

きた 北地区 Kitaku

区民のページ 2023年10月号

【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」
<https://www.city.sapporo.jp/kitaku/>
編集: 北区市民部総務企画課広聴係 ☎757-2503 FAX757-2401



北区の人口と世帯数(2023年9月1日現在(前月比))
人口/288,208人(-325) 世帯数/142,377世帯(-203)

今月のキタまち自慢

北地区



【写真】右上から時計回りに
札幌飛行場正門跡と「風雪」碑(北
区歴史と文化の八十八選⁽²⁵⁾)／札幌
飛行場(昭和17年撮影)／札幌方
面北警察署／北消防署／北区役所



北まちづくりセンター所長から

北区役所のある場所が「飛行場」だったことをご存じですか? 北地区は、終戦まではその面積の約1/4が飛行場で、その他は牧草地や農地が広がっていました。道内で唯一、東京への定期航空路を持つ飛行場でしたが、終戦とともに閉鎖され、今では北24条西8丁目にある正門の門柱だけが当時の面影を残しています。戦後は市電延伸とともに都市化が進み、地下鉄南北線が開通した頃には、北24条周辺は北のすすきのと呼ばれるにぎわいの街となりました。昭和47年に北区役所が開設された後、北警察署・北消防署など、地域の安全・安心を守る多くの行政機関が設置され、北区の拠点ともいえる場所となりました。

北まちづくりセンター

〒001-0029 札幌市北29条西7丁目3-15 ☎726-4385
《業務内容》
・地域のまちづくり活動の支援
・戸籍証明・住民票・印鑑証明などの発行(翌日交付)



▲4年ぶりに開催されたノースロード24フェスタ

札幌サンプラザでは、アーティスト展や音楽祭、夏祭りなど、多くのイベントが催されています。中でも「ノースロード24フェスタ」は、地域最大の夏祭りです。屋台や縁日、ステージイベントなど多彩な催しに、来場した大勢の皆さんも久しぶりのお祭りを満喫していました。

11月号は新川地区です。お楽しみに!



食欲の秋 北区産野菜を食べよう



北区は耕地面積が市内第一位であることをご存じですか。
 今月は北区産野菜の魅力をお伝えするとともに、北区産野菜を使った
 レシピをご紹介します。

北区で採れる代表的な野菜



ブロッコリー

札幌で生産されるブロッコリーのほとんどが、実は北区産なんです。ビタミンやミネラルが豊富で、特にビタミンCの含有量はキャベツの3倍、β-カロテンの含有量はキャベツの18倍もあります！美容や老化予防に効果的ですよ。



レタス

食物繊維や葉酸が豊富なレタス。かつては「太平レタス」というブランド名で出荷されていたほど、北区は道内有数のレタス産地です。玉レタスやサニーレタス、ロメインレタスなど多くの種類が栽培されています。

篠路ではブロッコリー、レタスの他にもタマネギをはじめ、たくさんの種類の野菜を栽培しています。生産者直売所には、朝に採れた新鮮な野菜を届けています。安心して食べてもらえるよう大切に育てた野菜をぜひ食べてくださいね！



北区篠路で
農業を営む
わしお かずよし
鷲尾 和義さん

食べる 北区食生活改善推進員 (通称：食改さん)

「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。子どもから高齢者まで幅広い世代を対象に、料理教室やパネル展など地域に根差した活動を行っています。



北区食生活改善推進員の皆さん



試食をしながら気軽に作れるレシピを考案中♪

1日の野菜摂取目標量は350g以上ですが、札幌市民の平均は約284gで足りていません。適量の野菜摂取は生活習慣病予防につながる他、料理に彩りを添えてくれます。今回、私たちが紹介するレシピは北区で採れるブロッコリーとレタスを使ったものです。地元の野菜を使い、体も心も元気になりましょう！



北区食生活改善
推進員協議会
いしい やすこ
会長 石井 泰子さん

野菜直売所 買う しのろとれたてっこ 生産者直売所

北区で採れる新鮮な野菜を手に入れるならココ！ブロッコリーやレタスはもちろん、アスパラガスやタマネギ、白ゴボウなど旬の北区産野菜が並んでいます。おいしく食べて、地域も元気にしよう！



篠路3条10丁目1-1
6月中旬～11月上旬(予定)
10時～15時
※定休日：日曜・祝日
駐車場：10台程度
☎ 771-2130

食改さんが考案したレシピは左ページで紹介！

作る

ブロッコリーとアボカドのパスタ



【材料 2人分】

ブロッコリー	120g
アボカド	1個
パスタ(フジッリ)	100g
ツナ缶(オイル漬)	1缶(70g)
A オリーブ油	大さじ2
A レモン汁	大さじ1
A 塩・こしょう	各少々
ミニトマト	4個
カッテージチーズ	大さじ2

