

KITA

● 北区役所 〒001-8612 北区北 24 条西 6 丁目
(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 FAX 757-2401

北区の人口と世帯数 人口 288,143 人 (－60)

2020 年 7 月 1 日現在 (前月比) 世帯数 139,906 世帯 (+53)

北区民のページ 2020 年 8 月号

① サッポロタイキウ 「札幌大球」 はどちらでしょう？

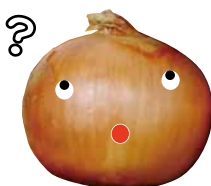


② 「サッポロミドリ」 はどれでしょう？

A 枝豆

B タマネギ

C スイカ

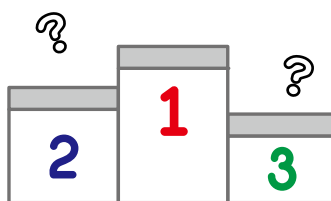


③ 北区の販売農家は市内で何番目に多いでしょう？

A 1 番

B 2 番

C 3 番



クイズの答えは、きた 4 ページに掲載しています。

やさしいクイズ

今月は、ぼっぴいの大好きな野菜を特集します。
あなたは左のクイズ、何問分かりますか？



▲ 北区まちづくりキャラクター「ぼっぴい」

広告



きた 1

2020 年 8 月 広報さっぽろ

北区産の「野菜」

紹介しま〜す！



北区は農地面積が市内で第1位！

その豊かな土地からは、タマネギやアスパラガス、

白ゴボウなどのたくさんの野菜が収穫されています。

その中から、出荷量が多く、ぽっぴいの大好物である

ブロッコリーとレタスを紹介します。

1

ブロッコリーとレタスには
こんな栄養素が！

ブロッコリーは、皮膚や粘膜の健康を維持するビタミンCが豊富で、野菜の中でもトップクラス。他にも、貧血を予防する鉄分、便秘を改善する食物繊維などが含まれています。

シャキシャキとした食感が魅力のレタス。種類によっても異なりますが、骨を丈夫にするビタミンK、高血圧を予防するカリウムなどが含まれています。

鉄分

貧血の予防



食物繊維

便秘の解消

ビタミンC

疲労回復
美肌効果

ビタミンK

骨の健康維持



カリウム

高血圧予防



選ぶポイント

- ・切り口がみずみずしいもの
- ・花蕾（からい）がしっかりと締まりきれいなドーム状になっているもの

切り口



からい
花蕾

ブロッコリー



保存のポイント

- ・ゆでてから小分けにして冷凍



やまもと かずお
山本 和夫さん

ブロッコリーは、ゆでてからごま油やドレッシングで食べたり、オーブンで焼いたりするとおいしいですよ。グラタンに入れるのもお勧めです。

2

篠路の農家さんに
豆知識を教えて
もらいました！



ハンサムグリーン
ハンサムレッド
サニーレタス
ロメインレタス
ワインドレ
玉レタス
リーフレタス

7種類のレタスを作っています（左写真参照）。サラダで食べる時は、冷たい水よりもぬるま湯につけるとパリッとしやすいです。みそ汁に入れて食べるのもおいしいですよ。

レタス



選ぶポイント

- ・大きさの割に軽いもの
- ・切り口が白いもの

切り口



保存のポイント

- ・切り口を下向きに立ててポリ袋に入れて冷蔵



きだ かずよし
木田 和良さん



所在地 北区篠路3条10丁目1番2号
営業時間 10時～16時
定休日 日曜・祝日※冬季休業
駐車場 普通車10台程度
連絡先 ☎ 771-2130
※臨時営業の場合があります。
詳細はお問い合わせください。

ブロッコリーとレタスを使ったレシピを、
次ページで紹介するよ！



▲さまざまな北区産の野菜が並びます

3

ここで買えます！
新鮮な野菜が
そろった直売所





野菜レシピ



今回紹介するレシピは、北区で収穫されるブロッコリーやレタスを使っています。
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！

ブロッコリーのチーズ焼き

1人分の野菜使用量60g、エネルギー88kcal



材料(4人分)

ブロッコリー:1株 マヨネーズ:大さじ2 スライスチーズ:2枚

作り方

- ① ブロッコリーを小房に分け、ゆでる。
- ② ①のブロッコリーを、アルミカップまたは耐熱容器に入れる。マヨネーズとスライスチーズをのせ、オーブントースターで焼いて、出来上がり。
(マヨネーズにツナ缶を合わせてもおいしいですよ！)



材料(4人分)

米:2合 酒:小さじ1 しょうゆ:大さじ1 豚もも肉:100g
 長ネギ:5cm ショウガ:少々 ニンニク:少々 サラダ油:少々
 タマネギ:1/3個 ニンジン:1/6本 干しシイタケ:1枚
 ホールコーン:25g レタス:1/3玉
 【A】しょうゆ:大さじ1 酒:小さじ1 みりん:小さじ1
 【B】しょうゆ:小さじ2 塩、こしょう:少々 ごま油:少々

作り方

- ① 干しシイタケを水でもどしておく。
- ② 炊飯器に洗った米2合、酒、しょうゆ、水を加えて炊く。
- ③ 具材を切る。
- ④ 鍋に豚もも肉、長ネギ、ショウガ、ニンニク、【A】の調味料を入れ、かぶるくらいの水を入れて弱火で煮る。水分がなくなったら火を止めて冷ます。
- ⑤ タマネギ、ニンジン、干しシイタケをサラダ油で炒め、ホールコーンを加えて、【B】の調味料と合わせる。
- ⑥ ⑤にレタスを加えて、さっと炒める。
- ⑦ 炊き上がったご飯に④と⑥を混ぜて、出来上がり。

