

笑顔つながるまち きよた 2020.7 清田

【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

時短で
かんたん

暑さに負けない!

缶詰でお手軽♪クッキング

暑い日は、買い物や火を使う料理はちょっと億劫おっくう。でも夏バテ防止に栄養はしっかり取りたい。そんなときには缶詰を使った料理がおすすめ。調理時間をグッと短縮できますよ。

缶詰の ココがおすすめ!

- ▶ 下処理不要でお手軽に使用できる
- ▶ ストックしておけば買い物に行かない日でも安心
- ▶ 保存がきくので災害時の食料としても使える



栄養士から アドバイス

缶詰だけだと栄養が偏りがちです。野菜や海藻、いも、豆などを一緒に食べて、バランス良い食事を心掛けましょう。塩分が心配な方は、主食を白米にして調整してくださいね。



MONTHLY RECIPE

サケ缶とお豆の簡単トマト煮

材料 (2人分)

- サケ水煮缶・・・1缶(180g)
- タマネギ・・・1/2個(100g)
- ズッキーニ・・・1/2本(90g)
- カットトマト缶・・・1/2缶(200g)
- ミックスビーンズ・・・1缶(120g)
- A { 砂糖・・・小さじ1/2
- かりゆ 顆粒コンソメ・・・小さじ1
- 水・・・大さじ2
- オリーブ油・・・大さじ1



(1人分)
エネルギー 297kcal
食塩相当量 1.4g
野菜量 155g

作り方

- 1 タマネギは薄切り、ズッキーニは1cm幅の半月切りにする
- 2 フライパンにオリーブ油を入れて熱し、タマネギとズッキーニを入れて炒める
- 3 トマト缶、ミックスビーンズ、Aを加えてふたをし、中火で4~5分煮る
- 4 サケ缶を汁ごと加え、サケが温まるまで2~3分煮る

アレンジポイント

- ▶ 冷やして食べてもGOOD
- ▶ 冷凍野菜を使えば、よりお手軽に
- ▶ サケをイワシやサバの水煮缶に代えても◎
- ▶ 器に盛ったあと、チーズをのせてトースターで焼くとコクとボリュームがアップ

正しく知ろう！ 熱中症

マスクの着用など「新しい生活様式」で、これまでとは違う生活環境で過ごすことから、この夏は例年以上に熱中症に気を付ける必要があります。熱中症の正しい知識を身に付け、ご自身と周囲の方の健康を守りましょう。

詳細 清田消防署 ☎883-2100

健康・子ども課健やか推進係 ☎889-2049

熱中症とは

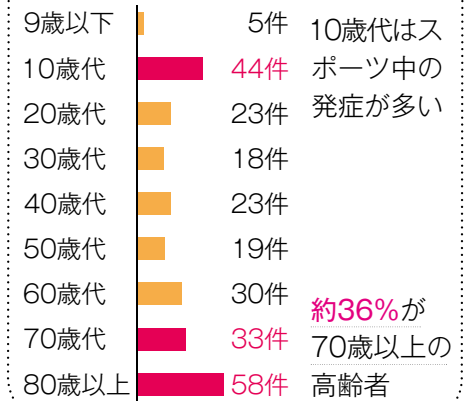
高温多湿の環境に長くいることで、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態のことです。屋外だけでなく屋内でも何もしないときでも発症し、重症化すると死に至ることもあります。

市の熱中症による救急搬送(令和元年度)

5月	24件
6月	6件
7月	99件
8月	118件
9月	6件
合計	253件
屋内	163件
屋外	90件

約64%が
屋内で発生

年代別搬送件数



症状

軽いものから重いものまで、症状はさまざまです。初期のうちには症状に気付かないこともあるので注意しましょう。

軽症 目まい、立ちくらみ、手足のしびれ、気分が悪い



中程度 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感



重症 意識消失、けいれん、体が熱い、呼び掛けや刺激に対する反応がおかしい



熱中症が疑われるときは

- ・涼しいところに避難
- ・衣服をゆるめ、体を冷やす(特に首、脇の下、足の付け根)
- ・水分、塩分を補給

※意識がない、自分で水を飲めない人がいる場合には、
すぐに救急車を呼びましょう





予防するには

暑さを感じなくても温度調節や水分補給などを行きましょう。温度に対する感覚が弱くなっている高齢者や体温調節機能が未熟な子どもは、特に注意が必要です。

Point

暑さを避ける

屋内では

- ・扇風機やエアコンを使う
- ・カーテンやすだれで直射日光を遮る
- ・窓を開けるなどして風通しを良くする



屋外では

- ・帽子や日傘を使う
- ・日陰を歩く
- ・暑い時間帯の外出は控える

※人と十分な距離(2m以上)が確保できる場合など、状況に応じて適宜マスクを外すようにしましょう。(本誌7ページもご覧ください)



