



【編集】清田区市民部総務企画課広聴係 ☎889-2018 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

6月 食育月間

札幌市では、規則正しい生活習慣の確立を推奨するなど、健全な食生活の推進に取り組んでいます。6月の全国一斉「食育月間」をきっかけに、朝食を取る、野菜を食べる、よくかんで食べる、薄味を心掛ける、食品ロスを減らすなど、より良い食生活について、できるところから取り組んでみませんか。

レシピ紹介

簡単に作れて見た目も華やか。アスパラガスを入れて旬の味をお楽しみください。さらに、豚肉のゆで汁に冷蔵庫の使いかけ野菜を入れれば、スープとしても利用できる、環境にも家計にもやさしいエコレシピです。

監修：清田区管理栄養士

Monthly Recipe

旬のアスパラとゆで豚 ～彩り野菜添え～



野菜たっぷり、彩りもきれい！

作り方

- 豚肉に塩・こしょうをふって、形を整える。アスパラガスは硬い部分を折ってゆでる。
- フライパンにサラダ油を引き、つぶしたニンニクを入れて火にかける。香りが出たら取り出し、表面に焼き色がつくまで豚肉を焼く。
- 鍋に豚肉を入れ、肉がかぶるくらい水を加えて火にかけ、沸騰したらアクを取る。ニンニク、ショウガ、長ネギを加えて中火で30分煮たら、ゆで汁に漬けたまま粗熱を取ってから、豚肉を薄切りにする。
- 肉を焼いたフライパンにAを入れ、一煮立ちさせる。バターを加え、ゆっくり木べらで煮詰め、バターソースとする。
- 皿にベビーリーフとタマネギを敷いて3を盛り、アスパラガスとミニトマトを添えて、4をかけたら出来上がり。

材料(4人分)

- 豚肩ロース肉(ブロック)・300g
- 塩・・・・・・・・小さじ1/3
- こしょう・・・・・・・・少々
- アスパラガス・・・・・・・・4本
- サラダ油・・・・・・・・大さじ1
- ニンニク・・・・・・・・1片
- ショウガ(薄切り)・・・・10g
- 長ネギ(青い部分)・・・・5cm
- ベビーリーフ・・・・・・・・40g
- タマネギ(薄切り)・・・・1/2個
(辛味が気になるようなら水にさらす)
- ミニトマト・・・・・・・・8個

<バターソース>

- A
- 水・・・・・・・・大さじ2
 - 酒・・・・・・・・大さじ2
 - コンソメ顆粒かりゆし・・・・小さじ1/2
 - 砂糖・・・・・・・・小さじ1
 - バター・・・・・・・・10g

(1人分)
エネルギー 255kcal
食塩相当量 0.8g
野菜量 83g

＼さらにもう一品／

3のゆで汁にお好みの野菜を入れてスープを作ってもOK！

この夏は

レツッ

ランニング!

清田区ではこれまで、楽しみながら健康づくりができるランニングイベントを行ってきました。今月の特集では、初めての人でも楽しくランニングを続けられるポイントを紹介します。

- ・ランニングは少人数で行う、人が少ない時間帯や場所を選ぶなど、人との距離を保って行ってください。
- ・マスクを着用する、布で口と鼻を覆うなど配慮をお願いします。



令和元年6月撮影

数えてくれるのは

Let's Try



いしい けん
石井 憲 さん

札幌エクセルAC 代表理事/コーチ



ふじさわ まい
藤澤 舞 さん

札幌エクセルAC 所属選手

ランニングの魅力

- ・有酸素運動による脂肪燃焼で、生活習慣病の予防など健康づくりにつながるだけでなく、ダイエットにも効果的。
- ・体と心がリフレッシュし、ストレスを発散できます。
- ・続けることで速く走ることができるようになったり、距離が伸びたりして、達成感が得られます。

などなど…



ステップ1

まずは服装から

日差しが強い日は
熱中症対策を



通気性・速乾性の
高いウェア

ランニングタイツで
関節や筋肉を
サポート

- ・つま先に1センチほど余裕があるシューズを選ぶ
- ・クッション性の高いもので足への負担を軽減
- ・自分の足に合っているか試し履きで要チェック!



