

笑顔つながるまち きよた 2020.9



【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

おいしく減塩始めよう

毎年9月は全国一斉に「食生活改善普及運動月間」として、「野菜摂取量の増加」「食塩摂取量の減少」「牛乳・乳製品の摂取習慣の定着」に向けた取り組みを行っています。
札幌市民(20歳以上)の食塩摂取量は、男性10.5g、女性9.1g(※)で、取りすぎている傾向があります。減塩料理は味気ないと思われがちですが、工夫次第でおいしく食べられます。健康を守るために、おいしく減塩を始めてみませんか。

食塩摂取量の目標
男性 7.5g(未満)/日
女性 6.5g(未満)/日
日本人の食事摂取基準
(2020年版)より

※平成28年札幌市健康・栄養調査より

MONTHLY RECIPE



ミルク de 豚汁



レシピのポイント

- 牛乳のコクとうまみを使って減塩
- 具だくさんで汁を少なくして減塩
※一般的な豚汁の約半分の塩分になります
- 牛乳を使うことでカルシウムも摂取
- だしを使わず簡単料理

材料(2人分)

豚薄切り肉・・・50g
ダイコン・・・4cm(100g)
ニンジン・・・1/6本(25g)
タマネギ・・・1/2個(50g)
ゴボウ・・・1/5本(30g)
ジャガイモ・・・1/2個(75g)
ごま油・・・小さじ1
水・・・200ml
牛乳・・・80ml
みそ・・・大さじ1/2
一味唐辛子・・・適量

(1人分)
エネルギー 152kcal
食塩相当量 0.7g
野菜量 103g

作り方

- 1 ダイコン、ニンジンはいちょう切り、タマネギは薄切りにする。ゴボウはささがき、ジャガイモは乱切りにして、水にさらす
- 2 豚肉を一口大に切り、鍋にごま油を入れて炒める。色が変わったら、野菜を加えて炒め、全体に油がなじんだら水を入れて、あくを取りながら煮る
- 3 野菜が柔らかくなったら、牛乳を加え、煮立つ前に火を止めて、みそを入れる
- 4 お好みで一味唐辛子をふって、完成

減塩にチャレンジ!

- ▶ 普段のみそ汁も、みそを半量にして牛乳を加える
- ▶ 味付けにしょうがなどの香味野菜や一味唐辛子、スパイス、酢、レモン、ごま油、オリーブ油などを利用する
例えば、野菜炒めにカレー粉を加え、カレー味に
- ▶ 加工食品は栄養成分表示を参考に「食塩相当量」の少ないものを選ぶ

💡 減塩を続けるには…

減塩料理を取り入れるときは、一品は普通の味付けにして、メリハリをつけるとストレス軽減になります

きよた

農業だより

収穫の季節。地元の味覚を楽しもう。

詳細 地域振興課まちづくり推進係 ☎889-2024

どんな作物が作られているの？

清田区は元々、地名の通り清らかな水田が広がる土地でしたが、昭和30～40年代の宅地化や減反政策をきっかけに、コメから野菜への転作が進みました。ホウレンソウやキャベツは転作作物の代表例で、今も清田区で栽培されています。

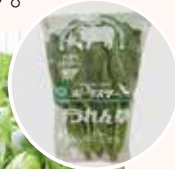
現在では、30戸ほどの農家が、野菜をはじめ果物・花・卵・キノコ類など、さまざまな農産物を生産しています。



昭和30年ごろの田植えの様子



ホウレンソウ「ポーラスター」



生産者の声①

「農業は大変、けど楽しい」

天下農園は、先祖代々受け継がれてきた農地で、天下さんの父親の代に水田から畑に変わりました。今は天下さん夫婦と両親との家族4人で農業を営んでいます。



真栄地区で農業を営む
あました かずや
天下 一也 さん

私は、20年間の会社勤めの後、8年前に農家を継ぎました。天候や自然環境に左右される農業は、思い通りにいかないことも多いです。セロリは育ったけど、レタスはうちの土に合わなかった…など。でも、試行錯誤しながら、自然と向き合って作物を育てるのはとても楽しいですよ。ここで農業をしていると、作物を新鮮なうちに札幌の皆さんに食べてもらえるのがうれしいですね。

過去に花きを栽培していた時期もあり、今も農園にはきれいな花が



ミニトマトは小学校の給食にも提供 ▼



▲ブルーベリーやパッションフルーツなどの果物も栽培



天下農園

「手をかけて、大事に育てる」

川瀬さんは、15年前に農家に転身しました。札幌市の市民農業講座「さっぽろ農学校」で農業のノウハウを学び、今では約30種類の野菜・果物を作っています。

この辺りの土地の特徴は、元々水田だったため水持ちがいい土壌であることと、白旗山方面から流れてくるきれいな水があることでしょうか。父が持っていた土地ではあったけど農業はしてなくて、野菜作りは自分で一から勉強しました。うちの農園では、主に生ごみから作られるリサイクル堆肥を使っています。シカやアライグマなどの野生動物が畑に侵入しないように対策もしながら、おいしくなるように大事に育てていますよ。



