



2019  
5月



北区まちづくりキャラクター「ほっぴい」

KI★TA

北区民のページ

編集：北区市民部総務企画課広聴係

〒001-8612 北区北24条西6丁目 ☎ 757-2503 FAX 757-2401

|                  |     |                 |
|------------------|-----|-----------------|
| 北区の人口と世帯数        | 人口  | 287,640人 (-553) |
| 2019年4月1日現在(前月比) | 世帯数 | 138,019世帯 (-93) |

- **北区役所**  
〒001-8612 北区北24西6 (代表) ☎ 757-2400  
Eメール ki.somu@city.sapporo.jp  
北区 HP 「みてきて北区」 <http://www.city.sapporo.jp/kitaku/>
- **北区土木センター** (太平12-2) ☎ 771-4211
- **北保健センター** (北25西6) ☎ 757-1185
- **出張所・まちづくりセンター**
  - 篠路出張所・篠路(篠路4-7) ☎ 771-2231
  - 鉄西(北10西4) ☎ 726-5285
  - 幌北(北17西5) ☎ 726-6345
  - 北(北29西7) ☎ 726-4385
  - 新川(新川1-4) ☎ 762-2604
  - 新琴似(新琴似7-4) ☎ 761-4205
  - 新琴似西(新琴似7-14) ☎ 762-8767
  - 屯田(屯田5-6) ☎ 772-1260
  - 麻生(北39西5) ☎ 757-5810
  - 太平百合が原(太平8-7) ☎ 771-9180
  - 拓北・あいの里(あいの里1-6) ☎ 778-2355

### 区長就任のごあいさつ

このたび、4月1日付で北区長に就任いたしました。安心して健やかに暮らせる北区のまちづくりに、職員一丸となって取り組んでまいります。皆さまのご支援とご協力を心からお願い申し上げます。

みかみ ゆういち  
北区長 見上 雄一



## まちかど★アルバム



3/8 とくとも教室  
～新琴似三和福祉会館



3/12 ほっぴい北区まちづくりキャラクター認定式  
～札幌サンブラザ



3/3 篠路地区善行表彰式  
～篠路コミュニティセンター



3/2 北区少年消防クラブ修了式  
～札幌サンブラザ



3/26 新琴似地区交通事故死ゼロ1000日達成  
表彰式～北区役所



2/28 北区防災リーダー研修  
～札幌サンブラザ



# 地域で活躍する「食改さん」

## 「食改さん」って？

「食生活改善推進員（通称：食改さん）」とは、食を通じた健康づくりを広めるボランティアの皆さんです。「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、全国で約14万人の「食改さん」が活動しています。北区の現在の会員数は215人（2019年3月末現在）で、「おやこ料理教室」や「高齢者向け料理教室」、「北区食改善展」などを行っています。

## 「食」を一緒に学びませんか？

自分や家族の健康を守るために、「食」について学ぶ。これが「食改さん」のスタートです。難しく考える必要はありません。私たちと一緒に「食」について学んでみませんか？詳細は、下記「講座のご案内」をご覧ください。



北区食生活改善推進員協議会  
会長 石井 泰子さん

## 若手「食改さん」にインタビュー



やまぐち のりこ  
山口 典子さん

2年前に「北区食生活改善推進員養成講座」を受講しました。講座では、普段の生活に役立つ情報を学ぶことができ、とても勉強になりました。健康のことをあまり気にしていない若い世代の方にも、参考になる情報がいっぱいですよ！



◀「おやこ料理教室」の様子。最初は緊張気味の参加者も、最後には自然と笑顔があふれる。この笑顔を見ることが「食改さん」の醍醐味の一つ。

▶健康的な食生活を紹介する「北区食改善展」の様子。1日分の野菜を計量するコーナーは、子どもに大人気。



## 北区食生活改善推進員養成講座のご案内

気軽にご参加ください！  
皆様のご応募をお待ち  
しています！



| 日程                     | 講座内容                               |
|------------------------|------------------------------------|
| 5月27日(月) 13時15分～16時15分 | 開講式、オリエンテーション、食生活改善推進員協議会について、食品衛生 |
| 6月3日(月) 13時15分～16時15分  | 栄養の知識                              |
| 6月10日(月) 13時15分～16時15分 | 私たちの保健センター、公衆衛生                    |
| 6月20日(木) 9時30分～13時30分  | 献立のたて方と調理実習                        |
| 6月24日(月) 13時15分～16時15分 | 食育と運動、グループワークⅠ                     |
| 6月28日(金) 13時15分～16時30分 | グループワークⅡ、地区組織活動のすすめ方、閉講式、地区交流会     |

