

笑顔つながるまち きよた 2022.6



【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

PMFアンサンブル清田区公演

PMF(パシフィック・ミュージック・フェスティバル)のオーケストラ・メンバーが演奏会を行います。夏の夜に素晴らしい演奏を聞いてみませんか。

日 7月21日(休) 19時開演(18時30分開場)
所 札幌国際大学総合情報館シアター(清田4条1丁目4-1)
定 250人・大人500円、小中学生・高校生無料(要入場券) **先着**

※就学前のお子さんは入場できません

入場券販売・配布 6月16日(休)9時から地域振興課(土・日曜、祝日を除く)、
区民センター、里塚・美しが丘地区センター(里塚2条5丁目1-1)

詳細 地域振興課地域活動担当 ☎889-2024
(2階17番窓口)

[HP] www.city.sapporo.jp/kiyota/chiiki-shinko/pmf.html

新型コロナウイルス感染症の影響により、変更となる場合があります。
その場合は、ホームページでお知らせします。



令和元年の様子



清田区 ガーデニング・コンテスト 作品募集

部 門	応募資格など
専門家が講評します！ チャレンジ部門	・区内在住の個人、団体 ・室外の作品のみ ・プランターや鉢植えの作品は、2鉢以上の組み合わせ
初心者でもお気軽に！ エンジョイ部門	・区内在住の個人、団体 ・室内、室外どちらの作品でも可

※応募は1人1部門まで

募集期間 6月13日(月)～8月31日(休)(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

[HP] www.city.sapporo.jp/kiyota/chiiki-shinko/gardening-contest/2022contest.html

[E] kiyota.shinko@city.sapporo.jp



昨年度の受賞作品

各部門入賞者には景品を贈呈！

チャレンジ部門

グランプリ：ギフト券10,000円分

審査委員賞：ギフト券5,000円分 ほか

エンジョイ部門

きよたスイーツ詰め合わせ

コカ・コーラ社製品 ほか

応募者全員に
花の種をプレゼント



詳細 地域振興課まちづくり調整担当(2階17番窓口) ☎889-2024



写真は1人分

■ レシピの見方 🔥 エネルギー 🍴 食塩相当量 🌿 野菜量 (いずれも1人分)

だしのうま味で薄味でもおいしい

山菜の混ぜごはん

🔥 326kcal 🍴 1.0g 🌿 33g

■ 材料(4人分)

鶏もも肉(皮なし)・・・150g
山菜ミックス(水煮)・・・100g
芽ひじき・・・2g
ニンジン・・・1/3本(60g)
A { だし汁・・・1カップ
しょうゆ・・・大さじ2
みりん・・・大さじ2
砂糖・・・大さじ1
温かいごはん・・・2合分

■ 作り方

- ① ひじきは水に15分ほどつけて戻し、ざるに上げて水気を切る。鶏肉は1.5cm角に切る。ニンジンは長さ3cm、幅2～3mmの短冊切りにする。
- ② 鍋にAを入れて煮立て、ひじき、鶏肉を加えて混ぜる。あくを取り、ニンジンと水気を切った山菜を加え、煮汁が1/3程度になるまで煮る。
- ③ 汁気を切り、ごはん混ぜる。

ごまのぷちぷち食感が楽しい！

サケの香ばしごま焼き

🔥 183kcal 🍴 0.2g

■ 材料(2人分)

生サケ・・・2切れ
A { 酒・・・小さじ2
しょうゆ・・・小さじ1
白ごま・・・大さじ2
黒ごま・・・大さじ1
ごま油・・・適量

■ 作り方

- ① 袋に生サケ、Aを入れて軽くもみ込み、10分ほど置く。
- ② バットに白ごまと黒ごまを入れて混ぜ合わせ、生サケの両面にしっかりと付ける。
- ③ フライパンにごま油を入れ中火で熱し、②を並べ入れ、両面をこんがり焼く。



歩いて行ってみよう！



平岡公園

湿地や自然林を有する園内では、さまざまな動植物を観察することができます。整備された芝生広場や遊具広場もあり、親子連れにもおすすめです。



あしりべつ川

清田区を南北に縦断する一級河川。兩岸の一部は緑地として整備されており、ウォーキングに最適です。花壇やベンチもあり、憩いの場として親しまれています。

楽弁当を持って

【詳細・申し込み】
健康・子ども課健やか推進係(2階12番窓口)
☎889-2049 FAX889-2405

ピクニックに出かけよう

食を通じた健康づくりを地域に伝えるボランティア、清田区食生活改善推進員(通称:食改さん)。ヘルシーなお弁当を作って平岡公園までウォーキングを楽しむ「健康行楽弁当&ウォーキング」は食改さんの人気イベントです。新型コロナウイルス感染症の影響で今年の開催は中止になってしまいましたが、食改さんが考えたお弁当レシピを紹介します。



