

北区・こころに残る風景



百合が原公園

撮影日 2006.5.17 撮影場所 百合が原公園210



5月中旬、百合が原公園の名物「ムスカリの道」が見ごろとなり、毎年妻と知人の3人で散策するのが恒例行事です。 サイロをバックにした花畑と初夏の陽気に心が弾みます。

写真・文 佐藤 薫 さん

このページでは、区民の皆さんから募集した写真を掲載しています。応募の詳細などは、総務企画課広聴係までお問い合わせください。

北区ホームページ「みてきて北区」◆http://www.city.sapporo.jp/kitaku/ Eメール◆ki.somu@city.sapporo.jp

1

-北区の人口と世帯-2007年5月1日現在(前月比)

274,693人 (+992) 124,313世帯 (+983)

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 **☎**757-2400 (内線224) **FAX** 757-2401

(北24西6)
(北 25 西 6)
(太平 12-2)
(篠路 4-7)
(北 10 西 4)
(北 17 西 5)
(北 29 西 7)
(新川 1-4)
(新琴似 7-4)
(新琴似 7-14)
(屯田 5-6)
(北 39 西 5)
(太平 8-7)
(あいの里 1-6)
(屯田町 990-3)
(北24西8)
(北24西6)

■コミュニティ施設
・北区民センター☆757-3511(北 25 西 6)
・篠路コミュニティセンター☆771-3700(篠路 3-8)
・屯田地区センター☆772-1811(屯田 5-6)
・新琴似・新川地区センター☆765-5910(新琴似 2-8)
・拓北・あいの里地区センター…☆778-8000 (あいの里 1-6)
・太平百合が原地区センター☆770-6531(太平 12-2)
■北老人福祉センター☎757-1000(北 39 西 5)
■北区体育館☆763-1522(新琴似 8-2)

■水道局北料金センター…☆762-7200(新琴似 6-2) ■北部配水管理事務所……☎762-7300 (新琴似 6-2)

■新琴似図書館………☆764-1901 (新琴似 7-4)

区役所からのお知らせ

)「タウントークin北区2007 ~あなたの街で市長と語ろう!」

「安全で安心に暮らせるまちを目指して」をテーマに、地域で活動している団体の活動発表や、来場者とともに市長と団体との意見交換を行います。後半は、地域のまちづくりなど、市政生社 交換を行います。

■日時:7月4日(水)午後6時~8時

(午後5時30分開場)

■会場:北区民センター(北25西6)区民ホール

■発表者:

・石狩市花川北連合町内会「地域安全隊」

- ・篠路地区コミュニティネットワーク会議青 少年部会「地域見守り隊」
- ・北消防団鉄西分団大学生団員
- ※参加申し込みは必要ありません。当日、直 接会場にお越しください
- ※当日は会場に手話通訳をご用意しています
- ■詳細 総務企画課広聴係☎北区役所内線224



市民相談

相談名 曜日		曜日	相談時間		
市	政	月~金	午前8時45分~午後5時15分		
法 往	律 ※	第1・3火	予約時に指定する午後の時間		
交通	事故	火	午前9時30分~正午、午後1時~4時		
家庭	生活	水・金	午前10時~正午、午後1時~4時		
行	政	木	午後1時~4時		

