

北

特集

冬を元気に過ごす おすすめレシピ♪

体調を崩しやすい冬を健康的に過ごすためには、体を温め、十分な休養を取るとともに、バランスの良い食事が大切です。今回は、冬の食事に積極的に取り入れたい、体調を整えるためにおすすめのレシピを紹介します。

わたしたちに任せて!!

食生活改善推進員

(通称:食改さん):

食を通じた健康づくりを推進するボランティアです。地域の住民向けに料理教室を開催するなど食育活動や健康増進活動を行っています。

食改さん!

3

冬は食事で免疫力を高めましょう!

今日のごはんはこたつでアイス♪

アイスだけじゃ栄養が足りないぞ!でも...

わしやこたつの神様

1

野菜や栄養たっぷり!手軽に作れる冬のおすすめレシピを紹介します!

せまい...

さむいのう...

4

2

何を食べてたらいいんじゃない...

「食事」って言われちゃうの...

寒くて自炊もおっくうになるよね

ポンポン

編集：北区市民部総務企画課広聴係 TEL 757-2503 FAX 757-2401 Eメール ki.somu@city.sapporo.jp

北区役所

〒001-8612 北区北 24 条西 6 丁目
TEL 757-2400
北区 HP「みてきて北区」
<https://www.city.sapporo.jp/kitaku/>



篠路出張所

〒002-8024 北区篠路 4 条 7 丁目
TEL 771-2231
篠路出張所ホームページ
<https://www.city.sapporo.jp/shinoro/>



■北区の人口と世帯数
国勢調査の実施に伴い、速報値が公表されるまでの間は掲載を見合わせます。



大豆と塩昆布の炊き込みご飯



【材料（4人分）】
 米 ……2 合
 水 ……2 合分（約 400ml）
 大豆水煮 ……50g
 塩昆布 ……20g
 酒 ……大さじ 2
 白いりごま ……小さじ 2
 青じそ ……8 枚



大豆は、たんぱく質、ビタミン、食物繊維、ミネラルなどの栄養素を含み、冬の健康維持をサポートします。特に、ビタミンB 1、B 2 は、糖質や脂質の代謝を助け、疲労回復や体の冷え予防に役立ちます。

【栄養価（1人分）】エネルギー 304kcal/ 食塩相当量 0.9g

【作り方】

- 炊飯器にといだ米と水を入れる。さらに大豆水煮、塩昆布、酒を入れ炊飯する。
- 炊き上がったら軽く混ぜる。
- 茶碗に②を盛り付け、白いりごまと千切りにした青じそを散らす。

ひじき入りナムル



【栄養価（1人分）】エネルギー 49kcal/ 食塩相当量 0.9g

【材料（4人分）】
 小松菜 ……60g
 にんじん ……1/4 本
 もやし ……1 袋
 ハム ……1 枚
 乾燥ひじき ……大さじ 1
 白いりごま ……少々
 しょうが ……少々
 にんにく ……少々
 長ねぎ ……1/4 本
 （調味料）
 しょうゆ ……大さじ 1
 砂糖 ……小さじ 1
 酢 ……小さじ 1
 ごま油 ……大さじ 1/2
 豆板醤 ……少々



ひじきと小松菜は、カルシウムや鉄分などを多く含んでいます。また、小松菜とにんじんからは、ビタミンAやビタミンCをバランス良く摂取できます。

野菜をゆでる工程はレンジを活用すると楽ちん♪

【作り方】

- ひじきは水で戻し、5分程度ゆでる。
- しょうがとにんにくはすりおろし、長ねぎはみじん切りにする。
- ★と②を合わせ、鍋に入れて1分程度加熱し冷ます。
- 3~4cmに切った小松菜、千切りにしたにんじん、もやしを1分程度ゆでて水を切り、冷ます。
- ひじきと野菜の水気をよく切り、白いりごま、千切りにしたハム、③と混ぜ合わせる。

栄養満点の冬の旬野菜をたっぷり♪



＼食改さん監修！／

冬を元気に過ごすおすすめレシピ♪

【問い合わせ】北区健康・子ども課健やか推進係 TEL 757-1181

野菜のクリームスープ



【材料（4人分）】
 にんじん ……1/2 本
 たまねぎ ……1/2 個
 じゃがいも ……1 個
 ベーコン ……4 枚
 クリームコーン缶 ……200g
 バター ……1 かけ（8g）
 牛乳 ……100ml
 鶏がらスープの素 ……小さじ 1
 水 ……300ml
 こしょう ……少々



