞かせのコーナーなどがあります。駄菓子屋やお楽しみ抽選会もありますので、ご家族の皆さんでぜひ遊びに来てください。

◆日時 9月17日(土)午前10時～正午。

◆会場 区民センター(清田1条2丁目)。

◆入場料 無料。

◆申込方法 事前の申し込みは不要です。当日、直接会場にお越しください。

詳細 保健福祉サービス課 子育て支援担当

☎(889)2400(内線570～572)



きよたふれあいフェスタ

遊びを通して、いろいろな世代の方とのふれあいを楽しみませんか

わくわく子育てセミナーに参加しませんか

乳幼児を育てている保護者のために、地区ごとに開催しているセミナーです。(開催地区以外にお住まいの方も参加できます)。費用は無料です。

清田地区	内容	講演会「子どもを守る～親ってすてきです～」 詩画家 坂本 勤氏。
	日時	10月1日(土)午前10時30分～正午。
	会場	清田消防署(平岡1条1丁目)1階講堂。
	対象	0歳～就学前の乳幼児を育てている保護者30人。 ※受講中はお子さんをお預かりします(託児会場は区役所3階大会議室)。
北野地区	申込方法	9月12日(月)午前9時から(土・日曜、祝日を除く)電話でお申し込みください(先着順)。
	内容	親子で楽しむ「わらべうた」 音楽活動家 村場 容子氏。
	日時	10月26日(水)午前10時30分～11時30分。
	会場	北野児童会館(北野4条2丁目)。
	対象	0歳～就学前の乳幼児と保護者30組 (親子一緒に遊びます)。
	申込方法	9月26日(月)午前9時から(土・日曜、祝日を除く)電話でお申し込みください(先着順)。

申込先・詳細：保健福祉サービス課子育て支援担当
☎889-2400(内線570～572)

子育て講座



◆内容 『今が大事!思春期につながる幼児期の子育て』
親と子の自立(生き方)と家庭教育のあり方。

◆講師 光塩学園女子短期大学 講師 伊藤善彬氏。

◆対象 0歳から就学前までの乳幼児を育てている保護者。

◆日時 10月19日(水)午後2時～3時30分。

◆会場 清田消防署(平岡1条1丁目)1階講堂。

◆定員・費用 20人。無料。

◆申込方法 9月20日(火)午前9時から電話でお申し込みください(土・日曜、祝日を除く、先着順)。

※受講中はお子さんをお預かりします(託児会場は区役所3階大会議室)。

申込先・詳細 保健福祉サービス課子育て支援担当

☎(889)2400(内線570～572)