※法律相談は、当日の午前9時から電話予約

☎757-2405が必要です【**先着8人**】

■詳細:総務企画課広聴係☎北区役所内線224

●心豊かな青少年をはぐくむ札幌市民運 動「北区民大会」

今後の札幌市を担う青少年を心豊かに育て るため、10代の子どもたちの心理に詳しい講 師を招いて講演を行います。

■日時:7月7日(土)午後2時~4時

■会場:北区民センター(北25西6)区民ホール

■講師:渡部正行氏(精神科医) ■演題:「子どもに個性はない」 ■対象:どなたでもご参加できます

■参加料:無料

■詳細:地域振興課地域活動担当係☎北区役所

内線412



広告

保健センターから

地区健康相談

市内にお住まいで、普段、健康診断を受ける機会のな い15歳以上の方を対象に下記の検診を行います。

V-13成以工07万で対象に下記07次6で17 V-より。				
検診内容	費用	対象		
尿検査、血圧測定	無料	15歳以上の方		
血液検査	無料	40歳以上の方		
胸部エックス線撮影	無料	40歳以上で希望される方のみ(妊娠中の方は受診できません)		
心電図検査	※1,200円	医師が必要と認めた場合		
B型・C型肝炎検査	※400円	40歳の方。41歳以上で未		
B型肝炎のみ	※100円			
C型肝炎のみ	※300円	検査の方も受診できます		
ロ腔内の視診、関 節の触診	無料	65歳以上の方		

※次のいずれかに該当する方は費用が免除となりますの 証明できる書類をお持ちください

- で、証明できる ○70歳以上の方
- ○特定の障がいのある65~69歳の方で、老人保健法の医 療を受けることができる方
- ○市・道民税非課税世帯に属する方
- ○生活保護世帯に属する方
- ○65歳以上の方で、介護保険料第1~第3段階に該当する方

実施日	実施時間	会場	
6月19日火	午前9時~11時	麻生地区会館 (北39西5)	
	午後1時30分~3時	第四太平会館 (太平9-7)	
6月28日(木)	午前9時~11時	新川地区会館 (新川1-4)	
	午後1時30分~3時	新琴似南会館 (新琴似2-2)	
7月2日(月)	午前9時~11時	麻生地区会館 (北39西5)	
7月10日火	午前9時~11時	拓北・あいの里地区センター (あいの里1-6)	
	午後1時30分~3時	篠路こまどり会館 (篠路7-4)	

■申込:年齢を確認できるものをお持ちになり、当日、 直接会場へお越しください

■詳細:健康・子ども課健やか推進係☎北保健センター



●今月のおすすめランチ

■期間:6月11日(月)~17日(日)午前11時~午後2時

■会場:札幌サンプラザレストラン(北24西5) ■メニュー: ビタミンA ならおまかせ660Kcal(穴 -子照り焼きサラダ、煮物、ほたるイカのおろしポ ン酢あえ、ご飯、みそ汁)

■料金:900円(税込)

■詳細:健康・子ども課健やか推進係☎北保健セ

ンター

●各種健康相談

北保健センターでは下表の各種健康相談や健康 診断を行っています。実施曜日や予約方法など詳細はお問い合わせください。

■詳細:北保健センター

・4カ月児健診

BCG接種

・10カ月児健診

・1歳6カ月児健診 ・3歳児健診

・乳幼児の心とことばの相談

チャレンジむし歯ゼロセミナー ・歯科相談

・若者の性の健康相談

女性の健康相談 · 妊産婦健康相談

· 妊産婦歯科健診

・母性健康相談

・母親教室

・離乳食ステップ1、

·生活習慣改善相談

・胃がん・大腸がん検診 ・エキノコックス症検査

・B型肝炎検査〔HBV〕

・C型肝炎検査(HCV)

・エイズ検査〔HIV〕



●赤ちゃんといっしょ

日ごろのお子さんの成長ぶりや子育てにかかわ る心配、悩み事などをお母さん同士や保健師と話 し合います。また、母親教室に参加している妊婦 さんとの交流もあります。

■日時:7月4日(水)午後1時30分~3時30分 (受け付けは午後1時から)

■会場:北区民センター 3階児童室

■対象:生後1~3カ月の初めてのお子さんと

お母さん。参加は1回に限ります

■費用:無料

■申込:当日、直接会場へお越しください

●40~50歳代のための「げんきアップ教室」

自分に合った運動を見つけたい方、声を掛け 合って運動できる仲間がほしい方に適した教室で 毎回30分程度のおしゃべりタイムもあるので、 仲間づくりができ、楽しく運動できます。

実施日	内容
6月21日(木)	運動「その1歩があなたを変える!」
	講話「アンチエイジング!健康の秘訣」
6月28日(木)	運動「めざせ!メリハリボディ!」
	講話「食べてがってん! 身体がよろこぶ食事」
7月 5 日(木)	運動「軽やかにステップ!しなやかな身体に!」
	講話「歯っぴぃライフ」