清田区で活動する食改の皆さん

香辛料を利かせてバラエティ豊かなお弁当に♪

ピーマンとキノコのピリ辛炒め

🔥54kcal 🍷0.6g 🥬47g

■材料(4人分)

ピーマン……………2個
パプリカ(赤)………1個
エリンギ……………1パック(120g)
サラダ油……………大さじ1
豆板醤……………小さじ1/2

A { しょうゆ……………大さじ1/2
水……………大さじ1
酒……………大さじ1/2
砂糖……………小さじ1
鶏ガラスープの素
… 小さじ1/4

■作り方

①ピーマン、パプリカは縦半分に切り、7～8mm幅に切る。
②エリンギは長さ5cm、幅1cmの短冊切りにする。
③フライパンに油を入れて熱し、豆板醤を中火で軽く炒める。
④①と②を加え、強火でさっと炒め、合わせたAを回し入れ、全体に絡める。

かにかまの赤とネギの緑で彩りをプラス

カラフル卵焼き

🔥121kcal 🍷0.4g 🥬9g

■材料(2人分)

卵……………2個
かにかまぼこ………2本
刻みネギ……………大さじ2

サラダ油……………小さじ2
A { だし汁……………大さじ2
砂糖……………小さじ1

■作り方

①かにかまぼこは細かい小口切りにしてボウルに入れる。
②Aを混ぜ合わせ、砂糖が溶けたら①に入れ、卵、刻みネギも入れて筋を切るように混ぜる。
③フライパンにサラダ油を入れ、中火にかける。フライパンが熱くなったら②を一気に入れ、軽くかき混ぜながら半熟になるまで加熱する。
④フライ返しで左右の両端を軽く寄せ、長方形に形を整える。
⑤手前から奥にくると巻き、弱火で中まで火を通す。
⑥アルミホイルで包んで形を整え、5～10分休ませてから一口大に切る。

レモン汁やヨーグルトの酸味がアクセント

カボチャのマッシュサラダ

🔥79kcal 🍷0.4g 🥬58g

■材料(4人分)

カボチャ……………200g
玉ネギ……………1/6個(30g)
塩……………少々
レーズン……………20g

A { プレーンヨーグルト…大さじ1
マヨネーズ……………大さじ1
レモン果汁……………小さじ1
こしょう……………少々

■作り方

①カボチャはわたと種を取り除き、皮をむいて一口大に切る。
②耐熱皿に載せ、ラップをかぶせて電子レンジ(600W)で3分加熱し、熱いうちに粗くつぶす。
③玉ネギは薄切りにし、長さを半分に切る。塩を振ってもみ、水気を絞る。
④②の粗熱が取れたら、③とレーズンを加え、混ぜ合わせたAとあえる。

これをチェック! / 清田区ウォーキングマップ



豊かな自然や清田区の歴史を感じることができる5つのウォーキングコースを掲載。歩き方のポイントなども紹介しています。



- 【配布場所】
- 健康・子ども課健やか推進係(2階12番窓口)
 - 総務企画課広聴係(1階33番窓口)
 - 各まちづくりセンター

食改さんになりませんか

- STEP 1 「食生活改善推進員養成講座」を受講。栄養の知識や食品衛生について学ぶ。
- STEP 2 「清田区食生活改善推進員協議会」へ加入(年会費あり)。食改さんとして活動開始!

- まずは / 食生活改善推進員養成講座
- 回 6月21日(火)、28日(火)、7月5日(火)、12日(火)、14日(水)、20日(火)(全6回)
9時～11時(6月21日は13時30分～15時30分)
- 所 区役所2階 保健センター講堂ほか
- 対 定 清田区在住の方・10人
- ¥ テキスト代1,210円
- 申 6月13日(月)までに健康・子ども課健やか推進係へ☎、FAX、📮または窓口(住所、氏名、年齢、電話番号) 抽選
- 📧 kiyota.sukoyaka@city.sapporo.jp



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。

高齢者教室「ふれあい学園」

受講生募集

学校形式の楽しく和やかな雰囲気の中で、体操、絵手紙、スマホ講座などを楽しめます。

回 7月5日～9月27日の火曜日(全12回)