ステップ2

ウォーミングアップは入念に

準備運動をすることで関節可動域が広がり、体が動きやすくなります。けがの防止にもなるので、しっかり体をほぐしましょう!



肩をゆっくり回して
肩甲骨を
近づけるように
ストレッチ。

股関節ともものストレッチ。前に出した足に腕を通して、肩と膝で押し合う。



アキレス腱とふくらはぎのストレッチ。つま先はしっかり前を向くように。



垂直ジャンプで全身の筋肉を伸ばす。フォームの改善にも。





ステップ3

さあ、走ってみよう！

初めて走る人は…

- ・まずはウォーク&ランから。おしゃべりできるくらいの速度で走って、疲れたら歩く、を繰り返す。
- ・1回30分、週2回のランニングからスタート。
- ・芝生や土の上など、地面が柔らかいコースがおすすめ。アスファルトの上を走るなら、信号の多いコースを選んで、膝を休めながら。

フォームのポイント

- ・体の軸がまっすぐになるように意識して。猫背や反り返った姿勢はNG。
- ・肩の力を抜いてリズムカルに腕を振る。
- ・体より前に足を着くとブレーキがかかり足への負担も。体の真下で軽やかな着地をイメージして。



A D V I C E

無理をしないことが長く続けさせるポイント。少し走り足りないかな、と思うくらいでストップすることを心掛けて。けがに気を付けて頑張りましょう！

痩せたい、大会に出たいなど、目標を持つとモチベーションが上がりますよ。続けることで成果を感じられるはず。気持ち良く汗を流して、楽しみながら走りましょう！

家でできるトレーニング

自宅できるトレーニングで、走るための筋力を身につけましょう。それぞれ30秒ずつ3セットを目標に。



ニーホールド

片足の膝を両手で抱えて背筋をまっすぐ伸ばす。体幹が鍛えられるとともに、股関節の柔軟性もアップ。

スプリットスクワット

足を前後に開き、前方の足に体重がかかるように腰を落とす。下半身の強化に効果的。



プランク(フロント・ブリッジ)

まっすぐに！

うつぶせの状態から、腕で上半身を、つま先で下半身を起こす。頭から踵が一直線になるように姿勢をキープ。体幹を意識して。



目指せ1等賞

子ども走り方教室

姿勢や足の運び方など、短距離、長距離それぞれの基本を楽しく学びます

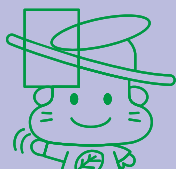
- 日 7月9日～9月24日の毎週木曜日
(7月23日、8月13日を除く、全10回)
- ①小学1・2年生の部：15時30分～16時15分
- ②小学3～6年生の部：16時30分～17時15分
- 講 石井 憲氏、藤澤 舞氏
飯田 貴裕氏(札幌エクセルACフィジカルコーチ)
- 対 小学生
- 定 各部20人・11,000円(オリジナルシャツ配布予定)
- 集 区役所 市民交流広場 持 運動靴
- 申 6月16日(火)～26日(金)に下記申込先に または窓口 抽選
- 【申込先】地域振興課地域活動担当(2階17番窓口) ☎889-2024



令和元年開催の様子

新型コロナウイルス感染症の影響により変更・中止になる場合があります。ご了承ください。





新型コロナウイルス感染症の影響により、イベントなどの予定が変更となる場合があります。その場合は、「区ホームページ」「子育て情報サイト・清田区のページ」でお知らせします。

清田区ガーデニング・コンテスト 作品募集

今年から部門の区分がなくなりました！

自宅の庭、玄関先、ベランダはもちろん、室内の観葉植物など、皆さんが大切に育てている花とみどりの写真を募集します

対 区内にお住まいで、室内外でガーデニングに取り組んでいる方
(個人・団体は問いません)

募集期間 6月11日(木)～8月31日(月)(必着)

募集方法 区役所、各まちづくりセンターで配布している応募用紙、または区ホームページで募集要項を確認のうえ、カラー写真またはデータを下記へ持参(土・日曜、祝日を除く)、郵送、E (3.5MB以下)でお寄せください