広告欄

清田区体育館「スポーツ教室」の受講生を募集します

種目名	対象	回数	期間(予定)	曜日	実施時間	定員	受講料	種目名	対象	回数	期間(予定)	曜日	実施時間	定員	受講料
初心者卓球	一般	10	9/21~11/30	水	午後1時~3時	30人	7,000円 (5,600円)	エアロビクス ナイト	一般	12	9/29~12/22	木	午後7時 ~8時30分	30人	6,200円 (4,900円)
初級卓球	一般	10	10/7~12/9	金	午前10時~正午	30人	7,000円 (5,600円)	エアロビクス	一般	11	10/7~12/16	金	午前9時30分 ~10時50分	30人	5,600円 (4,500円)
中級卓球	一般	10	10/7~12/9	金	午後1時~3時	30人	7,000円 (5,600円)	ソフト エアロビクス	一般	12	10/1~12/17	土	午前10時 ~11時15分	30人	6,200円 (4,900円)
初心者テニス	一般	10	10/7~12/9	金	午後1時~3時	20人	8,900円 (7,100円)	リズム 体操	一般	12	9/29~12/22	木	午前10時 ~11時30分	30人	6,200円 (4,900円)
初級テニス	一般	10	9/21~11/30	水	午前10時~正午	20人	8,900円 (7,100円)	からだにやさしい 健康体操	一般	12	10/14~1/20	金	午前11時~ 午後0時20分	30人	6,200円 (4,900円)
中級テニス	一般	10	9/20~11/22	火	午後1時~3時	10人	8,900円 (7,100円)	からだにやさしい 健康体操	一般	12	10/14~1/20	金	午前9時30分 ~11時50分	30人	6,200円 (4,900円)
中級テニス	一般	10	9/21~11/30	水	午後1時~3時	20人	8,900円 (7,100円)	らくらく エクササイズ	一般	8	10/4~11/22	火	午後0時50分 ~1時50分	30人	4,100円 (3,300円)
上級テニス	一般	10	9/20~11/22	火	午後1時~3時	10人	8,900円 (7,100円)	ボクサ サイズ	一般	12	10/4~12/20	火	午後7時 ~8時30分	30人	6,200円 (4,900円)
ナイトテニス (基礎)	一般	8	10/4~11/22	火	午後7時 ~8時30分	10人	6,000円 (4,800円)	キッズ テニス	小学1~ 3年生	10	9/20~11/22	火	午後3時30分 ~5時	10人	7,400円
ナイトテニス (レベルアップ)	一般	8	9/28~11/16	水	午後7時 ~8時30分	10人	6,000円 (4,800円)	キッズ テニス	小学1~ 3年生	10	9/21~11/30	水	午後3時30分 ~5時	10人	7,400円
エアロビクス シェイプアップ	一般	12	10/4~12/20	火	午前10時 ~11時30分	10人	6,000円 (4,800円)	ジュニア テニス	小学4~ 6年生	10	9/20~11/22	火	午後5時15分 ~6時45分	10人	7,400円
								少年少女 バドミントン	小学3~ 6年生	20	10/14~12/28	水・金	午後4時30分 ~6時00分	30人	9,700円

申込方法

9月13日(火)~15日(木)午前9時~午後9時に電話または窓口でお申し込みください。
応募多数の場合は、9月16日(金)午前10時から体育館ロビーで公開抽選を行います。
※抽選結果を同日の午後1時~8時に電話でご確認ください。

受講料等

9月17日(土)~20日(火)の午前9時~午後8時に体育館窓口で納入してください。
※受講料の()内の金額は、高齢者(65歳以上)の方の受講料となりますので、年齢を証明できるものをお持ちください。また、受講料のほかに受講の都度、施設利用料(一般390円、高校生230円、高齢者130円、中学生以下無料)が必要です。

申込先・詳細：清田区体育館・温水プール(平岡1条5丁目) ☎ 882-9500

9月は 固定資産税第3期を 納める月です

清田図書館から



- ① たのしいおはなしの会
日時・会場 9月15日(木)
午前10時30分、24日(土)午後
2時30分。お話し室。
- ② 対象 幼児とその保護者。
- 日時・会場 9月17日(土)
午後2時30分。集会室。
- ◆ 上映作品 アンパンマンま
じよのくにへ(10分)、世界の
昔話 アラジンとまほうのラ
ンプ・さるのきも(22分)。

休館のお知らせ

9月30日(金)から
10月11日(火)の間、
蔵書の一点検のため
休館します。

詳細 清田図書館(区役所4
階) ☎ (889) 2484

ためしてナッ得!健康講座 (高脂血症予防教室)



- 健康で高脂血症を指摘され
たり、コレステロールが気に
なる方を対象に生活習慣病予
防教室を開催します。よりよ
い生活習慣へ改善するために
お気軽にご参加ください。
- ◆ 内容 栄養士の講話、調理
実習、試食&交流会など。
- ◆ 対象 区内にお住まいの満
40歳~75歳の方。
- ◆ 日時 9月30日(金)午前10

時~午後1時。

- ◆ 会場 区役所2階栄養実習室。
- ◆ 費用 無料。
- ◆ 持ち物 筆記用具、エプロン、三角巾と、お持ちの方は健康手帳、病院発行の連絡書
- ◆ 申込方法 9月21日(水)まで(土・日曜、祝日を除く)に電話または窓口でお申し込みを(応募多数の場合は抽選)。
- 詳細 地域保健課健康推進係
☎ (889) 2400(内線522)