10時～12時

※8月16日は休講

所 区民センター(清田1条2丁目5-35)他

対 区内在住の60歳以上(昭和37年4月1日以前生まれ)の方

※毎回受講できる方

※過去に受講した方はご遠慮ください

定 20人・無料(一部講座で交通費、教材費負担あり)

申 6月13日(月)～20日(月)に窓口、☎(9時～17時) 抽選

【申込先】

◆ 地域振興課地域活動担当 ☎889-2024

(2階17番窓口、土・日曜を除く)

◆ 区民センター ☎883-2050



きよっち健康ポイント2022

歩くこととバランスの良い食事で健康づくりにチャレンジ！
チャレンジに参加して応募すると、抽選で素敵な賞品が当たります。応募用紙は区役所で配布するほか、ホームページからもダウンロードできます。

●参加方法

- 1 区役所などで配布する応募用紙を入手する
- 2 「歩く」「食べる」それぞれ自分に合った目標を決める
- 3 3週間チャレンジし、目標達成度を記録する
- 4 記録した応募用紙を健康・子ども課に提出する

●応募期限

12月28日(水)

●対象

区内在住の18歳以上の方

HP www.city.sapporo.jp/kiyota/kenko-kodomo/kenkoupoint2022.html



土曜日の運動教室、日曜日のヨガ教室 申し込み方法が変更になります

6月18日(土)開催分から、事前申し込み制となります。以下の日程の運動教室について、下記のとおり受け付けを行います。それ以降の日程については、今後も広報さっぽろなどでお知らせします。

回 土曜日の運動教室 6月18日、25日、7月2日、9日

日曜日のヨガ教室 7月10日

いずれも①10時30分～11時20分、②14時～14時50分

※各回同じ内容。参加は①または②のどちらかに限ります

定 各回20人

申 各回開催日の直前の月曜日から木曜日までに☎(9時～17時)

先着

※申し込みは電話のみ

※参加者本人分のみ(代理人不可)

問 健康・子ども課健やか推進係 ☎889-2049
(2階12番窓口)

選挙管理委員会からのお知らせ

7月執行予定の参議院議員通常選挙において、期日前投票所を2カ所開設します。

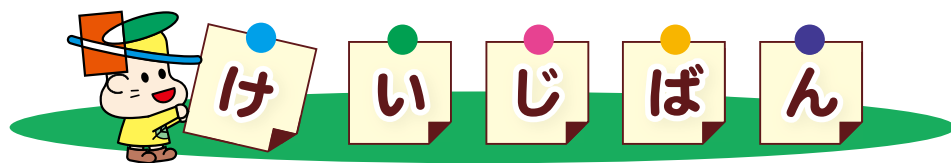
清田区第1期日前投票所 区役所 3階大会議室

清田区第2期日前投票所 札幌市交通局本局8階
(厚別区大谷地東2丁目4-1)



投票期間と投票時間は第1と第2で異なります。これから届く投票所案内ハガキを必ず確認してね！

問 清田区選挙管理委員会事務局 ☎889-2010



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 7月11日(月) 9時～11時受け付け

所 平岡公園会館(平岡9条4丁目2-10)

費 送付された受診券に記載の額

※胃がん・大腸がん・肺がん検診も行います。

希望者は事前に健やか推進係へお問い合わせください

■胃がん・大腸がん・肺がん検診

日 ①7月13日(水)、②7月28日(木)

9時～11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歳以上の方(年1回)

肺がん:40歳以上の方(年1回)

定 胃がん・肺がん:合わせて30人

大腸がん:40人

費 胃がん(バリウム):1,100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 ①6月15日(水)～7月6日(木)に、②6月15日

(水)～7月21日(木)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) 先着

E kiyota.sukoyaka@city.sapporo.jp

■食育月間パネル展

6月は食育月間です。朝食の大切さなどに関するパネル展示や、レシピ配布を行います

日 6月14日(水)～20日(月)

所 区役所1階ロビー、区役所4階清田図書館



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
肢体	やまもと ふみこ 山本 文子	883-3824
知的	たかはし ちえこ 高橋 千恵子	080-4581-7652
	ながえ ちかこ 長江 睦子	080-4581-7653

■福祉バザー

障がいのある方々が丹精こめて作った手工芸品、食品などを販売します

日 7月5日(水)～8日(土)

9時～17時(8日は16時30分まで)