にんじんからは、粘膜の健康を保ち、感染症を予防する効果が期待できるビタミンAを摂取できます。冬は特に甘く、おいしくなります。

【栄養価（1人分）】エネルギー 129kcal/ 食塩相当量 1.0g

【作り方】

- にんじん、たまねぎ、じゃがいもは1cmの角切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。
- 鍋に鶏がらスープの素と水、①を入れ、ふたをして強火で一度沸騰させてから、弱火で5分程度、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- 火が通ったら、クリームコーン缶、バター、牛乳を加える。
- ひと煮立ちしたら、こしょうで味を調える。

column

ノロウイルスにかからないために

ノロウイルスによる食中毒は、11月～3月の寒い時期に特に多く発生し、そのほとんどが「ノロウイルスに汚染された食品を食べること」によるものです。そして汚染されるタイミングは調理中が多いと言われています。感染すると食後1～2日で、おう吐や激しい下痢、腹痛などを起こします。身のまわりを清潔に保ち感染予防に努めましょう。



●調理器具の除菌・洗浄



●こまめな手洗い



●食品を十分に加熱

- 加熱・煮沸消毒（85℃以上で90秒以上）
- 次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）消毒
- △ アルコール消毒（ノロウイルスには効果が薄い）

③住民集団健康診査

申込不要

と き		ところ
12月17日(水)	9時30分～11時	横新道会館 (篠路2-6)
	18時～19時	太平百合が原地区センター (太平12-2)

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※
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

※医師の判断で喀痰検査を行った場合は400円です。

▷健康診査は、ご自宅に郵送される受診券とマイナ保険証や資格確認証、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お持ちください。

▷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お持ちください。

子育て講座

「あかちゃんのぐっすりねんね」

睡眠の悩みが多い乳幼児期、発達段階に応じた生活リズムの整え方や子どもとの関わり方をお伝えします。

と き 1月21日(水) 10時～11時

ところ 北区保育・子育て支援センター
ちあふる・きた(北25西3)

対 象 1歳6カ月未満の子どもと保護者
これから親になる方

定 員 先着15組程度

申 込 1月7日(水)9時～20日(火)17時に、子育て支援担当係へ電話またはファクス(講座名、保護者氏名と子どもの氏名(ふりがな)、子どもの月齢、電話番号を記入)

健康・子ども課子育て支援担当係 TEL 757-2566 FAX 756-0874

保健センターからのお知らせ

以下①～③について

健康・子ども課健やか推進係 TEL 757-1181 FAX 757-1187

①胃がん・大腸がん・肺がん検診【3種類同時可】

と き 1月23日(金) 9時～11時

ところ 北保健センター1階(北25西6)

種類	対象	定員	料金
胃がん (バリウム)	50歳以上で 偶数歳の方※1	先着25人	1,100円
大腸がん (検便)	40歳以上の方	先着40人	400円
肺がん (胸部エックス線)		なし	無料※2

※1 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。

※2 医師の判断で喀痰検査を行った場合は400円です。

▷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・道民税非課税世帯の方、支援給付世帯の方は費用が免除されます。マイナ保険証や資格確認証、生活保護受給証明書、課税証明書、支援給付世帯の方は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 1月15日(木)までに、健やか推進係へ電話またはファクス(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。

②北保健センター12月のおすすめランチ

と き 12月15日(月)～19日(金) 11時～14時

ところ 札幌サンブラザ1階レストラン(北24西5)

メニュー 豚肉とたまねぎのごまポン酢和え、海鮮シューマイとエビの野菜あん、サラダ、ご飯、吸い物、ぶどうゼリー【エネルギー575kcal、食塩相当量2.9g、野菜使用量136g】

料 金 1,200円(税込み)



令和8年北区二十歳を祝う会（成人式）

と き 1月11日(日)式典13時30分(受付12時30分)

ところ 札幌文化芸術劇場hitaru(中央区北1西1)

対 象 北区にお住まいの平成17年4月2日～平成18年4月1日に生まれた方

▷対象の方には12月中旬ごろに入場券および案内状をお送りします。届いた入場券に必要事項を記載した上で、当日必ずお持ちください。転居などで北区に住民登録がなく、入場券がない方も当日受付の上、参加可能です。

▷ご本人のみが入場できます。介助者の同行が必要な場合は事前にお問い合わせください。

▷お車でのご来場はお控えいただき、公共交通機関でご来場ください。

▶最新情報はホームページをご覧ください。



地域振興課地域活動担当係 TEL 757-2407

北区明るい選挙啓発ポスター展

区内の小・中学生から募集した、明るくきれいな選挙を呼び掛けるポスターの入選作品を展示します。

と き		ところ
12月24日(水)～1月12日(月・祝) ※12月29日～1月3日を除く	8時45分～21時	北区民センター 1階ロビー(北25西6)
1月14日(水)～19日(月)	8時45分～21時	篠路コミュニティセンター 1階ロビー(篠路3-8)
1月21日(水)～26日(月)	8時45分～21時	屯田地区センター 1階ロビー(屯田5-6)



