

笑顔つながるまち きよた 2020.8



【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2-1

☎ 889-2018 FAX 889-2402

✉ kiyota.somu@city.sapporo.jp

🌐 www.city.sapporo.jp/kiyota/

もっと野菜を食べよう！

札幌市では、市民のみなさんの野菜摂取量の増加を図り、栄養バランスの取れた食生活の実践や地産地消を促進させるため、8月を野菜摂取強化月間としています。野菜をたくさん食べて暑さに負けない体を作りましょう。

食べて元気！パクパクイズ

区のホームページでは、小学生向けの食育クイズを掲載しています。区の野菜や食育について楽しく学べます。大人の方もぜひ挑戦を！

朝ごはんを食べると
元気になる？

清田区でとれる
野菜は？



詳細 健康・子ども課健やか推進係
☎ 889-2049

Monthly Recipe

野菜たっぷり！お手軽ビビンバ



(1人分)
エネルギー 558kcal
食塩相当量 2.5g
野菜量 125g

POINT

- ・一品で主食・主菜・副菜がそろう
- ・焼き肉のたれを利用して、簡単に味付け
- ・ナムルのたれに酢を加えることでさっぱりとした味わいに

作り方

- ①ニンジンは長さ4cmの千切りにする
- ②鍋に湯を沸かし塩少々(分量外)を入れ、モヤシ、ニンジンをゆで、ざるにあげて水気を切る。ホウレンソウもゆでて、冷水に取り、水気を切って、長さ4cmに切る
- ③Aを混ぜ合わせ、②をあえる
※Aを3等分し、②の野菜を別々にあえると彩りよく盛り付けることができます
- ④フライパンにごま油を入れて熱し、豚ひき肉を炒める。肉に火が通ったら、焼き肉のたれを加えて全体に煮からめる
- ⑤ごはん③と④を盛り付けて、いりごま(白)をふる

材料(2人分)

【ナムル】

モヤシ・・・・・・・・・・1/2袋(100g)
ニンジン・・・・・・・・・・1/3本(50g)
ホウレンソウ・・・・・・1/2把(100g)
A 焼き肉のたれ・・大さじ2
酢・・・・・・・・・・小さじ1
ごま油・・・・・・・・・・小さじ1

豚ひき肉・・・・・・・・・・150g
焼き肉のたれ・・・・・・大さじ1と1/3
ごま油・・・・・・・・・・小さじ1
ごはん・・・・・・・・・・茶碗2杯分(300g)
いりごま(白)・・・・・・・・小さじ2



こんなアレンジも

- ・薄く切ってさっとゆでたズッキーニやパプリカなど季節の野菜を使ってもOK
- ・ナムルと肉そぼろを冷やし中華の具に
- ・ナムルをスープやインスタント麺にトッピング



※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。



食中毒を予防するために ～お弁当編～

夏は気温が上昇することから、細菌による食中毒のリスクが高くなります。作ってから食べるまでに時間のかかることが多いお弁当は、特に注意が必要です。

作る前

- 調理器具は洗剤で洗い、乾燥させたものを使う
- 野菜は流水で洗う

作るとき

- 卵料理は半熟ではなく完全に固まるまでしっかり加熱する
- ハムやかまぼこなど、そのまま食べられるものでもできるだけ加熱する
- おかずの汁気はよく切る
- 揚げ物や焼き物など、もともと水分が少ないものを使う

作ってから食べるまで

- 冷蔵庫やなるべく涼しい所に保存し、早めに食べる
- 長時間持ち歩くときは、保冷剤や保冷バッグを使う



作る前や食べる前には
手をしっかり洗おう！

きよ食クロスワードパズル

自分で作るお弁当だけでなく、最近増えているテイクアウトなどの「新しい生活様式」で気を付けたい食中毒予防のポイントをクロスワードパズルにして区のホームページで公開しています。

きよ食クロスワード [検索](#)



[詳細](#) 健康・子ども課生活衛生担当 ☎889-2408

チャレンジ測定タイアップ企画 指タッピング測定

手指の動きを測定することで、脳の状態を知ることができる「指タッピング測定」。新型コロナウイルス感染症の感染予防の観点から、事前予約制で開催します。

- 日 8月18日(火) 14時～15時
- 所 区役所3階 健康増進フロア
- 定 20人
- 時 8月11日(火) 8時45分から下記へ [先着](#)
- 詳細 保健福祉課保健支援係 ☎889-2042