プレパ・プレママ クッキング教室



- 家族の食事作りがちよつぴり不安だったり、食事は大事だと分かっているけれど実際に作るのとはな、と思っている、これからお母さん・お父さんになる方、地域の先輩主婦と一緒に楽しく料理をしてみませんか。
- ◆ 対象 区内にお住まいの、はじめてのお子さんを予定されている方(お一人・ご夫婦一緒どちらでも可)。
- ◆ 日時 10月12日(水)午前11時~午後1時30分(午前10時45分受付開始)。
- ◆ 会場 区役所2階栄養実習室。
- ◆ 内容 料理実習(カルシウ

市民健康教室

- 医療と保健にまつわる話題の最新情報をテーマに、区内の医療機関の医師を招いて、講演会を開催します。今回のテーマは「あしの健康」。元気に歩くための正しい靴の選び方や足の病気の予防について学んでみませんか。
- ◆ 講師 医療法人社団蘭友会 札幌里塚病院 整形外科診療部長 鶴田文男氏。
- ◆ 日時 9月28日(水)午後1時30分~3時。
- ◆ 会場 清田消防署(平岡1条1丁目) 1階講堂。
- ◆ 申込方法・費用 当日、直接会場へお越しを。無料。
- 詳細 地域保健課健康推進係
☎ (889) 2400(内線524)

健康フェアを開催します

健康フェアを開催します。健康をチェックしてみませんか。どなたでもお気軽に会場にお越しください。

日 程	イベント名	テーマ・内容など	時 間
9月28日(水)	市民健康教室	詳しくは区民のページ4ページ「市民健康教室」をご覧ください。	午後1時30分～3時
	薬剤師による 薬の相談コーナー	「正しい薬の飲み方・使い方」、「自分の飲んでいる薬の疑問、相談」、「健康食品について」など。	午前10時～午後2時
	歯科ドック	お口の健康チェック(だ液テスト、咬合力測定、口臭測定、お口の水分測定)、歯科医師による歯の相談コーナー。	正午～午後2時
	食生活改善展	「野菜を食べましょう!」身近な野菜を使った料理の紹介、試食(※1)など。	午前10時～午後3時
	健康度測定、体力測定 (あなたの健康度は?)	骨密度測定、血管年齢測定[整理券(※2)お持ちの方のみ]、各種体力測定、健康相談コーナー。	午前10時～午後3時
	きのこ展	実物キノコの展示、キノコ関連パネル展示、キノコ鑑定相談(可能な範囲で)。	午前10時～午後3時
	各種パネル展	禁煙、がん、HIV、結核、健康さつぽろ21などについてのパネル展示。	午前10時～午後3時
会 場	区役所2階保健センター、3階大会議室、3階健康増進フロア、清田消防署1階講堂。	費用 無料。	申込方法 当日、直接会場にお越しください。
その他 ご来場された方には記念品を差し上げます(先着400人)。 ※1 試食は午前11時から行い、無くなり次第終了します。 ※2 「骨密度測定、血管年齢測定」の整理券は、1回目は午前9時45分から(先着90人)、2回目は午後0時30分から(先着60人)、3階健康増進フロア前で配布します。			
詳細：地域保健課健康推進係 ☎ 889-2400(内線521)			

☎(889)2400(内線513・514) 詳細
地域保健課健康推進係

お住まいの地区	実施日時
北野・真栄・有明	10月12日(水) 午後1時15分～2時45分
平岡・平岡公園東・里塚緑ヶ丘	10月18日(火) 午後1時15分～2時45分
清田・里塚・美しが丘	10月24日(月) 午後1時15分～2時45分
お住まいの地区の実施日に服用できない方	10月27日(木) 午前9時15分～10時45分

◆日時 左表の通り。お子さんの体調などにより、お住まいの地区以外の実施日に来ていただいてもかまいません。

◆会場 区役所2階保健センター。

ポリオ(小児マヒ) ワクチン服用のお知らせ
ポリオは、ウイルスによる感染症で、ワクチンを服用することで予防できます。詳しくは、本誌26ページをお読みになり、ほかの予防接種の間隔などに注意して服用してください。

がん検診(胃・大腸)