レタス入り焼き豚チャーハン

1人分の野菜使用量60g、エネルギー384kcal



やさしいクイズ (きた1ページ) の答え



①「札幌大球」(キャベツ)

A



「札幌大球」は、札幌が誇る伝統野菜のキャベツ。直径50cm、重さ10kgを超えることも！

②「サッポロミドリ」

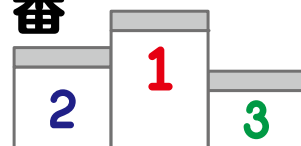
A 枝豆



「サッポロミドリ」は、1974年に種苗登録された札幌発祥の枝豆。実入りが良く甘味もあっておいしい！

③「北区の販売農家」

B 2番



「北区の販売農家」は、約100戸で市内で2番目の多さ！なお、1番多いのは「南区」、3番目は「東区」。



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
	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

●健康診査は、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。

●予約不要。当日、直接会場へ



月日	実施時間	会場
8月18日(火)	9時30分～11時	第四太平会館（太平9-7）
	13時30分～15時	屯田二番通り東会館（屯田5-2）
8月26日(水)	13時30分～15時	新川地区会館（新川1-4）
8月31日(月)	13時30分～15時	新陽会館（北26西15）
9月10日(木)	9時30分～11時	幌北会館（北17西5）

■詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎757-1181

納付・納税相談

国民健康保険料 夜間納付相談

8月27日(木) 17時15分～19時30分

北区役所1階⑩番窓口（北玄関（休日夜間通用口）をご利用ください）

※区役所の駐車場は利用できません。

※電話相談も可能です。

●必要書類 国民健康保険料納付通知書、印鑑、直近3カ月の収入が分かるもの（給与明細書など）

■詳細 保険年金課収納一・二係 ☎757-2493

市税の督促状や催告書が届いた方は

●市税の督促状や催告書が届いていませんか？そのまま放置していると、財産差し押さえなどの滞納処分が執行される場合があります。速やかに納付またはご相談ください。

●毎週木曜日（祝休日を除く）は20時まで、夜間納税相談を行っています。

●相談先・詳細 北部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） ☎207-3913



情報プラザ

8/11(火)▶9/10(木)

明るい選挙啓発ポスターの募集

●対象 北区在住または北区内の学校に通学している小学生および中学生

●募集作品 明るい選挙の呼び掛けを目的としたポスターで、選挙に関する標語が入っているもの（1人1点）。四つ切（542mm×382mm）または八つ切（382mm×271mm）の画用紙を使用してください。

●応募方法 9月3日(木)までに、下記申込先に直接（郵送可）または学校を通じて提出

●申込・詳細 北区選挙管理委員会（〒001-8612 北区北24西6 北区役所3階）

☎757-2404



「めいすいくん」

「新成人を祝う会」の新成人運営スタッフ募集

令和3年1月に開催する「新成人を祝う会（成人式）」の企画に携わる新成人運営スタッフを募集します。

●対象・定員 北区在住で、平成12年4月2日～平成13年4月1日生まれの方・4人程度

●9月～12月に行う数回の打ち合わせと、成人式当日にスタッフとして参加いただきます。（成人式の開催状況によって変更となる可能性があります）

●申込・詳細 9月9日(木)までに地域振興課地域活動担当係へ申し込み（ファクス・Eメールの場合は住所、氏名（ふりがな）、生年月日、電話番号を記入）

☎757-2407 FAX 747-5898

Eメール kita.katsudou@city.sapporo.jp



北保健センターおすすめランチ

8月17日(月)～23日(日) 11時～14時

札幌サンプラザレストラン（北24西5）《980円（税込み）》

●メニュー かに入り天津飯、えびシューマイ、野菜サラダ、スープ、果物（野菜使用量140g、エネルギー640kcal）

■詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎757-1181

健康づくり担い手「元気な人養成講座」（全3回）《無料》

9月18日(金)、9月25日(金)、10月9日(金) 各日9時～12時

北区民センター3階 区民ホール（北25西6）

●内容 健康づくりに関する知識や実技を学び、自らの健康だけでなく、グループや組織の活性化につながるような「元気な人」を養成する講座

●対象 北区在住で3回とも参加できる方

●定員 30人

●申込・詳細 8月12日(水)～18日(火)に健康・子ども課健やか推進係へ申し込み（ファクスの場合は住所、氏名（ふりがな）、年齢、電話番号を記入）

☎757-1181 FAX 757-1187



きた5

2020-8-広報さっぽろ

しろししまい 「篠路獅子舞」

百年以上の歴史を誇る

北区の伝統文化！



毎年9月8日の篠路神社秋祭りで奉納されている「篠路獅子舞」ですが、今年は新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、中止となります。



▲中西会長

明治期から続く北区の伝統文化「篠路獅子舞」。全長6メートルもある大きな獅子を、「獅子取り」と呼ばれる子どもが先導し、舞い踊ります。

この「篠路獅子舞」は富山県にルーツを持ち、篠路烈々布に入植した若者が、豊作などを願ったのが始まりといわれています。

時代は移り変わり、都市化が進むにつれ、獅子舞を知らない人々が増えてきました。この危機に対し、昭和37年「烈々布獅子舞保存会（現、篠路獅子舞保存会）」が結成。篠路神社秋祭りで舞を披露し、伝統を継承する活動を現在も続けています。

保存会の中西会長は、「明治期から受け継いできた伝統を守り、これからも地域の皆さんに愛される篠路獅子舞を目指します」と力強く語ってくれました。



▶第22代目獅子取りの4人
獅子取りは、小学1年生から6年間務める。（現在、小学3年生）



左から太田悠貴くん、高田匠くん、
松村育翔くん、神奏汰くん

▶「獅子の頭がみの儀」
獅子に頭をかんでもらうと病気をしないという言い伝えがある。



広告