協力：マクセル株式会社

区役所前広場を 活用しませんか？

各種
イベントや
お祭りなどに！

清田区総合庁舎前の「市民交流広場」を有償で貸し出します。
総面積：2,778.32㎡／ステージ：幅17.2m×奥行き5.9m×高さ4.3m
■利用時間・・・8時～21時30分
■使用料金・・・1日8,100円／半日4,100円(半日は12:30で区分)
■申込方法・・・使用予定日の6カ月前の1日から受け付けます。
詳しくは下記担当までお問い合わせください。

[HP](http://www.city.sapporo.jp/kiyota/facilities/ward-office/koryu-hiroba.html) www.city.sapporo.jp/kiyota/facilities/ward-office/koryu-hiroba.html



[詳細](#) 総務企画課庶務係 ☎889-2006

広告



けいじばん



健康・子ども課健やか推進係 ☎889-2049 FAX889-2405

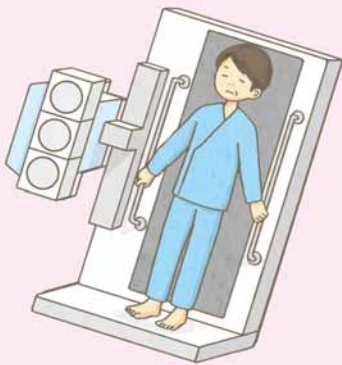
■住民集団健康診査 当日

特定健診、後期高齢者健診など

日時	会場
8月19日(水) 9時30分～11時	平岡わかば会館 (平岡8条1丁目6-22)
9月1日(木) 9時～11時	東北野会館 (北野4条5丁目4-55)
9月1日(木) 13時30分～15時	清田中央総合会館 (清田6条2丁目10-1)

■胃がん・大腸がん・肺がん検診

- ☎ 9月9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 9月2日(木)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



健康・子ども課子育て支援担当 ☎889-2052 FAX889-2407

■きよた区役所 de ベビーサロン 当日

0歳の赤ちゃんと保護者が集まって交流を深めます。育児のことや子どものことなど自由におしゃべりしませんか

- ☎ 8月26日(水) 10時～11時
所 区役所3階 健康増進フロア
対 0歳のお子さんと保護者
※兄弟姉妹の参加可能

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
☎ 8月23日(日) 10時～12時
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

経済観光局雇用推進課

☎211-2278 FAX218-5130

■仕事説明会

「シニアワーキングさっぽろ2020」
60歳以上の人材を求めている企業が一堂に会する仕事説明会を開催します。

- ☎ 9月30日(水) 9時30分～15時
入場時間は①9:30～11:30、②11:30～13:30、③12:30～14:30のいずれか
所 区民センター(清田1条2丁目5-35)
対 お仕事を探している60歳以上の方(40歳代、50歳代の方も参加できます)
定 ①～③各126人
申 8月11日(木)から9月29日(木)までに下記へ
☎またはHP(事前予約制) 先着
株式会社北海道アルバイト情報社
☎206-7760(9時～17時)
HP www.arukita.com/info/ah_seniorwork_spr20/



新型コロナウイルス感染症 関連のお知らせ

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



☎ 札幌市コールセンター
☎222-4894(8時～21時)

特別定額給付金(1人につき10万円)の申請期限は8/25(木)です

☎ 特別定額給付金お問い合わせセンター
☎351-6468(平日9時～18時)

体温計を活用します

清田区災害防止協力会(櫻 修二会長)より、区に非接触式体温計10個が寄附されました。後日、イベントなどで活用させていただきます。

新型コロナウイルス感染症に関する情報は本誌8～10ページをご覧ください

施設からの お知らせ

区内の公共施設では、さまざまな講座やイベントを行っています

- ★ 行事の詳細は、各施設にお問い合わせください
- ★ 次回は11月号に掲載します
- ★ 新型コロナウイルス感染症の影響により、予定が変更となる場合があります



区民センター

清田1条2丁目5-35
☎883-2050 FAX 883-2237
HP kiyota.kumin-c.jp/

ギャラリー写真展 作品募集

「区民センターギャラリー」に写真を展示してみませんか。

募集内容: キャビネサイズ(12.0cm×16.5cm)または2Lサイズ(12.7cm×17.8cm)の写真作品(データ不可)。
1人2点まで。テーマは定めません。