※時間はいずれも午後1時30分~3時40分

■会場:北保健センター 2階講堂・区民センター

■対象:区内にお住まいで、運動に支障がなく、 運動習慣を身に付けたい40~59歳の方

■定員:30人 ■受講料:無料

■申込・詳細:6月11日(月)から。健康・子ども課 健やか推進係☎北保健センター(電話可。先着順)

子育て情報



●子育て講演会

■内容:「子どもの心を守る~思春期につながる幼児

期の子育て~」

■講師:坂本勤氏 (詩画作家) ■日時:7月4日(水午後2時~3時30分 ■会場:篠路コミュニティセンター

■対象:就学前の乳幼児を育てている保護者

(※受講中はお子さんをお預かりします)

■定員:30人 ■費用:無料

■申込・詳細:6月12日火午前9時から。子育て支援

係☎北区役所内線415 (電話のみ。先着順)

●子育て講座

グループ懇談会「子育てにホッとひといき」おしゃ べりタイム

就学前の乳幼児を育てている保護者のための講座です。お子さんの成長や子育てにかかわることなど同じ子育て中の方たちや保育士とお話ししてみませんか。

■日時: ①7月17日(火 ②19日(木)。 時間は①②とも 午前10時~11時30分

■会場:北保健センター 2階講堂

■対象:就学前の乳幼児を育てている保護者

(※懇談中はお子さんをお預かりします)

■定員:10人 ■費用:無料

■申込・詳細:6月15日 金午前9時から。子育て支援係☎北区役所内線415 (電話のみ。先着順) 注)広報さっぽろ4月号に掲載した日程が変更となりました。お間違えのないようお願いいたします。

土木部から

●花の寄せ植え・ハンギング教室

■開催日:6月29日金

■内容・時間:①寄せ植え講習…午前10時~正午

②ハンギング講習…午後1時~3時

■会場:屯田西公園管理事務所前(屯田 4-10)

■対象:花に興味のある方

■定員:①②各30人

■費用:実費相当分(1,000~2,000円程度)

■申込・詳細:6月11日(月)午前9時から。同公園事務

所☎771-0219 (電話のみ。先着順)

●屯田西公園テニススクール

■日時:6月13日(水)から毎週2回(水・木)全12回 ■会場:屯田西公園テニスコート(屯田4-10)

■対象:初心者、中級者、ジュニア(小学2~5年生)

■講師:アクトテニススクール講師

■定員:初級・中級コース各8人、ジュニア6人

■費用:15,120円(全12回)

■申込・詳細:6月11日(月)午前9時から。同公園事

務所☎771-0219(電話のみ。先着順)

北消防署から

●北消防署普通救命講習

■日時:6月24日(日)午前9時30分~午後0時30分

■内容:心肺蘇生法、自動体外式除細動器 (AED)の

使用法、けが人への応急手当てほか ■会場:北消防署1階講堂(北24西8)

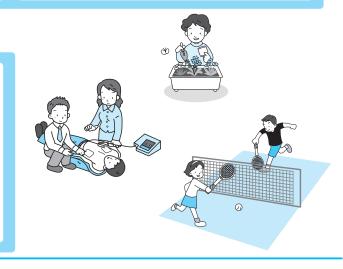
■対象:16歳以上の方で、区内にお住まいかまたは通

勤・通学先のある方

■定員:30人

■申込・詳細:6月16日生までに北消防署警防課

☎737-2100 (電話可。先着順)



広告

●地区センターの貸室予約がインターネットで!