※ 全6回の講座です。都合の悪い日がありましたらご相談ください。

【対象】 北区在住で食育ボランティアに興味のある方。

【会場】 北保健センター2階（北25条西6丁目）

【定員・費用】 先着30人。テキスト代1,188円。

【申込方法】 5月20日(月)までに、下記申込先へ電話またはFAX（窓口にも直接可）。

FAXの場合は、住所・氏名・電話番号・FAX番号を記入（電話・窓口の場合は、土・日・祝・休日を除く）。

【申込先】 北区健康・子ども課健やか推進係（北保健センター内） ☎757-1181 FAX757-1187



# 食で健康な毎日を！



健康な毎日を過ごすために、欠かすことのできない「食」。  
今月は、北区産の野菜などを使用した「栄養満点の簡単レシピ」と  
地域で食の大切さなどを広める「食改さん」の活動を紹介します。

【詳細】

健康・子ども課健やか推進係 ☎ 757-1181

## 栄養満点！北区産野菜を使った簡単レシピ！

今回ご紹介する「簡単レシピ」は、北区で採れるレタスやブロッコリーを使っています。  
地元産の野菜を使った栄養満点レシピを、ぜひお試しください！



### レタス手巻き寿司

レタスを巻いて、さらにおいしく！

子どもと一緒に、楽しく作れる一品です。 (1人分:602kcal※写真例 野菜使用量:115g)



#### 材料(4人分)

レタス:1玉  
米:3合  
すし酢:大さじ6  
炒りごま:大さじ3  
具:お好みで

#### 作り方

- ① レタスは1枚ずつはがして、ゆでる。
- ② ①を冷たい水でよく冷まし、水分をしっかりときる。
- ③ ご飯にすし酢・炒りごまをふり混ぜる。  
お好みの具を入れ、レタスで巻いて、できあがり。

(写真例): マグロ+アボカド、ブロッコリー+とびっこ、甘えび+マヨネーズ

### ブロッコリーのひじきあえ

簡単なのにビタミン・ミネラルが豊富！

栄養満点の一品です。 (1人分:73kcal 野菜使用量:60g)



#### 材料(4人分)

ブロッコリー:1個  
塩:少々  
ひじき:10g  
<ドレッシング>  
しょう油:大さじ2  
砂糖:大さじ1  
酢:大さじ1  
ごま油:大さじ1  
ラー油:少々  
炒りごま:少々

#### 作り方

- ① 沸騰した湯に塩を少量入れ、ブロッコリーをかためにゆでて、ざるにあげておく。
- ② ひじきは水でもどし、軽くゆでる。
- ③ ドレッシングの材料をよく混ぜ合わせる。
- ④ ①と②を③であえて、できあがり。



### ぎょうざピザ

チーズがとけ、ぎょうざの皮がパリッ！

簡単に作れて、すぐに食べられる一品です。 (1人分:144kcal 野菜使用量:25g)



#### 材料(4人分)

にんじん:小1/6本  
ブロッコリー:1/4個  
ソーセージ:2本  
ぎょうざの皮:8枚  
コーン:大さじ2  
スライスチーズ:2枚  
ケチャップ:お好みで

#### 作り方

- ① にんじんは小さな角切りにし、ゆでてざるにあげておく。
- ② ブロッコリーは小さく切り分け、ゆでてざるにあげておく。
- ③ ソーセージは3~4mmの輪切りにし、さっと炒めておく。
- ④ ホットプレートの温度設定は弱~中にし、ぎょうざの皮を並べておき、にんじん、ブロッコリー、ソーセージ、コーンをのせ、刻んだスライスチーズをかける。
- ⑤ チーズがとけて、ぎょうざの皮がパリッと焼けたら、できあがり(お好みでケチャップをかける)。