※乳幼児をベビーカーに乗せるときは、地面からの照り返しによる暑さに注意しましょう

Point

体に熱をこもらせない

- ・通気性が良く、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ・保冷剤や冷たいタオルで体を冷やす

Point

こまめな水分補給

- ・のどの渇きを感じなくても、こまめに水分や適度な塩分を補給する
- ※水分だけを大量にとると、かえって体内の塩分のバランスが崩れるので、水やお茶だけでなくスポーツドリンクや経口補水液も用意しておきましょう

経口補水液は市販の物の他、下記の分量でご家庭で作ることもできます

- 水……………1ℓ
- 食塩……………3g
- 砂糖……………40g



高齢者はさらに

温度計や湿度計で確認する

暑さを自覚しにくくなっているため、室内の温度や湿度を客観的に把握しましょう。25度以下でも、湿度が80%以上あるときは注意が必要です。

就寝前でも水分補給

就寝中にも体内の水分は失われていくので、就寝前に水分補給を行う、枕元に飲み物を置いておくなどしましょう。



周りの人も気にかける

体調が悪くても我慢してしまうことがあるので、周りの人が気にかける、積極的に声掛けをすることも大切です。





※費用の記載がない場合は無料で参加できます

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。

保育士による 子育て電話相談



どこに相談すればいいんだろう…
 誰かに話を聞いてほしい…
 こんなこと聞いていいのかな…

子育ての心配ごと、困りごとに保育士が電話で答えます。気軽にご相談ください。

- 健康・子ども課子育て支援担当 ☎889-2052
8時45分～17時15分(土・日曜、祝日を除く)
- 認定こども園にじいる 子育て支援係 ☎883-3044
8時45分～17時15分(日曜、祝日を除く)

夏祭り中止のお知らせ

下記の夏祭りについて、新型コロナウイルス感染症の影響により、開催を中止します。

- 第23回 清田ふれあい区民まつり
☎ 地域振興課まちづくり推進係 ☎889-2024
- 第30回 北野ふれあい夏まつり
☎ 北野まちづくりセンター ☎883-0373
- 第9回 清田中央地区町内会連合会夏まつり
☎ 清田中央まちづくりセンター ☎884-7187
- 平岡樹芸センター こども夏まつり
☎ 平岡樹芸センター「みどりーむ」 ☎883-2891

※ その他の祭りについては、各実施団体へお問い合わせください



かんたん 介護予防



脚力アップ 膝伸ばし運動

- 椅子に座り背筋を伸ばす
- 片脚の膝をゆっくりと伸ばす
- 床と脚が水平になった時点で静止し、ゆっくり元の位置に戻す

【回数】左右各10回、2～3セット



肩こり予防 タオルで背中洗い運動

- 背筋を伸ばす
- タオルで背中を洗うように腕を右斜め上下に3回動かす
- 同じように腕を左斜め上下に3回動かす

【回数】2～3セット



もっと知りたい!

区役所や介護予防センターなどで、自宅でできる運動を紹介するリーフレットを配布しています

☎ 保健福祉課保健支援係(1階5番窓口)
☎889-2042

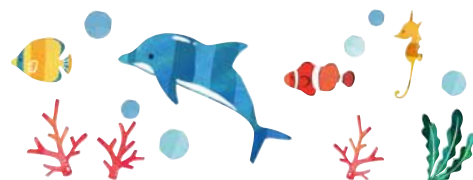
介護予防に関するご相談は お住まいの地域の介護予防センターへ



- 北野・平岡 …… ☎885-1230
- 清田中央 …… ☎882-5322
- 清田・里塚・美しが丘 …… ☎885-7119

広告

けいじばん



健康・子ども課健やか推進係
 ☎889-2049 FAX889-2405

■住民集団健康診査 当日

特定健診、後期高齢者健診など

日時	会場
7月18日(出) 9時～11時	ライブヒルズ町内会館 (平岡公園東3丁目11-1)
7月20日(月) 9時～11時	平岡公園会館 (平岡9条4丁目2-10)
7月20日(月) 13時30分～15時	北野連合会館 (北野4条2丁目8-28)
7月22日(水) 9時～11時	羊ヶ丘通町内会館 (美しが丘3条5丁目5-15)
7月22日(水) 13時30分～15時	桂台町内会館 (里塚3条2丁目5-27)
7月29日(水) 13時30分～15時	真栄団地会館 (真栄5条5丁目2-8)