保健センターでは、毎月第2水曜日に「胃・大腸がん検診」を行っています。検診日の1週間前までに電話でご予約の上、お越しください。	
日時	10月12日(水) 午前8時45分～10時(受け付け)。
会場	区役所2階保健センター。
対象	40歳以上の方。
費用	①胃・大腸がん検診セット1,100円 ②胃がん検診のみ700円 ③大腸がん検診のみ600円 ※今年度から検診料が改定されました。
その他	70歳以上の方(健康保険証など年齢が証明できるもの)、老人保健法医療受給者(医療受給者証)、生活保護世帯(生活保護受給証明書)、市民税非課税世帯(課税証明書)の方は、()内の証明書を持参すると無料になります。
申込先・詳細：地域保健課健康推進係 ☎ 889-2400(内線522)	



地区健康相談を行います

結核を含む生活習慣病(糖尿病・肝臓病・高血圧症など)予防のため、健康診断を受ける機会のない方を対象に無料の健康相談を行います。			
実施日	受付時間	会 場	
9/12(月)	午前9時30分～11時	平岡わかば会館	(平岡8条1丁目)
	午後1時30分～3時	北野会館	(北野6条5丁目)
9/27(火)	午後2時～3時30分	緑ヶ丘町内会館	(里塚緑ヶ丘10丁目)
健 診 内 容		料金※1	対 象 者
血圧測定・尿検査		無料	15歳以上で希望する方。
血液検査(脂質・肝機能・腎機能など)		無料	40歳以上の方。
胸部X線撮影(間接)		無料	
心電図検査		1,200円	医師が必要と認めた方。
C型・B型肝炎検査		400円	要件に当てはまる方が希望により受診できます。 (※2)
C型肝炎検査のみ		350円	
B型肝炎検査のみ		100円	
※1 次の方は()内の証明書を持参すると無料になります。 ●70歳以上の方(健康保険証など年齢を証明できるもの) ●老人保健法医療受給者(医療受給者証) ●生活保護世帯(生活保護受給証明書) ●市民税非課税世帯(課税証明書) ※2 肝炎検査を受診するための要件は次の通りです。 ●検査当日の満年齢が40・45・50・55・60・65・70歳の方。 (受診の際は住所・年齢を証明できるものをお持ちください。) ●過去に肝機能異常を指摘されたことがある方。 ●広範な外科的処置を受けたことのある方、または妊娠・分娩時に多量の出血をしたことがある方で、定期的に肝機能検査を受けていない方。			
詳細：地域保健課健康推進係 ☎889-2400(内線522)			

まちづくり

あなたに託す

この一票

読者の方から寄せられた標語です

毒キノコに気をつけて！

札幌市は豊かな自然に恵まれており、近年、自然志向の高まりなどを背景に、春の山菜採りと並んで、秋にはキノコ狩りを気軽に楽しむ市民の方が増えています。しかしキノコは食用と毒との区別が難しいものが多く、不幸にも食中毒になる事例が後を絶ちません。札幌市では、毎年9月10日から10月10日までを「キノコによる食中毒予防月間」と定め、路上販売の監視、きのこ展の開催、パンフレットを配布するなどして皆さんに注意を呼び掛けています。



縦に裂けるキノコは食べられる

虫に食われていれば大丈夫

ナスと一緒に料理すると食べられる

木の幹に生えるキノコには毒がない

色の鮮やかなキノコは毒、地味なキノコは食べられる

これらの説は
すべて誤り！

キノコによる食中毒を防ぐポイント

食用と分かっているものだけを採る！

知らないキノコは試食しない、人にもあげない！

食用でも、古く、大きくなりすぎたものは食べない！

生で食べない！

食用か毒かの見分けは、専門家に鑑定を依頼する！

中毒例が多いキノコ

小型だが猛毒 ニガクリタケ(苦栗茸)

春～晩秋、各種広葉樹や針葉樹の切り株や枯れた幹などに多数群生します。クリタケとやや似ていますが苦味があり、表面が硫黄色をしています。肉は黄色。食後10分から3時間で腹痛、下痢が起り、ひどい場合はショックなどを経て死亡することもあります。



◆特徴◆

傘は径が2～3センチ、まんじゅう型から平らに開く。表面は硫黄色で中央部はやや黄褐色。湿り気を帯び、多少浸水状になっている。ひだは密で、始めはオリーブ色、後に紫褐色になる。