7月1日(日)から、地区センター 4館(屯田、新琴似・ 新川、拓北・あいの里、太平百合が原)の空室状況 の照会と貸室申し込みが、各センターのホームペー ジから行えるようになります。

なお、予約には事前に団体登録が必要になります ので、詳細は各センターにお問い合わせください。





区内各施設の講座など

※この一覧に掲載していない行事・講座などについては、各施設にお問い合わせください。施設名欄の[HP]はホームページアドレスです。 ※下記の講座などの対象は原則、区内にお住まいか、勤務先のある15歳以上の方(高校生を除く)です。申し込み条件、教材費の納入など詳細については、申し込み方法・備考欄をご確認の上、各施設へお問い合わせください。

行事・講座名	開催日時	費用	申込方法・備考
北区民センター	北25条西6丁目	☎ 757-3511	HP http://www6.ocn.ne.jp/~kitakuce/
絵本の読み聞かせ	6/19火午前11時~11時30分	無料	〔対象〕就学前のお子さんとその保護者
特別図書整理日(休室)のお知らせ	7/9(月)~ 15(日)	_	休室期間中の本の返却は、区民センター3 階図書室入口のブックポストをご利用ください
篠路コミュニティセンター	篠路3条8丁目	☎ 771−3700	HP http://www7a.biglobe.ne.jp/~shinoroce/
パソコン入門(初心者〜電源を入れることから始めます)	7/2(月)~7(土)午後1時~3時	3,700円 教材費1,000円	〔申込〕日・祝日を除く6/14(木)~。午前9 時~午後5時。先着20人(受付開始時の超過 は抽選)。申込時に受講料·教材費必要。電 話申し込み不可
夏休み親子藍染体験講座	①8/1(水②8/3(金)午後1時30分~4時。※参加は①②のいずれか1回のみ	無料 教材費1,000円	〔申込〕日・祝日を除く6/15(金)~。午前9 時~午後5時。①②先着各5組(受付開始時 の超過は抽選)。申込時に教材費必要。電 話申し込み不可
屯田地区センター	屯田5条6丁目	☎ 772-1811	HP http://www7a.biglobe.ne.jp/~tonden/
サークル発表会	6/15(金)~ 17(日) 午前10時~午後4時 15(金) 作品展示、体験コーナー、 喫茶・軽食コーナー 16(土) 作品展示、サークルバザー、 喫茶・軽食コーナー 17(日) 舞台発表、サークルバザー、 喫茶・軽食コーナー	無料	当日、直接会場にお越しください 舞台発表は正午~。終了後にお楽しみ抽選 会。喫茶・軽食コーナーは15億、16年は午前11時30分~。17年は15時~
手打ちそば講座	6/27 ~ 8/8隔週水曜日 午後6時30分~ 8時30分(全 4 回)	2,300円 教材費1回につ き1,000円	〔申込〕6/12火午前10時~。先着12人(受付開始時の超過は抽選)。申込時に受講料必要。電話申し込み不可
第12回ふれあいコンサート 〜管楽器の楽しみ〜	7/15(日)午後2時~(1時30分開場)	無料	〔申込〕7/2(月)午前9時~整理券配布(窓口で配布。無くなり次第終了)。先着240人。 電話申し込み不可
新琴似・新川地区センター	新琴似2条8丁目	☎ 765−5910	HP http://www7a.biglobe.ne.jp/~shin_shin/
第24回夏季親睦囲碁大会	7/10火午前9時30分~午後4時	300円	[申込] 6/26(火~ 28(木)。午前9時~午後5時。 先着48人。電話可。申込時に参加料必要(電 話申し込みの方は、大会当日までに参加料 を納めてください)。昼食は各自で用意
拓北・あいの里地区センター	あいの里1条6丁目	☎ 778−8000	HP http://www7a.biglobe.ne.jp/~ainosato/
デジカメで写真を楽しもう!	6/25、7/2·9·23月曜日 午後1時30分~3時30分	2,000円 教材費1,000円	〔申込〕6/11(月)~16(土)。午前9時~午後5時。 先着16人。申込時に受講料·教材費必要。 電話申し込み不可
男の料理教室	7/7(土)午前9時30分~11時30分	700円 教材費500円	〔申込〕6/18(月)~7/4(水)。午前9時~午後5時。 先着10人。申込時に受講料·教材費必要。 電話申し込み不可