1人分の栄養価
エネルギー : 568kcal
たんぱく質 : 19.3g
食塩相当量 : 1.5g
野菜量 : 80g

手作りしてみましょう!
作り方はページ右下を
ご覧ください♪

鯖とレタスのサラダ



【材料 2人分】

鯖缶(水煮)	1缶(正味80g)
レタス	60g
紫タマネギ	50g
ニンジン	30g
A プレーンヨーグルト	大さじ2
A マヨネーズ	大さじ2
A こしょう	小さじ1/4

1人分の栄養価
エネルギー : 191kcal
たんぱく質 : 9.7g
食塩相当量 : 0.6g
野菜量 : 70g

【作り方】

- ① ブロッコリーは小房に分ける。
- ② ツナは汁気を切って、粗くほぐす。
- ③ 鍋にお湯を沸かして塩少々を入れ、パスタを袋の表示どおりにゆでる。ゆで時間残り3分のところで①を加えて一緒にゆで、同時にザルに上げて水気をよく切り、粗熱をとる。
- ④ ボウルに③を入れ、ツナと縦半分にとって種を除いたアボカドをスプーンですくって加え、あえる。Aを加えて味を調える。
- ⑤ 器に盛り付け、半分に切ったミニトマトを添え、カッテージチーズをかける。



ポイント

- ・アボカドは形が残る程度につぶすと良いです。
- ・粗びきこしょうだと、風味が増します。
- ・ブロッコリーとパスタを同じお湯でゆでることで洗い物が少なくなり、エコで時短です。



【作り方】

- ① レタスは3cm幅に切る。紫タマネギは薄切りにし、ニンジンは3cm長さの千切りにする。
- ② Aを混ぜ合わせる。
- ③ ①を混ぜ合わせて器に盛り、汁気を切った鯖缶の鯖をのせて、②をかける。



ポイント

- ・食べる時は、鯖も混ぜて食べるとおいしいです。
- ・レタスの代わりに、水菜や春菊でも良いです。

手作りですらにおいしく!

カッテージチーズの作り方

【材料 出来上がり量100g】

牛乳	500ml
レモン汁または酢	大さじ1~1.5



【作り方】

- ① 鍋に牛乳を入れて、中火で混ぜながら加熱する。
- ② 沸騰直前まで温めたら、火を止めて、レモン汁または酢を入れる。
- ③ ボウルにザル、キッチンペーパーの順にのせ、②を濾す。水気を切り、完成。

ポイント

- ・作り方①で沸騰させないこと。



北区ケア友の会 **無料**

認知症の家族を介護する男性を対象に、福祉用具の展示・相談会や、ご自身の健康チェック(血管年齢、体組成、血圧測定)、参加者同士の交流会を行います。

とき 11月16日(木) 13時30分～15時30分(13時15分受付)

ところ 麻生地区会館(北39西5)

対象・定員 北区にお住まいの認知症の家族を介護している男性 先着20人

申込 10月16日(月)～11月10日(金)に保健支援係へ電話

詳しくは 保健福祉課保健支援係 ☎ 757-2465



保健センターから

① 住民集団健康診査

とき・ところ 下表をご確認ください。

月日	実施時間	会場
10月16日(月)	9時30分～11時30分 13時30分～15時	麻生地区会館 (北39西5)
11月6日(月)	13時30分～15時	南新川会館 (北25西13)

対象・費用 下表をご確認ください。

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
	支援給付世帯で40歳以上の方	
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)
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

申込 不要。当日直接会場へ

※健康診査は、ご自宅に郵送される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。



各地区でのイベント情報は札幌市ホームページをご覧ください。



ア マ 亜麻ルシェ(仮)

～親子で楽しむワークショップ～ **無料** **申込不要**

麻生の地名の由来となった亜麻と北区の関わりを中心に、親子で楽しみながら学べる、さまざまな分野の体験型ワークショップを集めたイベントを開催します。地元野菜や軽食の販売もあります。

とき 10月29日(日) 10時～15時

ところ 札幌エルプラザ(北8西3)

対象 小学生とその保護者



詳しくは 地域振興課まちづくり調整担当係 ☎ 757-2407 FAX 747-5898

行政相談 **無料** **申込不要**

行政相談週間(10月16日(月)～22日(日))に合わせ、行政に対する苦情や意見、要望などの相談を総務省行政相談委員会がお受けします。

とき 10月19日(木) 13時～16時

ところ 北区役所1階 相談コーナー

詳しくは 総務企画課広聴係 ☎ 757-2503

国民健康保険料 夜間納付相談 **無料** **申込不要**

失業や休廃業などにより大幅に収入が減少し、保険料の納付が困難になった方を対象に夜間納付相談を実施します。通常の開庁時間(平日8時45分～17時15分)内に相談が難しい方はご利用ください。

とき 10月30日(月)・31日(火) 17時15分～19時30分

ところ 北区役所1階⑩番窓口(北24西6) 北玄関(休日夜間通用口)をご利用ください。

必要書類 保険証、直近3カ月の収入がわかるもの、昨年の収入がわかる書類(確定申告書や源泉徴収票など)