北保健センターおすすめランチ

5月13日(月)~19日(日) 11時~14時  
札幌サンプラザレストラン (北24西5) 《980円(税込)》

- メニュー マーボー豆腐、花野菜(ブロッコリー・カリフラワー)とエビの塩味炒め、アスパラサラダ、ご飯、スープ、果物(野菜使用量147g、エネルギー575kcal)
- 詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎757-1181

住民集団健康診査

| 種類       | 対象                    | 費用                        |
|----------|-----------------------|---------------------------|
| 健康診査     | 40~74歳で札幌市国民健康保険に加入の方 | 受診券に記載の自己負担額              |
|          | 後期高齢者医療制度に加入の方        |                           |
|          | 生活保護世帯で40歳以上の方        | 無料                        |
| 肺がん検診    | 40歳以上の方               | 無料(医師の判断で喀痰検査を行った場合は400円) |
|          | 支援給付世帯で40歳以上の方        | 無料                        |
| 肝炎ウイルス検査 | 過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがない方 | 無料                        |

●健康診査受診時には、受診券と健康保険証(生活保護世帯の方は生活保護世帯健康診査受診券、支援給付世帯の方は本人確認証)を必ず持参してください  
●肺がん検診と肝炎ウイルス検査は受診券不要です。氏名・年齢・住所が確認できるものを持参してください  
●当日、直接会場へお越しください

| 月日       | 実施時間         | 会場                 |
|----------|--------------|--------------------|
| 5月17日(金) | 9時30分~11時30分 | 北区民センター(北25西6)     |
|          | 13時30分~15時   |                    |
| 5月28日(火) | 9時30分~11時30分 | 屯田地区センター(屯田5-6)    |
|          | 13時30分~15時   |                    |
| 5月29日(水) | 13時30分~15時   | 篠路西部会館(篠路3-2)      |
| 5月31日(金) | 9時30分~11時30分 | 篠路駅前団地福祉会館(篠路5-4)  |
|          | 13時30分~15時   |                    |
| 6月10日(月) | 13時30分~15時   | 新琴似三和福祉会館(新琴似7-14) |

■詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎757-1181

胃がん・大腸がん検診(予約制)

5月24日(金) 9時~10時 / 北保健センター(北25西6)  
《胃がん(バリウム)700円/大腸がん(検便)400円》両方の受診可  
※平成31年1月から札幌市胃がん検診の対象年齢・受診間隔・検査内容が変更になりました。

| 種類     | 対象                                                                  | 定員    |
|--------|---------------------------------------------------------------------|-------|
| 胃がん検診  | 市内にお住まいの50歳以上で、偶数歳の方(50歳以上で奇数歳の方は、直前の偶数歳のときに札幌市胃がん検診を受診していなければ対象です) | 先着50人 |
| 大腸がん検診 | 市内にお住まいの40歳以上の方                                                     | なし    |

- 70歳以上の方、65~69歳で後期高齢者医療制度に加入の方、生活保護世帯の方、市・道民税非課税世帯に属する方、支援給付世帯の方は費用が免除されますので、保険証や生活保護受給証明書、課税証明書、本人確認証などの証明できる書類をお持ちください
- 申込・詳細 5月16日(木)までに健康・子ども課健やか推進係(ファクスの場合は住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、希望する検診の種類・日付を記入) ☎757-1181 FAX)757-1187

区民広報記者(小学生・中学生)の募集

広報さっぽろ「北区民のページ」の作成に参加してみませんか。取材や写真撮影、編集などを体験します。

- 対象・定員 区内にお住まいか区内の学校に通う
- ①小学生(5、6年生)、②中学生・各4人(定員超過時は抽選)
- 活動期間 ①は冬休み期間と12月~3月の放課後、土・日・祝日。②は夏休み期間と7月~10月の放課後、土・日・祝日
- 申込・詳細 はがき・ファクス・Eメールで住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、学校名、学年を記入の上、6月28日(金)(必着)までに、総務企画課広報係(送付先は「きた1」)ページをご覧ください。電話申し込み可 ☎757-2503

ノースウイング最新号(第23号)配布中《無料》

配布場所: 北区役所1階⑦番窓口、3階⑩番窓口、各まちづくりセンター  
区内で行われているさまざまなまちづくり活動を、活動に携わっている方々の言葉で紹介しています。