所 区役所1階ロビー



保健福祉課保健支援係

☎889-2042 FAX889-2703

■チャレンジ測定 当日

高性能体組成計で筋肉量・体脂肪率などを測定し、その結果について保健師が解説します

日 6月21日(水) 14時～15時

所 区役所3階 健康増進フロア



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 6月26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



■Welcome 1さいベビーのトーク! ルーム

同じ年齢の子をもつ保護者同士でお話ししませんか

日 7月20日(水) 14時～15時

対 定 にじいろを初めて利用する1歳のお子さん(第1子)と保護者・6組

申 7月6日(水)～19日(木)に☎(10時～17時) 先着
市外在住の方は7月7日(木)から受け付け



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

職種説明、受験手続き、イベント情報など

日 6月18日(土) 10時～12時、13時～16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5年4月1日時点で、33歳未満の方およびその家族(32歳の方はお問い合わせください)

問 自衛隊札幌地方協力本部南部地区隊

☎581-0736

気を
付けて!

エキノコックス症 & ハチ

【詳細】健康・子ども課生活衛生担当 ☎ 889-2408

エキノコックス症

エキノコックス症は、寄生虫エキノコックスの卵が口から体内に入り、幼虫が肝臓などに寄生して肝機能障害などを起こす病気です。自覚症状が現れにくく、放っておくと命に関わることも。正しい知識を身につけて予防しましょう。

どうやって感染するの？

エキノコックスの卵は、エキノコックスに感染しているキツネのふんに含まれています。大きさは約0.03mmで、肉眼では見えません。直接ふんに触らなくても、汚染された場所を触った手で食事したり、汚染された川の水を飲んだりすることで、卵が口の中に入ってしまう感染します。

予防しよう

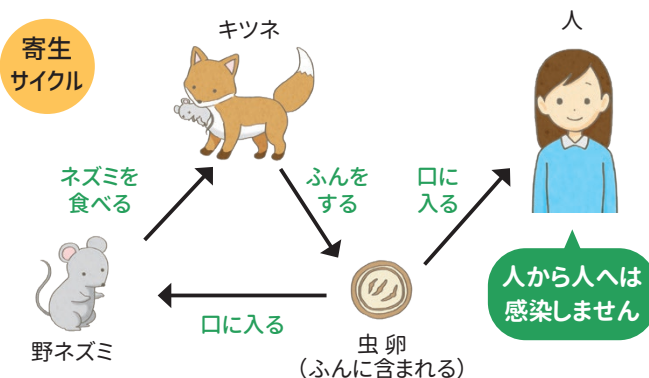


- ・外から帰ってきたら、しっかり手を洗う
- ・家庭菜園の野菜はよく洗うか、加熱調理して食べる
- ・沢水や湧き水などの生水を飲まない



キツネを寄せ付けけない工夫を

- ・餌を与えない
- ・生ごみやペットの餌などを屋外に放置しない



感染していないか調べるには

エキノコックス症は血液検査で発見することができます。保健センターでは無料で検査を行っています。

- ☑ 毎月第1・第3水曜日（前日までに要予約・定員あり）
- ☑ 小学生以上の市民
- ☑ 健康・子ども課保健予防係 ☎ 889-2047

ハチ

ハチは外敵から巣を守るために攻撃します。こちらから刺激しなければ、むやみに刺しません。ハチは害虫を食べたり、花粉を運んだり、人の役に立つ働きもしています。

刺されないために

- ・手で払ったり駆けだしたりしない
- ・家や車の中に入ってきたときは、窓を開けて出ていくのを静かに待つ
- ・野山に出かけるときは白っぽい服装で、帽子、長そで、長ズボンを着用



刺されてしまったら

- ・姿勢を低くしてその場を離れる
- ・刺された部分を、血がにじむくらい指でしぼって毒を出す
- ・水で洗い流し、氷で冷やしながら病院へ



一度に多くのハチに刺されたり、呼吸困難、吐き気、激しい悪寒などのショック症状が現れた場合は**すぐに病院へ!**

ハチの巣を駆除したい

巣の駆除は、巣がある場所の所有者、管理者が自己負担で行います。市で私有地の巣の撤去は行いません。



駆除業者を紹介しています

駆除業者が分からないときは下記へお問い合わせください。

一般社団法人 北海道ベストコントロール協会
ハチ専用ダイヤル ☎ 374-8231

※9月30日(金)まで
毎日9時～17時(12時～13時を除く)