■胃がん・大腸がん・肺がん検診

- 日 8月12日(水) 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)
※一部、減免対象者あり(要確認)
- 申 8月5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

保健福祉課福祉支援係
 ☎889-2041 FAX889-2703

■福祉バザー 当日

障がいのある方々が丹精こめて製作した手工芸品、食品などを販売します

- 日 7月28日(火)～31日(金)
9時～17時(31日は16時まで)
- 所 区役所1階 ロビー



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

■サンデーサロン 当日

日曜日の子育てサロンで楽しく遊びませんか

- 日 7月26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



市民文化局区政課
 ☎211-2252 FAX218-5156

■島松射撃場訓練

航空自衛隊の訓練が行われます。気象、風向きなどで音が大きく聞こえる場合があります

- 日 7月27日(月)～30日(木) 8時～17時
- 問 航空自衛隊第2航空団基地対策室
- ☎0123-23-3101

来庁せずにできる手続きは郵送などをご利用ください

不特定多数の方が集まることで、新型コロナウイルス感染症の感染拡大の恐れがあります。来庁せずにできる手続きについては、郵送などの手段をご利用くださいますよう、ご協力をお願いします。

- ・住民票などの請求
- ・所得証明書などの請求
- ・介護保険制度の各種申請 など

詳しくは市ホームページをご覧ください。期限を延長する手続きについてもご案内しています。
 ※情報は随時、更新しています

HP www.city.sapporo.jp/2019n-cov/tetsuzuki.html



問 札幌市コールセンター
 ☎222-4894 (8時～21時)

新型コロナウイルス感染症に関する情報は本誌2～7ページをご覧ください

夏の消防・救急

詳細 清田消防署 予防課防火推進係 ☎883-2100

清田消防署の
消防車両を紹介!

フロントウインチ

フック付きのワイヤーが27mまで伸び、最大牽引能力は5t。重量物の引き上げや事故車両を動かすときなどに使われる



消防ポンプ

車両の左右に放水口があり、ホースを接続して放水を行う



救助器具

後部には多様な現場に対応できる器具を搭載



清田消防署 水槽救助車

「消火」と「救助」の機能を併せ持つ、平成31年3月に配備された6人乗り救助車です。2,000Lの水が入る水槽を積んでいるため、火災現場に到着してすぐに消火活動ができ、また事故や災害の現場では救助活動を行います。市内で清田と手稲の消防署にしかない貴重な車両です。

火災発生件数の推移

火災発生件数は、昨年と比べて、札幌市全体・清田区ともに微増です。火災の規模はさまざまですが、たとえほんのりでも発生させないよう、注意しましょう

火災発生件数(清田区)

(単位:件)	1月	2月	3月	4月	5月	合計
2020年	2	3	1	1	2	9
2019年	1	0	0	1	5	7
増減	+1	+3	+1	0	-3	+2

火災発生件数(札幌市全体)

(単位:件)	1月	2月	3月	4月	5月	合計
2020年	33	28	32	50	33	176
2019年	30	29	29	42	44	174
増減	+3	-1	+3	+8	-11	+2

札幌市消防局:月間火災発生状況(速報値)

少しの心掛けで火災予防

日常の「ちょっとした注意」でできる防火のポイントを紹介します

家庭で気を付けること

- 家電の使用後はコンセントを抜く
- タコ足配線はしない
- 電気コードの上に重い物を置かない
- 電気コードを巻いて束ねたりしない
- 灰皿の中には、水を入れておく
- 花火は水バケツを用意して、必ず大人が付き添う
- 放火防止のため、ごみは決められた日の朝に出す

車両について気を付けること

- 車両の点検を定期的に行う
- 燃料系統・電気系統のトラブルはすぐに整備する

アルコール消毒液の取り扱いにも注意

- 台所のこんろなど火気の近くに置かない
- 直射日光が当たる場所に置かない
- 詰め替えは、通気性のいい場所・換気された場所で

2020年度 全国統一防火標語「その火事を 防ぐあなたに 金メダル」

(消防庁が募集し、約14,000点の作品の中から選ばれました)