■詳細 地域振興課まちづくり調整担当係 ☎757-2407

障がいのある方の地域の相談先《無料》

受付時間: 月曜日~金曜日(祝・休日を除く) 9時~17時  
障がいのある方や、そのご家族からのさまざまな相談をお受けします。

| 相談室  | 住所    | 連絡先                   |
|------|-------|-----------------------|
| つぼみ  | 北26西3 | ☎ 299-7246 F 299-7240 |
| ぼらりす | 北21西5 | ☎ 757-1871 F 757-1872 |
| らっく  | 北38西4 | ☎ 769-0981 F 214-0904 |

| 区分 | 相談員     | 連絡先             | 区分 | 相談員         | 連絡先             |
|----|---------|-----------------|----|-------------|-----------------|
| 視覚 | こんどう 近藤 | ☎ 090-8705-2274 | 肢体 | まつだ 松田      | ☎・F 762-0791    |
|    | わたなべ 渡辺 | F 757-1057      |    | ごとう 後藤      | ☎・F 757-3950    |
| 聴覚 | ほんだ 本田  | ☎・F 761-2896    | 難病 | たかはし 高橋     | ☎・F 717-0920    |
|    | なかやま 中山 | ☎・F 764-2824    |    | みやもと 宮本     | ☎・F 726-5170    |
| 知的 | こじま 小島  | ☎ 080-4581-7642 |    | ほりかわ 堀川     | ☎ 090-9438-0606 |
|    | ほり 堀    | ☎ 080-4581-7643 |    | ☎…電話 F…ファクス |                 |

■詳細 保健福祉課福祉支援一係 ☎757-2464

保健センターから

春のノルディックウォーキング講座《全2回・無料》

| 月日       | 実施時間    | 場所              | 内容                       |
|----------|---------|-----------------|--------------------------|
| 5月24日(金) | 10時~12時 | 北区民センター3階 区民ホール | ボールの使い方、基本の歩き方、実技(近くの公園) |
| 5月31日(金) |         | 百合が原公園          | 実技                       |

- 対象・定員 区内にお住まいの方・先着30人
- 申込・詳細 5月11日(土)~20日(月)に健康・子ども課健やか推進係(ファクス、Eメールの場合は住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を記入) ☎757-1181 FAX)757-1187 Eメール) ki.kenko@city.sapporo.jp



## 赤ちゃんといっしょ《無料》

6月5日(水) 13時30分～15時15分〔受け付けは1時から〕  
北区民センター（北25西6）3階 児童室

お子さんの成長の様子や子育てに関わる心配、悩みなどをお母さん同士や保健師・保育士とお話ししませんか。また、母親教室に参加している妊婦さんたちとの交流もあります。



●対象 区内にお住まいで、生後1カ月から3カ月までの初めてのお子さんとお母さん（参加は1回に限りです）

●申込 当日、直接会場へ

■詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎757-1181

## 中学校の授業を通して、生徒と交流しませんか《無料》

次世代の大人へと成長する中学生に、赤ちゃんとの出会いを通して、赤ちゃんの成長、発達を学び、かわいさや触れ合う楽しさを感じてもらい、育児体験支援を行っています。



親子で学校に出向き、生徒との交流に参加協力していただける方を募集します。興味、関心のある方は、お問い合わせください。

●対象 区内にお住まいの、乳児と保護者

■詳細 健康・子ども課子育て支援担当係 ☎757-2566

## カラダにえ～よ～展《無料》

6月8日(土) 11時～16時 / 北海道大学北部食堂（北大構内）

●内容 健康測定（骨密度、血管年齢、肌年齢、肺年齢など）やバランス献立体験、健康情報コーナーなど

●申込 当日、直接会場へ

■詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎757-1181

## ドクガの被害に遭わないために、早めに草刈りをしましょう

毎年、夏になると毛虫が発生します。特に「ドクガ」には人の皮膚に刺さると皮膚炎を起こす「毒針毛」があり、注意が必要です。餌となるハマナスやイタドリなどを刈り取ると被害を抑えることができますので、早めの草刈りにご協力ください。