行事・講座名		費用	申込方法・備考
太平百合が原地区センター	太平12条2丁目	☎ 770-6531	HP http://www1a.biglobe.ne.jp/stycente/
アトリウムコンサート ~オカリナ&ゴスペル(ラブ・ポイス)	6/22金正午~午後0時30分	無料	当日、直接会場にお越しください
アトリウム展示会 〜水墨画《愉墨会》展	7/6金~12休 午前9時~午後9時	無料	期間中、直接会場にお越しください
漢字検定受検指導講座 (2·3級を目指す方)	7/29~8/26毎週日曜日 午前10時~正午(全5回)	3,000円 教材費1,000円	[申込]7/3(火)~7/21(出)。午前9時~午後5時。 先着30人(受付開始時の超過は抽選)。申 込時に受講料·教材費必要。電話申し込み 不可
北区体育館	新琴似8条2丁目	☎ 763−1522	HP http://www.sspc.or.jp/
卓球 初心者コース (全10回)	開講日6/28休 午前9時~10時30分		 〔その他の講習会〕 テニス、ヨガ、健康体操など。詳細はお問
卓球 ステップアップコース (全10回)	開講日6/26火 午前9時~10時30分	6,100円 【4,800円】	い合わせください
卓球 レベルアップコース (全10回)	開講日6/26火 午前11時~午後0時30分		〔申込〕6/11/月)~17/日)午前9時~午後8時。 電話申し込み可。多数時、6/19(火抽選。受
バドミントン 初心者コース (全10回)	開講日6/29金 午前9時~11時	7,000円	講の可否について、お問い合わせください
バドミントン レベルアップコース (全10回)	開講日6/27/水) 午後1時~2時	【5,600円】	〔納入期間〕6/20水~28休午前9時~午後8時
エアロビクス	①開講日7/3(火)…全11回 ②開講日7/7(土)…全10回 午後6時~7時30分	①5,600円 【4,500円】 ②5,100円 【4,100円】	〔対象〕「少年少女バドミントン」は小学 3~6年生。その他の種目は16歳以上の方 〔施設使用料〕受講料のほか毎回掛かりま
初心者向けピラティス (全10回)	開講日7/4冰 午前10時~11時	6,100円 【4,800円】	す(少年少女バドミントンを除く) [65歳以上・障がいのある方] 受講料は【 】
大人のクラシックバレエ (全10回)	開講日7/3火 午前10時45分~午後0時15分	7,000円 【5,600円】	内の金額。納入時に証明できるものをお持ちくだ
ボールスリム (全10回)	開講日7/13金 午後1時~1時50分	6,100円 【4,800円】	₹v.
少年少女バドミントン 初心者コース (全11回)	開講日7/3火) 午後4時30分~6時	6.700円	※6/18/月)は施設整備日の ため休館です
少年少女バドミントン レベルアップコース (全11回)	開講日6/28休) 午後4時30分~6時	5,.0013	
新琴似図書館	新琴似7条4丁目	☎ 764−1901	
子ども映画会	6/16年)午後3時~3時30分	無料	〔対象〕幼児~小学生
つくしんぼのお話の会 (絵本の読み聞かせ)	6/23年)午後2時~2時30分 7/4水午後3時~3時30分	™ 11	(X) XJ · Mルー小子工



●学校プール開放

■期間:7月1日(日)~8月26日(日)

■対象:小学生と、保護者の付き添いのいる幼児(泳

げない小学生の保護者の付き添いは可)

■開放校:区内の小学校

■その他:工事や気象状況により、中止する場合が

あります

■詳細:さっぽろ健康スポーツ財団施設課☎530-5905

●ボランティア入門講座

■期間:7月18日(水)~ 19日(木)

■内容:ボランティア活動の基礎知識や技術など ■対象:区内にお住まいで全日程を受講できる方

■定員:30人 ■費用:無料

■申込・詳細:7/2月)~6金十前8時45分~午後5時15分に北区社会福祉協議会☎757-2482(電話可。先着順)





350gの野菜

を見ると分かると思 五 ムがあります サラダをい の野菜って意外とボ 品だけで取 りよね。 っぱ ・ます で

取量 原 () 健 () と の成 す 字さん。 ン ね 人 夕 平成十五年の そう話 人当 管理 ところが ったり 栄 す 養 \hat{O} 0 H 食 士 は 調 平 ベ 0 北 た 査で 均 榊ヶ保