有明地区で農業を営む
かわせ としあき
川瀬 俊昭 さん



川瀬農園



川瀬農園では少し珍しい品種も栽培



ミニメロン



カリフローレ
(カリフラワーの一種)



紫色のケール

あの巨大キャベツも作られている！

「札幌大球」——直径50cm・重さ10kgを超える巨大キャベツも、清田区で栽培されています。

大球は毎年10月ごろに収穫され、スーパーや道の駅などで販売されるほか、ニシン漬けなどの漬物や、市内チェーン店のお好み焼きなどに使われます。



普通のキャベツとの比較



収穫作業の様子

計量しながらの収穫は重労働！



食べてみよう！

清田区産と出会うには

清田区産の野菜などは、主に下記の販売所に出荷されています。

ホクレンショップ Food Farm 平岡公園通り店

所 清田区里塚緑ヶ丘5丁目1-10
☎ 882-7520

さとらんど市場(サッポロさとらんど交流館)

所 東区丘珠町519番地1
☎ 787-0223

ホクレンくるるの社 農畜産物直売所

所 北広島市大曲377番地1
☎ 377-8700

八紘学園 農産物直売所

所 豊平区月寒東2条13丁目1-12
☎ 852-8081

- ◆ 出荷状況により購入できる農産物は異なります
- ◆ 営業時間・曜日などは、それぞれの販売所に直接ご確認ください



清田区の人口・世帯数
※8月1日現在。()内は前月比

人口 113,600人 (-32)
世帯数 46,507世帯 (+7)

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。

10月31日(出)まで



KIYOTA SWEETS スタンプラリー

参加方法

1

買う・食べる

参加店で300円(税込)以上の商品購入(または飲食)をすると、応募台紙にスタンプを1個押印してもらえます

参加店・区役所で台紙をゲット

2

巡る

16の参加店を巡って、スタンプを集めます



3

応募する

3店舗以上のスタンプを集めて応募。スイーツギフト券が当たるチャンス!

参加店舗については、下記ホームページから確認してください

HP www.city.sapporo.jp/kiyota/chiiki-shinko/okashi-iinkai/stamprally.html

問 地域振興課 ☎889-2024



土曜日の運動教室再開のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の影響により中止していた運動教室を、10月17日(出)から再開します

☑ ストレッチ運動など簡単な運動を行います

📅 10月17日～ 毎週土曜日

①10時30分～11時20分 ②14時～14時50分

※①、②とも同じ内容です

📍 区役所3階 健康増進フロア

👤 市内にお住まいの18歳以上の方(高校生を除く)

📄 20人 当日 先着 (受け付けは開始30分前からとなります)

👟 運動靴(土足禁止)、飲料水、汗拭き用タオル

🚻 更衣室、ロッカーは使用できません。運動しやすい服装でお越しください

～感染症の感染予防にご協力ください～

・参加は①または②のどちらかに限ります

・入室時に体温測定、アルコール消毒、マスク着用、利用申込書の提出をお願いします

問 健康・子ども課健やか推進係 ☎889-2049

9/19(土)

きよフェス LIVE配信!

清田区ゆかりのアーティストが盛り上げる、音楽の祭典“きよフェス”をライブ配信します!

第1部 10時～



吉澤吉澤

HIKAbler

第2部 12時10分～



White Explosion

アップダウン

第3部 14時20分～



Shohei & the MUSIC

小澤ちひろ

第4部 16時30分～



アルケリヨール

笹木勇一郎



詳細は下記HPやSNSから確認してね

HP www.city.sapporo.jp/kiyota/chiiki-shinko/marufes/r2/kiyofesr2.html

@kiyota_event

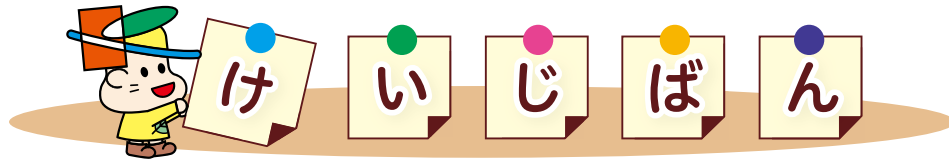
問 地域振興課 ☎889-2024



広告



※費用の記載がない場合は無料で参加できます



地域振興課地域活動担当
 ☎889-2024 FAX889-2701

■スポーツフェスタin白旗山の**中止**
 のお知らせ

毎年10月に開催していますが、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、令和2年度の開催は中止となりました

維持管理課公園緑化係
 ☎888-2800 FAX884-6474

■伐採木を無料配布します

公園や緑地の樹木の伐採木(長さ1m程度、直径30~40cm程度)を配布します

日 10月24日(土) 9時~12時
 (雨天時は10月31日(土)に順延)