■詳細 健康・子ども課生活衛生係 ☎757-1183

## 子育て情報

### 子育て講座《無料》

6月11日(火) 10時30分～11時15分

北区保育・子育て支援センター（ちあふる・きた）（北25西3）

●内容 ママと一緒にリトミック

●対象 生後6カ月から12カ月までのお子さんと保護者

●定員 先着15組

●申込・詳細 5月28日(火)10時から健康・子ども課子育て支援担当係 ☎757-2566

## 北区民 応援デー① 北海道コンサドーレ札幌公式戦ご招待!

●日時 6月1日(日) 14時キックオフ

●会場 札幌ドーム（豊平区羊ヶ丘1）

●対象・定員 区内にお住まいの方・200人

●申込 応募方法①または②によりお申し込みください

【応募方法①】スマートフォン、タブレット端末からの応募  
5月17日(金)までに左記コードから専用サイトにアクセスし申し込み



(応募多数時抽選、結果はメールでお知らせします)  
※JリーグIDログイン画面に移動しますので、IDをお持ちでない方は、IDを取得後に申し込んでください

※応募者の個人情報は、株式会社コンサドーレが適切に管理し、本件を含む同クラブからのアンケートやご案内以外には利用いたしません

## 北区民 応援デー② エスポラーダ北海道公式戦ご招待!

●日時 6月9日(日) 13時キックオフ（11時開場）

●会場 北ガスアリーナ札幌46（中央区北4東6）

●申込 5月24日(金)（当日消印有効）までに、往復はがきの返信側に観戦希望者（2人1組）の代表者の住所・氏名・年齢・電話番号を、返信側に宛先を記入の上、送付先へ郵送（1組1通のみ有効、応募多数時抽選）。結果は返信はがきでお知らせします

対サンフレッチェ広島戦（サポーターゾーンのコーナー自由席）にご招待します。

【応募方法②】往復はがきによる応募

5月17日(金)（必着）までに、往復はがきの返信側に観戦希望者の住所・氏名・年齢・電話番号・メールアドレスを、返信側に宛先を記入の上、送付先へ郵送

※申し込みは、はがき1枚につき、1名1通のみ有効

※応募多数時抽選（返信はがきで結果を通知します）

※消せるボールペンでの記入はご遠慮ください

■送付先・詳細

〒063-0052 札幌市西区宮の沢2条3丁目4番1号

北海道コンサドーレ札幌 北区民応援デー係 ☎777-5310

対バルドラール浦安戦（A自由席）に区内にお住まいの方、20組40人をご招待します。

■送付先・詳細

〒060-0001 札幌市中央区北1条西4丁目2-2 札幌ノースプラザ6階

エスポラーダ北海道 北区民応援デー係 ☎206-4285

※応募者の個人情報は、一般社団法人エスポラーダ北海道スポーツクラブが適切に管理し、本件を含む同クラブからのご案内以外には利用いたしません

広告





今月から始めました新企画「ぶらり ぽっぴい きたまち旅」。好奇心旺盛なぽっぴいが、毎月、北区の魅力などをお伝えします。

今月は、札幌市北区子どもホームページ「きたーくのなぞ」を紹介します！

ぶらり ぽっぴい  
きたまち  
**旅**  
たび



ポイント  
**1**

コースに分けて歴史と文化を紹介！  
これまでの「北区歴史と文化の八十八選」による5つのコースに、4つの伝統文化（藍・垂麻・篠路歌舞伎・新琴似歌舞伎）を加え、内容が豊富に！



札幌市北区子どもホームページ  
きたーくのなぞ

北区の歴史や文化を楽しく学ぶことができる札幌市北区子どもホームページが新しくなりました。4つのリニューアルポイントにより、大人でも楽しむことができるようになりました。ぜひご利用ください。

ポイント  
**2**

歴史と文化を調べた後は、クイズに挑戦して、北区博士になろう！



ポイント  
**3**

クイズに全問正解すると、賞状を印刷することができるよ！



ぽっぴいも「きたーくのなぞ」で、北区のまちをぶらり探検しました！



ポイント  
**4**

パソコンの他、スマートフォンやタブレットでも気軽に見られるよ！

きたーくのなぞ

けんさく  
検索



<http://www.city.sapporo.jp/ncms/kitaku/nazo/>



広告