上の野菜を使った料理5皿

今回、 立で、 して 達成 考えると、 お薦 ざまなコツを榊原さんから うとすると大変です。 りましたので、 \blacksquare るように習慣付けること 61 できます」 おおよそ七〇ぱを目 8 簡単に実行できるさま ただきました。 な \exists 三五 五. ${\rm I\hspace{-.1em}I\hspace{-.1em}I}$ とアド ムグラ いろ ぜひお役立 野菜料 Ó いろな献 さらに バ 目 イス 1標を 安に 理

もっとたくさん

野菜を取

n

n

るでし

ょ

ń

か。

写

真

九

○クタッ程度。

とても十

分と

ιV

ż

んませ

ん。

どうし

たら

「野菜上手」のススメ

毎日の食生活に、上手に野菜を取り入れ ることはなかなか難しいもの。「健康づくり や生活習慣病予防のためにも、野菜をもつ と食べなくちゃ。でも、実際はあまり…」 という人が多いのではないでしょうか。そん なあなたのために、野菜上手になる簡単アド バイスを紹介します。

榊原さんからの アドバイスト

野菜をおいしく・手軽に・いっぱい食べるコ

◆旬の食材と地元産のものを選ぶ

てください

これからの時期に北区でとれるレタ ス、ブロッコリーなどがお薦め!



◆加熱する

炒めたりゆでたりすると、容積が減っ てたっぷり食 Jyu~∽ べられます。



◆汁物の具にいろいろな野菜を

具に野菜を使うように心掛けること で、多くの種類の野菜を取ることが できます。

◆主菜にも野菜を取り入れる

肉や魚の付け合わせに野菜を一品。 見た目の彩りもよくヘルシーハッ ピー!



◆まとめてゆでて冷凍しておく

忙しいときのためにあらかじめ作り 置きしておくと いつでも使えて 便利。

◆サワー漬けにすると日持ちする

瓶詰めにして保存。お手軽常備菜を 用意しておきましょう。



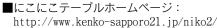
もっと知りたい

●「にこにこテーブル」投稿募集中

妊娠中の方や、0~4歳児のお子さんを持つ 保護者を対象とした「野菜のおかず」のアイデ アを募集・掲載しています。

■投稿アドレス:

https://www.kenko-sapporo21. jp/nikoniko/appli/(パソコン・携帯共通) ※右のQRコードは、機種によっては読 み込めないことがあります



●「毎月1日は野菜の日」PRソング

榊原さんが作詞・作曲、軽快なリズムに乗っ

の古い食べチャン

て18種類の野菜が登場する PRソング「やさい食ベチャ オ!」の曲と歌詞が下記の ホームページからダウンロー ドできます。家庭で口ずさみ ながら、野菜を食べチャオ!

■札幌市保健衛生情報ホームページ: http://www.city.sapporo.jp/eisei/

和風サワー漬け

〔漬け汁〕酢 30ml 水 200ml 塩 小さじ半分 砂糖 大さじ1.5杯 かつお節 2つまみ 昆布 10cm (あればしょうがか唐辛子少々) 〔材料〕 キュウリ 1本 大根 80g ニンジン 30g

材料を拍子木切りにして、漬け汁 に漬ける。冷蔵庫に入れて、半日置 くと食べられます。

まちかどアルバム



5月14日 子どもたちが 農作業体験

とんでん子ども 体験農園



5月7日 春を飾る音楽祭 「新川さくらフェスティバル音楽祭」

札幌サンプラザ



5月14日 新緑の中を元気にウオーキング 「新川さくらフェスティバル『歩く会』」

新川さくら並木



5月8日 野鳥の巣作りを手助け 「新琴似北小児童が 巣箱掛け」

屯田防風林



5月15日 男性も気軽に料理を 「男の料理講座」

篠路コミュニティ センタ-



5月11日 交通事故防止を呼び掛け 「春の交通安全合同街頭啓発」

地下鉄北 24 条駅付近