▲昨年度の展示の様子

北区明るい選挙推進協会
(北区選挙管理委員会事務局) TEL 757-2404

市税は遅れずに納付ください

税負担の公平性を確保するために、滞納が続く方に対し、財産差押などにより強制的に徴収を行うことがあります。期限内の納付をお願いします。納期限までに納付できない方はお早めにご相談ください。毎週木曜日(祝日を除く)は20時まで夜間納税相談を行っています。

北都市税事務所納税課納税係
(中央区北4西5 アスティ45 9階) TEL 207-3913



証明書交付サービスの停止

システムメンテナンスおよび年末年始のため、大通証明サービスコーナーにおける証明書の交付および証明書コンビニ交付サービスを一時停止します。ご不便をおかけしますが、停止期間を避けてご利用ください。

■大通証明サービスコーナー(中央区大通西4 地下1階)

12月27日(土)～28日(日)	住民票の写し(市内住所に限る)、印鑑登録証明書、住民票記載事項証明書、不在証明のみ交付可能 ※ <u>戸籍やその他の証明書は交付できません</u>
12月29日(月)～1月4日(日)	全ての証明 交付停止 (閉庁日)

■証明書コンビニ交付サービス

12月26日(金)20時～1月5日(月)23時	全ての証明 交付停止
-------------------------	-------------------



デジタル戦略推進局スマートシティ推進部住民情報課 TEL 211-2296

北区応援デー レバンガ北海道の試合にご招待します！ (vs群馬クレインサンダーズ)

レバンガ北海道と北区が締結した「北区の魅力あるまちづくり推進に係る連携協定」の取り組みとして、レバンガ北海道公式戦に北区のみなさまを無料でご招待します。

と き 1月28日(水) 19時5分(16時10分開場)

ところ 北海きたえーる(豊平区豊平5-11)

対 象 ①北区にお住まいの小学生とその保護者
②北区にお住まいの方

定 員 ①と②それぞれ最大200人(多数時抽選)

申 込 12月21日(日)までにスマホなどで下記コードからレバンガ北海道公式LINEアカウントを友達登録し、LINEメッセージに届くURL(応募フォーム)にて必要事項を入力。

▷当選者にのみ12月23日(火)以降、LINE

で結果を連絡します。当選後は、最大4人分までチケットの引き換えが可能で、チケットの取得にはBリーグチケットサイトの会員登録(無料)が必要です。



▲レバンガ北海道公式LINEアカウント

地域振興課地域活動担当係 TEL 757-2407



北 5

広報さっぽろ | 2025・12

2025・12 | 広報さっぽろ

北 4





屯田団地町内会 除雪ボランティアの皆さん

(左から) ^{いわき}岩城さん、^{なかむら}中村さん、^{ささお}笹尾さん、^{いわさき}岩崎さん、^{かわしま}川嶋さん

自力で除雪することが困難な高齢の方や障がいのある方のため、地域で除雪ボランティア活動をしている町内会の皆さんにお話を伺いました。

「屯田団地町内会での除雪ボランティア活動について教えてください。」

屯田団地町内会は約800世帯からなり、戸建ての住宅が多い地域です。私たちは個人宅の間口除雪を中心に、消火栓周辺の除雪なども行っています。

個人で長く除雪ボランティアを続けてきたメンバーもあり、平成29年度からは町内会として活動し、除雪用具の貸出（下枠参照）を受けています。10センチ以上の降雪があった日の午前中に、担当する家の間口除雪を行っています。平均で1人あたり3〜4軒を担当しており、積雪の多い日は一苦労ですよ。

「ボランティア活動のやりがいとは？」

やっぱり、喜んでくれる顔を見るのがやりがいですね。疲れを感じることもありますが、「ありがとうね」と一言声をかけてもらえるだけで、報われた気持ちになります。

「地域の方に伝えたいことはありますか？」

この冬は昨年度より2人増え、8人で活動しますが、もつとメンバーを増やしたいと思っています。1軒からでも、体力に自信がなくても、年齢や性別を問わず皆さんに参加いただきたいです。この活動は、私たちが活動中に家事などのサポートをしてくれる家族の協力があってこそです。本当に困っている人を助けられるよう、無理のない範囲でがんばっていききたいと思います。

地域で除雪ボランティア活動をされる団体の皆さまへ

除雪用具お貸しします

問い合わせ・申し込み

北区土木センター TEL 771-4211

貸出の対象となる除雪ボランティア活動



個人宅の間口除雪



ごみステーション、道路、
消火栓周辺の除雪

対象となる方

札幌市内の町内会、学校、企業、NPOなどの団体（個人の方は対象ではありません）

貸出用具

スコップ、そり、スノーダンプなど

費用

無償



▲詳細

広告