柄は5～12センチで中空、傘と同色で下方は橙褐色。

区役所1階の地域保健課生活衛生担当（電話889-2400内線501）ではキノコの相談を受け付けています。

きよたとんとん夏まつり 8/1～4



清田区役所のホームページ「きよたFan倶楽部」でも、さまざまな行事の様子を写真で紹介しています。
<http://www.city.sapporo.jp/kiyota/announce/photobox/>

第18回清田中央地区 南連絡協議会夏まつり 7/30



第15回北野 ふれあい夏まつり 7/30



第8回清田ふれあい区民まつり 7/23



教えて 区役所

第27回 応急手当

今回は、清田消防署で開催している応急手当講習会についてご紹介します。

応急手当講習会とは？

より多くの方に応急手当の知識と方法を身に付けていただくため、年末年始を除く祝日に、清田消防署一階講堂で開催している無料の講習会です。

講習会ってどんなことをするの？

『もしも大切な人が倒れたら…』そのとき、救急車が到着するまでの約五分間が、命を守る重要なポイントになります。応急手当講習会で応急手当の知識と方法を身に付け、実践することで大切な命を救える可能性が向上します。

心肺蘇生法やAEDの使用法などについて、三時間ほどの講習を行います。

具体的には、心臓マッサージ

ジと人工呼吸、包帯を使った止血法のやり方を学び、人形を使って実践します。
またAEDについても機器の説明と使用方法について学びます。

なお、講習会終了後に受講者に修了証を交付します。

もし、私の目の前で人が倒れたら…？

まずは速やかに意識確認と119番通報をしてください。
その後、救急車が到着するまで、適切な応急手当を行ってください。

応急手当講習会では、救急車が到着するまでの間、傷病者に対してどのように手当てをしたらよいか、一連の流れについて学ぶことができます。

AEDという言葉をよく聞くけど、これって何ですか？

自動体外式除細動器の略。心臓に電気ショックを行う機器のことです。

AEDは心室細動（心臓の



筋肉が不規則にブルブルと震え、全身に血液を送り出すことができない状態になった心臓の機能を正常な状態に戻すことができます。
AEDは一般の方でも使用することができ、講習会などで適切な使用方法を身に付けた上でご使用ください。
なお、区内の公共施設では、清田消防署二階にAEDを設置しています。



次回以降の応急手当講習会のお知らせです!!

【日時】九月十九日(祝)、九月二十三日(祝)、十月十日(祝)、十一月三日(祝)、十一月二十三日(祝)、十二月二十三日(祝)
午前十時～午後一時

【会場】清田消防署(平岡一条一丁目) 一階講堂。

【申込方法】講習会前日までに、電話でお申し込みください。

お問い合わせ・申込先

清田消防署警防課消防係
(〒004-8613 平岡一条一丁目)

☎ 883-2100



—清田地区—
有明地区不法投棄対策連絡会議

南

区との境界に面し、区内の南端に位置する有明の地区は、清田区を象徴する地域といえます。

同地区にある有明小学校はこの環境を取り入れた特色のある教育を行っています。児童が近くの山へ足を運ぶ機会も多く、有明の自然そのものが「教室」として活用されています。

しかし、市がその場所を見回ったところ、大量のごみが捨てられていることが分かりました。

後の対応を話し合うため開かれた会議には、土地所有者や利用者、同校と同校PTA、町内会、市など関係者が参加。席上で、冷蔵庫などの家電製品が約三十台、廃タイヤ四百本以上、このほか

建築廃材などおびただしい量のごみが投棄されていることが明らかにされました。

対応が難しい状況の中でも「放置したままでもいいのだから」という思いから、関係者らは処理費用の問題を含め前向きに検討。それぞれの立場でどのようなことができるのか話し合いを続けました。

この取り組みを後押しするように、区内の建設業者で構成する清田区災害防止協力会もトラックや作業員らを提供することを決めたほか、同校PTAが保護者あてに作業当日の参加を呼び掛けるなど協力の輪が広がり、撤去に向けての環境が整いました。