E kiyota.shinko@city.sapporo.jp

詳細 地域振興課まちづくり調整担当 ☎899-2024



ふたごちゃんあつまれ！

お子さんと保護者が
集まって交流します **当日**

対 7月10日(金) 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

他 マスクの着用をお願いします

詳細 健康・子ども課子育て支援担当

☎899-2052



StayHome 応援プロジェクト

清田区の「おいしい」を自宅で楽しもう！

清田区では、清田地区商工振興会と協力し、区内の飲食店・菓子店などのデリバリーやテイクアウト情報を取りまとめて発信する取り組みを行っています

・協力店は区内32店舗！
(令和2年5月18日現在)
・区特設HPでチェック！



HP www.city.sapporo.jp/kiyota/chiiki-shinko/stayhome.html

詳細 地域振興課まちづくり調整担当 ☎899-2024

災害に備えて備蓄を再確認

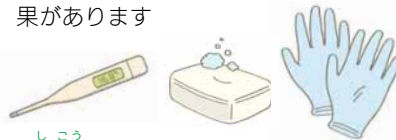
新型コロナウイルスの感染拡大が不安視される中でも、災害はいつ起こるか分かりません。災害時の備蓄として、感染症対策に有効な防災グッズを確認しましょう

【災害時の感染症対策に有効な物資の例】

マスク、体温計、石けん、ペーパータオル、使い捨て手袋、消毒液、ウエットティッシュ、嘔吐処理用具 など

現在入手にくい物資の代わりに

- ・マスク…キッチンペーパーを蛇腹に折り、両端に輪ゴムを付けてホチキス留めをすると簡易的なマスクになります
- ・消毒液…手を石けんで30秒以上しっかり洗えば殺菌効果があります

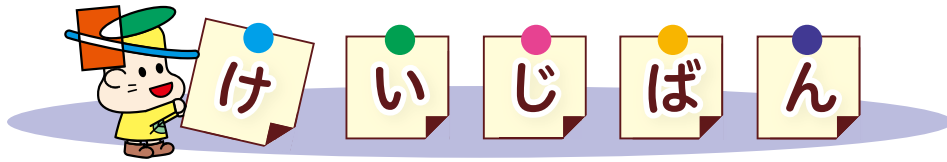


【お菓子・嗜好品でストレス軽減】

水・コメはもちろん重要ですが、普段食べ慣れているお菓子や、お茶・コーヒーなどの嗜好品も用意しておく、ストレスの軽減になります

広告





地域振興課地域活動担当
 ☎889-2024 FAX889-2701

■男女共同参画パネル展
 男女共同参画週間に合わせて開催します
 日 6月23日(火)～29日(月)
 所 区役所1階 正面ロビー

地域振興課まちづくり推進係
 ☎889-2024 FAX889-2701

■自衛隊職種説明会 **当日**
 内 職種説明、受験手続き、イベント情報など
 日 6月27日(土) 10時～12時、13時～15時
 6月30日(火) 18時～21時
 所 里塚・美しが丘地区センター(里塚2条5丁目1-1)
 対 令和3年4月1日時点で、33歳未満の男女およびその家族
 問 自衛隊札幌地方協力本部南部地区隊
 ☎581-0736

保健福祉課福祉支援係
 ☎889-2041 FAX889-2703

■障がい者相談員のご案内
 市から委託された相談員です。困りごとなど、お気軽にご相談ください

種別	氏名	電話番号
音声	つちだ かつのり 土田 勝則	885-2575
	まつい やまひろ 松井 康廣	881-4695
肢体	やまもと ふみこ 山本 文子	883-3824
	たかはし ちえこ 高橋 千恵子	080-4581-7652
知的	ながえ ちかこ 長江 睦子	080-4581-7653



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
 日 7月8日(火) 9時～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(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)
 ※70歳以上の方、後期高齢者医療制度に加入の方、生活保護受給世帯、支援給付世帯、市・道民税非課税世帯の方は無料(確認書類要)
 申 7月1日(火)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