応募方法: 氏名、タイトルを写真の裏に記入し窓口へ(10時～17時)

募集期間: 8月11日(火)～24日(月)

展示期間: 9月1日(火)～23日(水)

さっぽろ市民カレッジ2020秋期

ご近所先生企画講座

市民が講師となり、知識や経験を生かした講座を行います。

① 子連れでママヨガ

- ☎ 11月5日～12月3日の毎週木曜日(全5回) 10時～12時
- ☎ お子さんがある女性(子どもの同伴は無しでも可)

② 仕事に遊びにエクセルVBA入門～プログラミングを楽しもう

- ☎ 11月9日～12月14日の月曜日(11月23日を除く全5回) 18時45分～20時45分
- ☎ Excel(2013以降)がインストールされているWindowsノートパソコンをお持ちで、Excelの操作に慣れている方

③ ゆっくり伸ばしてゆるめる～タオルで簡単リンパストレッチ

- ☎ 11月19日～12月17日の毎週木曜日(全5回) 10時～12時

①～③共通

- ☎ 市内に在住または通勤・通学の15歳以上(中学・高校生を除く)
- ☎ 各10人 ☎ 各3,000円(②のみ別途教材費300円)
- ☎ 9月25日(金)までに下記へはがき(必着)またはFAX 抽選

【申し込み・問い合わせ】札幌市生涯学習センター事業課

〒063-0051 西区宮の沢1条1丁目1-10

☎671-2311 FAX 671-2334

清田区体育館・ 温水プール

平岡1条5丁目4-1 休館日:第2月曜日
☎882-9500 FAX 882-9505
HP www.sapporo-sport.jp/kiyota-gym

休館のお知らせ

改修工事のため令和3年3月31日(木)まで全館休館中です。

里塚・美しが丘 地区センター

里塚2条5丁目1-1
☎888-5005 FAX 792-0444
HP satomicc.com/

月面観察会

地区センターの屋上から、月や木星、土星を観察します。
星についての講話も。

☎ 9月26日(土) 18時30分～21時

☎ 区内または近隣地域にお住まいの方・20人

☎ 8月20日(火)～9月24日(木)に☎または窓口(9時～20時) 先着

☎ 中学生以下は保護者同伴。悪天候の場合は27日(日)に順延。

高齢者のためのいきいき健康講座

家でできる簡単なヨガや体操などを行います。

☎ 10月2日(金)、11月6日(金) 10時30分～11時30分

☎ 区内にお住まいの65歳以上・20人

☎ 運動靴、飲料水、動きやすい服装

☎ 9月11日(金)～25日(金)に☎または窓口(9時～20時) 先着

ミニミニふれあい芸術祭

お絵描きや工作体験など、ものづくりを楽しみます。

☎ 10月25日(日) 10時～12時

☎ 有料(一部無料コーナーあり)

☎ 10月1日(火)～20日(水)に☎、窓口(9時～20時)、FAXまたはHP

☎ 体験の内容によって料金や定員が異なります。詳しくは地区センターにお問い合わせください。



清田図書館

平岡1条1丁目2-1 休館日:第2・第4水曜日
☎889-2484 FAX 889-2485
HP www.city.sapporo.jp/toshokan/

本の展示と貸し出し

テーマに合わせた本の展示を行います。読みたい本があれば借りることもできます。

① ハンドメイドでいろいろ作ってみよう

家族で楽しめる工作を紹介する本を展示

☎ 8月1日(土)～29日(土)

② 防災の本を読もう

9月1日の防災の日に合わせて、防災関係の本を展示

☎ 9月10日(火)～22日(祝・火)

③ ウオーキングとリラクゼーション

スポーツの秋にちなんでウオーキングなどの運動を紹介する本を展示。併せて、ホッと一息つける、くつろぎの本やCDも。

☎ 10月15日(木)～27日(木)

《お知らせ》

これまで定期的に開催してきた「おはなしの会」や「映画上映会」などのイベントについて、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、実施を見合わせています。開催できるようになりましたら、「清田図書館だより」などでお知らせしますので、ご了承くださいますようお願いいたします。



歩いて 食べて

応募しよう!

3週間軽い運動と
バランス良い食事で
賞品ゲット!