所 平岡公園第6駐車場

対 市内にお住まいで、各自で積み込み・運搬が可能な方(トラックは不可)・30人

申 ながきに「伐採木配布希望」と明記し、住所、氏名、電話番号を記載して、10月17日(土)(消印有効)までに下記へ申し込み **抽選**

問 〒004-0881 清田区平岡公園 公園管理事務所 ☎881-7924

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 9月27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



保健福祉課保健支援係
 ☎889-2042 FAX889-2703

■認知症サポーター養成講座

認知症について正しく理解し、認知症の方やその家族を温かく見守り支える、応援者を養成する講座です

日 ①9月25日(金) 13時30分~15時

②10月14日(水) 13時30分~15時

所 区役所3階 大会議室

定 20人 **先着**

申 問 ①は9月17日(水)まで、②は10月7日(水)までに清田区第1地域包括支援センター(☎888-1717)に電話(日曜・祝日を除く8時50分~17時30分)



■男性介護者のつどい(ケア友の会)

認知症の方を介護する男性を対象とした交流会

日 10月16日(金) 13時30分~15時

所 区役所3階 大会議室

対 区内にお住まいで、認知症の家族を介護している男性

※認知症のご本人も参加可

申 9月30日(水)までに、☎(土・日曜、祝日を除く)またはFAX(行事名、住所、氏名、電話番号、ファクス番号を明記)

健康・子ども課子育て支援担当
 ☎889-2052 FAX889-2407

■ふたごちゃんあつまれ! **当日**

多胎児のお子さんと保護者が集まって交流

日 9月11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

健康・子ども課健やか推進係
 ☎889-2049 FAX889-2405

■地区ウォーキングの**中止**のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、令和2年度の開催は中止となりました

■住民集団健康診査 **当日**

特定健診、後期高齢者健診など

日 9月23日(水) 13時30分~15時

所 北野会館(北野6条5丁目3-16)

■胃がん・大腸がん・肺がん検診

日 10月14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 10月7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



笑顔つなぐ

清田人

きよたじん



お菓子のドルチェ・ヴィータ オーナーパティシエ
きよたスイーツ推進協議会 会長

あびこ まさゆき 安孫子 政之さん

江別製粉を実家に持ち、子どものころからパンやお菓子作りに親しむ。神戸の洋菓子店で修業を積み、1999年に美しが丘に「お菓子のドルチェ・ヴィータ」をオープン。「さっぽろスイーツ2017 コンペティション」グランプリ受賞。



清田区の印象は

お店を出すことが決まったとき、街並みがきれいだなと思いました。お店の周りには電柱もないし、山や川など、自然も多い。落ち着いた雰囲気、すごく良い環境だと思っています。

やりがいを感じる時は

清田区は他の市と隣接していて、高速道路のインターチェンジもあります。区内の皆さんはもちろんのこと、北広島市や千歳市、苫小牧市など、幅広い地域からお客様が来てくださる時に、やりがいを感じますね。

きよたスイーツを通じた取り組み

区内の同業者の皆さんとコミュニケーションを深めながら、清田区を盛り上げていっています。道内外のデパートなどの催事にも「きよたスイーツ」として参加することができ、各店で協力して、たくさんの方に清田区の魅力を伝えています。昨年の「きよたマルシェ&きよフェス」では、ほとんどの商品が午前中で売り切れるくらいの大盛況でした。

きよたスイーツのこれから

きよたスイーツ加盟店のお菓子がまとめて買えるような場所があったら良いと思います。アンテナショップだったり、移動販売車で各地域を回ったり、区民の皆さんが常に立ち寄れる場所を作りたいですね。

今後の目標

お店にゆったりできるカフェを併設したいです。それと、他の業種の人たちと一緒に、地域のコミュニティとなるようなお店が作れば良いと考えています。料理が得意な人がランチを振る舞ったり、地域の人がワークショップを開いたり、清田区でとれた野菜や花を販売したり……。いろんな楽しみがあるお店になればいいですね。

最後に一言

きよたスイーツをきっかけに、お店を巡ったり、イベントに参加したりしながら、改めて清田区の良さを見つめ直してもらえると嬉しいです。

お菓子のドルチェ・ヴィータ

〒美しが丘2条2丁目9-10 ☎886-5455
営業時間：10時～19時（火曜日は18時まで）
定休日：水曜日
HP dolcevita.hokkaido.jp



月に1度の「満月の日」はお得にお菓子を購入できるチャンス！お店のHPで日付をチェックしてね

きよたスイーツとは

区内の菓子店と区が協力・連携し、「お菓子」を通じて「きよたの魅力」を広く発信しています。令和2年8月現在、18の菓子店が加盟。



スタンプラリー開催中

コンプリート目指してスイーツ巡りに出掛けよう！スイーツギフト券が当たるチャンスも。詳細は区民のページ4ページをご覧ください。