新型コロナウイルス感染症に関するお知らせ

**区役所へ来庁せずに行える手続き、
 期限を延長する手続き**

区役所への来庁が必須ではない手続きなどは郵送手段をご利用くださいますよう、ご協力をお願いします。

- ・住民票などの郵送請求
- ・所得証明書などの郵送請求
- ・国保加入手続きの届け出期間延長 など

詳しくは、市ホームページをご覧ください。
 ※ホームページの情報は随時、追加・更新します。
 問い合わせ先が不明の場合には、下記までお問い合わせください。



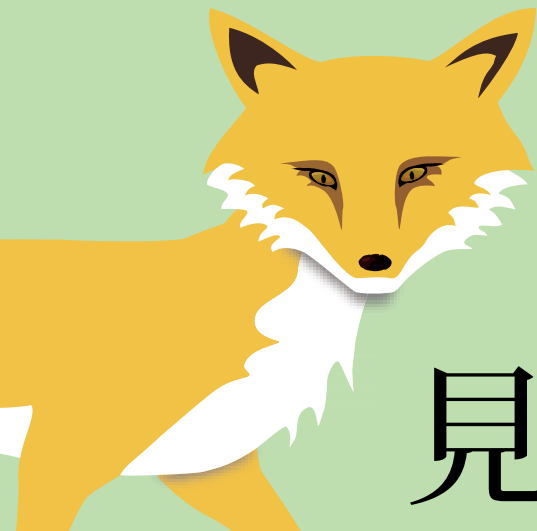
問 札幌市コールセンター ☎222-4894 (8:00～21:00)

各種お問い合わせ先

- 特別定額給付金(一人あたり10万円)**
 札幌市特別定額給付金お問い合わせセンター
 ☎351-6468 (9:00～18:00、7/31までは土・日曜、祝日も開設)
 - 休業協力・感染リスク低減支援金(法人・個人事業主に30万円)**
休業要請対象施設 または 酒類を提供する飲食店
 →北海道 休業要請相談専用ダイヤル
 ☎351-6469 (8:45～17:30、6/14までは土・日曜も開設)
酒類の提供がない飲食店
 →札幌市「休業協力・感染リスク低減支援金」専用ダイヤル
 ☎351-6470 (8:45～17:30、6/14までは土・日曜も開設)
- 制度内容・申請方法の詳細は、本誌P2・3・6をご覧ください。

キツネと

ハチを



見かけたら

遠くから見守ろう

野生動物は自然のままにいたることが一番幸せです。キツネに餌を与えると、人に慣れてその地域に居ついてしまいます。

キツネを人の生活圏に寄せ付けないことが大切です。

キツネを寄せ付けないために

- ・餌付けは絶対に行わない
- ・ごみステーションをしっかりと管理する
- ・餌となる生ごみやペットの餌を放置しない（バードテーブルも要注意）
- ・キツネが嫌がる木酢液をまく（ホームセンターなどで購入できます）

エキノコックス症を予防しよう

- ・家庭菜園の野菜は、よく洗うか加熱して食べる
- ・キツネやフンには絶対に触らない
- ・外出から帰ったときはしっかり手を洗う

動画でチェック！
正しい手の洗い方



手洗い 札幌市 検索

エキノコックス症とは

エキノコックスという寄生虫の卵が、キツネやそのフンに直接触るなどして人の口から体内に入り、幼虫となって肝臓などに寄生し、肝機能障害などを起こす病気です

慌てず、静かに

ハチは、植物の受粉を手伝ったり、農作物を荒らす害虫を食べたりと、私たちに利益をもたらしてくれる益虫です。

7～9月はハチの活動が活発化しますが、刺激を与えなければ、むやみに人を刺すことはありません。

刺されないために

- ・手で払ったり、駆け出したりしない
- ・長袖、長ズボン、帽子を着用し、白っぽい服を着る
- ・家や車の中に入ってきたときは、窓を開けて外へ出ていくのを待つ

もしも

刺されたときは

- ・姿勢を低くしてすぐにその場を離れる
- ・刺された部分を血がにじむくらい指でしばって毒を出す
- ・水で洗い流し、氷などで冷やして病院へ

ハチの巣を見つけたら

人に危害を及ぼしそうな場合は、巣がある場所の所有者・管理者が駆除業者に依頼するなどして自己負担で駆除してください。下記で駆除業者の紹介をしています。

一般社団法人北海道ペストコントロール協会
ハチ専用ダイヤル ☎788-9288
(9時～12時、13時～17時)
※6月1日(月)～9月30日(水)

【詳細】健康・子ども課生活衛生担当 ☎889-2408