適度に「歩く」ことは、心肺機能を高め、認知症予防につながるなどの効果が期待されます。
また、バランスよく「食べる」ことで、日々の身体活動に必要な栄養を蓄え、健康維持につながります。
この機会に、健康な体づくりに挑戦してみませんか。

対象

区内にお住まいの18歳以上の方

応募期限

12月28日(月)まで
当日消印有効

詳細

健康・子ども課健やか推進係

☎889-2049
FAX 889-2405



HP

www.city.sapporo.jp/kiyota/kenko-kodomo/kennkoupoinnto.html

参加方法

ステップ1

目標を決める

「歩く」「食べる」の目標を初級・中級・上級から選ぶ
例・・・歩く目標「上級:7000歩(70分以上の運動)」、
食べる目標「中級:毎日野菜を食べる」

ステップ2

3週間チャレンジ

ステップ1で選んだ目標に3週間取り組む
目標達成度を応募用紙(裏面へ)に記録する

ステップ3

3週間記録したら応募する

氏名など必要事項を記入し、応募用紙を提出する

総勢25人に
当たる!

A賞 5人

コカ・コーラ
からだすこやか茶W
(350ml PET×24本)



提供:北海道コカ・コーラボトリング株式会社

B賞 5人

道産野菜セット



※イメージ

提供:札幌市農業協同組合

C賞 5人

COOPオリジナル商品
詰め合わせ

つなぐ
COOP
SAPPORO



提供:生活協同組合コープさっぽろ

D賞 10人

・薬用アパコート
(歯みがき)
・ラーメン20食セット

人も地球も健康に
Yakult



※乳酸菌発酵エキス配合

※大麦若葉入り

提供:株式会社ヤクルト本社

外れた方に
Wチャンス!!

当選しなかった方
の中から、抽選で
200人に
記念品を
プレゼント!!

裏面に
応募用紙
があるよ

応募用紙

ステップ1 目標をそれぞれ1つ選んで、()に○を書きましょう

歩く

初 級:3000歩/30分以上の運動	()
中 級:5000歩/50分以上の運動	()
上 級:7000歩/70分以上の運動	()

食べる

初 級:朝ごはんを食べる	()
中 級:毎日野菜を食べる	()
上 級:主食・主菜・副菜を1日2食以上そろえる	()

ステップ2 ステップ1で決めた目標に3週間チャレンジしましょう ※「×」があっても応募できます



自分のペースで
チャレンジしよう!

記入例

「歩く」
の達成度



日付

「食べる」
の達成度

(○:できた、△:まあまあ、×:できなかった)

月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日

ステップ3 氏名など必要事項を記入し、清田保健センターに応募しましょう

- ・窓口にて提出:区役所2階 12番窓口にて持参
- ・郵送またはFAXで提出
〒004-8613 清田区平岡1条1丁目2-1
清田保健センター「きよっち健康ポイント」担当宛て
FAX:889-2405
- ・メールで提出:スマートフォンなどで応募用紙の写真を
撮り、下記へ送付(3.5MB以下)
E kiyota.sukoyaka@city.sapporo.jp

氏名 _____ 年齢 _____ 歳

電話番号 _____

〒004- _____

住所 札幌市清田区 _____

性別 _____ 希望の賞 _____ 賞

以下のアンケートにもご協力ください
該当する番号に○をつけてください

- 1回30分以上の運動を週に2回以上しており、1年以上継続していますか。
1. している 2. していない
- 健康の維持・増進のために意識して運動していますか。
1. 週に3回以上している 2. 週に1~2回している 3. 月2~3回している
4. 月1回している 5. ほとんどしていない
- 主食・主菜・副菜をそろえて食べることが1日2回以上あるのは、週に何日ありますか。
(主食~米・パン・麺類など/主菜~魚・肉・卵・大豆製品など/副菜~野菜・きのこ・海藻など)
1. ほとんど毎日 2. 週に4~5日 3. 週に2~3日 4. ほとんどない
- 野菜摂取量の目標は1日350g以上(料理にすると小鉢5つ分)であることを知っていますか。
1. 知っている 2. 知らない
- 普段のあなたの健康状態はいかがですか。
1. とても健康 2. まあまあ健康 3. ふつう 4. あまり健康ではない
5. まったく健康ではない

・個人情報は賞品の抽選・発送、個人を特定しない統計情報として活用します。当選の発表は厳正な抽選の上、賞品の発送をもって代えさせていただきます。
・応募いただいた方には、来年度の事業の案内を差し上げる場合があります。