※区役所の駐車場は利用できませんので、札幌サンプラザの有料駐車場をご利用ください。

詳しくは 保険年金課収納一・二係 ☎ 757-2493



子どもの冬支度 そろそろ始めよう！

札幌の冬は、外気温が氷点下になりませんが、暖かく装うと乳幼児のお子さん
も雪遊びを楽しむことができます。

スノーコンビ



上下がつながっている
と着脱しやすいです。
雪国の必須アイテム。

帽子

耳までかくれる
ものだと暖
かいです。



手袋

ナイロン製で、
手首が長めの
のがおすすめ。



足カバー



着用すると、スノーコン
ビと長靴の間から雪が
入りにくくなります。

冬の長靴



雨用（夏用）
だと寒いので、
中が暖かい冬
靴が必要です。



◀雪遊びの身支度のほか、冬の装いについて、
詳しくはこちらから

冬の装いのほかにも、子育ての悩みを/
直接保育士に相談したい方は



こそだてインフォメーション ぽっぴい★らんど



所在地 北保健センター
1階（北25西6）
利用時間 平日8時45分
～17時15分
☎ 757-2566

② 胃がん・大腸がん・肺がん検診《3種類同時受診可》

と き 10月27日(金) 9時～11時

ところ 北保健センター1階(北25西6)

対象・定員 下表をご確認ください。

種類	対象	定員
胃がん	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）	先着 25人
大腸がん	40歳以上の方	先着 40人
肺がん		なし

料 金 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（医師の判断で喀痰検査を行った場合は400円）

申 込 10月19日(木)までに健やか推進係へ電話またはファクス（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）※肺がん検診のみの場合は申込不要です。

※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。保険証や生活保護受給証明書、課税証明書、本人確認などの証明できる書類をお持ちください。

③ 北保健センターおすすめランチ

札幌サンプラザレストランでは、北保健センター管理栄養士監修のヘルシーランチを提供しています。



と き 10月16日(月)～20日(金) 11時～14時

ところ 札幌サンプラザレストラン（北24西5）

メニュー 鮭の蒸し物バターしょうゆ、じゃがいもとチキンのトマトグラタン、サラダ、ごはん、ワカメスープ（エネルギー530kcal、野菜使用量119g）
※コーヒー、ウーロン茶または青汁付き

料 金 1,100円（税込み）

以上①～③について

詳しくは 健康・子ども課健やか推進係

☎ 757-1181
FAX 757-1187

広告





毎月、地域でおもしろいことをしている
北区の団体や人に会いに行くよ！
10月はどんな出会いがあるかなあ？



絵画は美術館のものだし、画家は山奥のアトリエに住んでいる…って!? いいえ、実は北区在住の作家もたくさんいらっしゃいます。今回は、「北区のアーティスト展」事務局長で北区民センター館長の笹原紀子さんにお話を聞きました!

北区のアーティスト展 実行委員会



▲事務局長の笹原さん

「北区のアーティスト展」の特長は？
画壇には複数の会派がありますが、「北区のアーティスト展」は北区在住のプロの作家の絵画を、会派を問わず、無料で鑑賞できることです。
また、会期中は作家たちも当番制で展覧会に来てくださるので、直接感想を伝えることもできるんですよ。生の声に触れられるとあって、作家たちも喜んでいきます。

今年で20回目だそうですね。
第1回は平成11年に区民センターで、出展者6名、作品数15点でした。北区の芸術文化を育み発信したいと、当時の区民センター運営委員会と地域の方々が協力して開催したのが始まりです。
その後、徐々に出演する作家も増え、第7回からは会場を札幌サンプラザに移しました。コロナ前には7日間で千二百人もの方々が来場したこともあり、中断を挟みながらも、今年で20回目を迎えました。

「北区のアーティスト展」について教えてください。
美術界の一線で活躍する北区在住の作家たちによる絵画展です。油彩画、水彩画、版画、日本画といった多様な絵画が展示されます。
北連合町内会会長が実行委員長となり、幌北連合町内会・麻生連合町内会や、作家たちの協力のもと、今年も11月に開催します。

来場者の反応はどうですか？
個展や画廊へは足を運びにくいけれど、好きな絵画を身近な地域で見られて良かったとの感想をよく頂きます。また、会場では作者からのメッセージを載せたパンフレットをお渡ししており、作品について詳しく知ることができると毎回好評です。

「北区のアーティスト展」を北地区で開催する意義は？
ここ北地区は、複数の行政機関や北24条商店街など、多くの人々が集まる場所があります。このような地区で開催することで、通りがかりでもアートに触れて頂くことができます。地下鉄やバスのアクセスも良いので、遠方からお越しの絵画ファンの方も来場しやすいですね。
多くの方にアートを介したコミュニケーションが生まれる機会を作る手助けができ、嬉しく思います。

最後にPRをどうぞ！
今年も25名の作家が展示します。身近でアートの触れられる機会です。ぜひお気軽にお越しください！



第20回
北区のアーティスト展

11月13日(月)～19日(日)
9時～17時 13日のみ12時から

札幌サンプラザ
1階ふれあい広場(北24西5)

入場無料

問い合わせ
北区民センター ☎757-3511



広告