八月九日の作業には関係者ら約百人が参加。夏休み中にもかかわらず同校児童数人も駆け付け、暑さや悪臭とたたかいつつ、環境美化のために汗を流しました。



「投棄」と「清掃」という同じ大人がとったとは思えない正反對の行為は、児童の目にもどのように映ったのでしょうか。

清田の名産

ホウレンソウを食べよう！

ビタミンや食物繊維が豊富に含まれる野菜は、私たちの健康を維持するためには必要な食材。旬の野菜は栄養価も高く、取れたてのものは甘みやみずみずしさ、歯ごたえなど野菜本来の味を楽しめます。

ところで、皆さんは「緑黄色野菜といえば」との問いに何と答えますか？ トマトやニンジン、カボチャ、ホウレンソウなどが思い浮かびますよね。この中で、区内の有明、真栄地区で盛んに栽培されているものがあります—それは、ホウレンソウ。

「ポーラスター」という銘柄で出荷され、柔らかく甘みがあると好評です。ホウレンソウの作付け面積が道内市町村の中で第4位を誇る札幌において、その中核的な産地が私たちの住む“きよた”なのです。

“区の名産品”ともいえるホウレンソウを使った料理をご紹介しますので、ぜひご家庭で作ってみてください。



色がきれいなので食欲もアップ！

ポパイピラフ



◆材料（4人分）

米	300グラム
水	330cc
塩	小さじ1/2
白ワイン	小さじ1
バター	15グラム
ホウレンソウ	85グラム
ベーコン	20グラム
ニンジン	45グラム
タマネギ	130グラム
ニンニク（生）	少々
コーン（缶詰）	45グラム
サラダ油	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
塩	少々
コショウ	少々

◆作り方

- ①米をとぎ、分量の水に30分ほどつけておく。その後、塩、白ワイン、バターを入れて普通にご飯を炊く。
- ②ホウレンソウは水洗いし、たっぷりのお湯でゆでる。冷水で冷やし水気をしっかり取ってから、1センチくらいの大きさに切る。
- ③②の材料に塩、しょうゆを加えてよく混ぜ、味を染み込ませておく。
- ④ベーコンは1センチの角切り、ニンジンは5～7ミリの小さな角切り、タマネギは1センチの角切り、ニンニクはみじん切りにする。
- ⑤フライパンを熱してサラダ油をひき、ニンニク、ベーコン、ニンジン、タマネギの順にいためる。さらに、水気を切ったコーンを加え、塩とコショウで味を調える。
- ⑥炊き上がったご飯に⑤の具と、水気をよく絞った③のホウレンソウをほぐしながらまぜて完成。

レシピも参考に、お好きな食材を加えるなどオリジナルメニューに挑戦してみてください。

苦手な方でもサラダ感覚どうぞ

ホウレンソウとコーンのサラダ

◆材料（4人分）

ホウレンソウ	80グラム
コーン（缶詰）	80グラム
ニンジン	5グラム
白ゴマ	大さじ1/2
サラダ油	大さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
酢	小さじ1
しょうゆ	大さじ1/2

◆作り方

- ①ホウレンソウをゆでて冷やし、水気をよく絞って3センチぐらいに切る。
- ②ニンジンは食べやすい大きさの千切りに、コーンは水気を切っておく。
- ③調味料を合わせドレッシングを作る。
- ④材料をすべて合わせて出来上がり。



（レシピ紹介：区地域保健課）

ホウレンソウとコーンに含まれる栄養素は？

ホウレンソウの栄養成分の代表は貧血予防に欠くことができない鉄分です。このほかビタミンAやC、カルシウムなどの栄養素が豊富に含まれています。このことから「緑黄色野菜の王様」ともいわれています。

鉄分を効率的に取るには？

野菜にたくさん含まれていても、それを体の中に取り入れなければ台無し。肉や魚、卵など良質のたんぱく質と一緒に食べると鉄分の吸収率が高まります。

よいホウレンソウの食べ方は？

色が濃く、つやがあるものが新鮮。葉が厚くて柔らかくボリューム感のあるものがよいでしょう。

調理のポイントとは？

「アク」の成分であるシュウ酸は鉄分やカルシウムの吸収を妨げる働きがあります。ゆでた後、水にさらすことでそれを取り除きましょう。

ただし、血管を強くしたり免疫力を高める作用のあるビタミンCは、水に溶け出しやすい性質なので、長く水につけておかないようにします。