

連載



今月は

ポロベツ川

がわ

厚別区エリアマップ

ポロベツ川

ココにあるよ!

小野幌こまどり公園
(厚別東4の9)

厚別の語源



アイヌ語の「ハシ・ベツ（低木の中を流れる川）」とも「アツ・ベツ（オヒョウタモのある川、魚の捕れる豊かな川）」ともいわれています。

ルールを守ろう



川には危険な場所もあります。ルールを守って、安全に楽しく遊びましょう。

厚別区と江別市の境を流れる、長さ約1.1kmの河川です。平成元年から平成14年に行われた治水整備により、河畔林の豊かな自然を残したビオトープ空間がつけられるなど、自然環境への配慮がされています。

周辺のスポット



ポロベツ川の周辺には水辺に近づくことができる場所があり、夏は水生生物の観察などにも適しています。



ポロベツ川緑地

ポロベツ川に隣接した緑地。屋根付きのベンチがあります。(場所 厚別東4の9)

小野幌こまどり公園

住宅街にある公園で、川沿いに設けられた沿道を散歩することができます。(場所 厚別東4の9)



厚別区役所関連施設

厚別区役所 ☎895-2400(代表)	まちづくりセンター
厚別保健センター ☎895-1881	厚別中央(厚別中央4の3) ☎891-3907
(以上、〒004-8612 厚別中央1の5)	厚別南(厚別南1) ☎891-1666
厚別区土木センター ☎897-3800	厚別西(厚別西2の3) ☎891-4555
(〒004-0007 厚別町下野幌45-39)	もみじ台(もみじ台北7) ☎897-6121
	青葉(青葉町3) ☎892-8177
	厚別東(厚別東4の4) ☎897-2885



FM 広報ラジオ番組 FMドラマシティ(77.6MHz)で 毎週水曜日10時45分から生放送! /

厚別ふれあい・ほっと・ステーション

7月14日 厚別産野菜を食べよう!(再)	7月28日 近隣市交流の取り組み(再)
7月21日 近隣市交流の取り組み	8月4日 厚別区 地名のギモン

過去の放送は厚別区役所ホームページから [厚別区](#) [広報ラジオ](#) [検索](#)



厚別区の人口・世帯数 人口 124,960人(-72) 世帯数 57,667世帯(+5) 6月1日現在、()は前月比

【編集】厚別区総務企画課広聴係 ☎895-2428 / FAX 895-2403

地域の野菜をたくさん食べよう！

あっべっ産の野菜

ニラやレタス、シュンギク…など。これらの野菜が厚別区内で生産されていることを知っていますか。厚別区は農業のイメージがあまりないと思われていますが、地域の「食」を支える生産者がたくさんの種類の野菜を生産しています。今月は、厚別産の野菜や生産者の思いを紹介します。

区内で主に生産される野菜を紹介します。

1 あっべっで採れる野菜

シュンギク



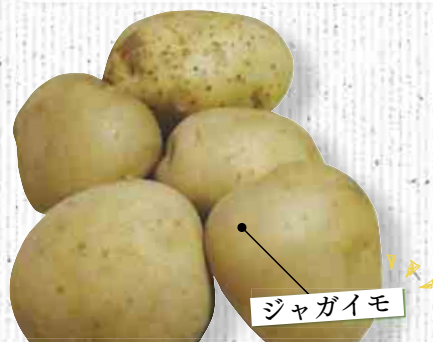
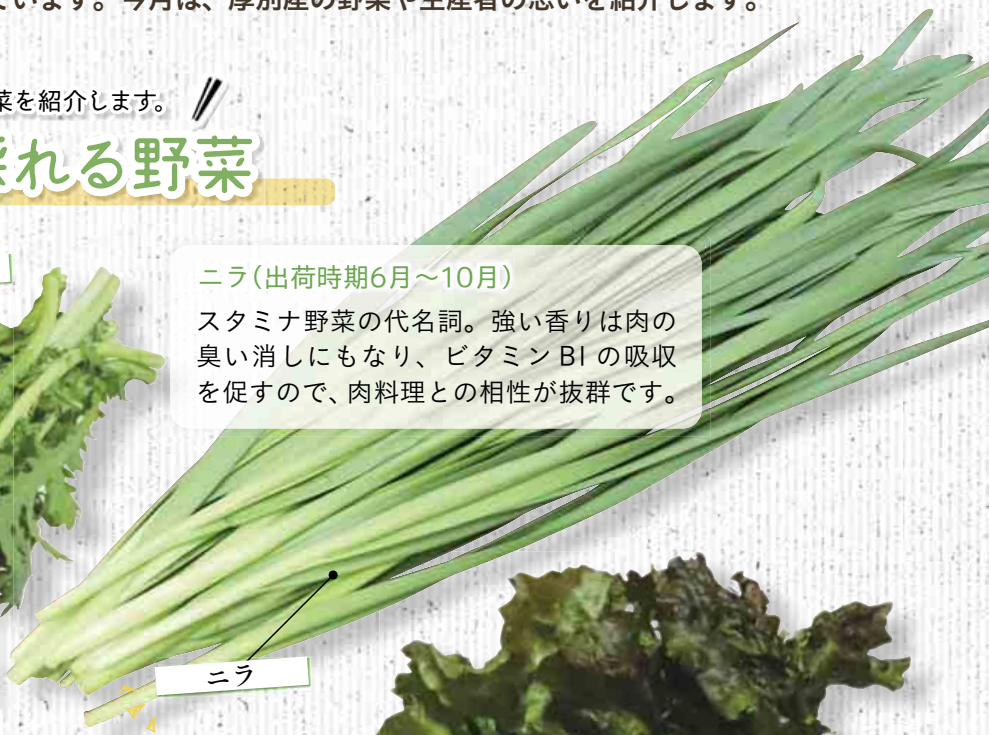
シュンギク(出荷時期7月～10月)

春に黄色の花を咲かせ、葉の形が菊に似ていることから、シュンギクという名が付けました。葉の部分は柔らかく、繊維質が少ないためサラダに、茎はおひたしやみそ汁の具材にピッタリです。

ニラ(出荷時期6月～10月)

スタミナ野菜の代名詞。強い香りは肉の臭い消しにもなり、ビタミンB1の吸収を促すので、肉料理との相性が抜群です。

ニラ



ジャガイモ

ジャガイモ(出荷時期10月～11月)

ビタミン類が豊富なことからフランスでは「大地のリンゴ」と呼ばれています。貯蔵するとでんぷんが糖化するため、秋冬にはホクホク感、冬から春にかけてはほのかな甘さを味わうことができます。

レタス(出荷時期6月～10月)

スーパーなどでよく陳列される「結球レタス」のほか、「サニーレタス」に代表されるリーフレタスや「ロメインレタス」などの立ちレタスの栽培が盛んです。

結球レタス



サニーレタス

ロメインレタス



(出典: J AグループHPとれたて大百科より 出荷時期は厚別区での目安)

2 あっべつで野菜を生産する 農家さんに話を聞きました!

「私の畑では現在、ニラ、シュンギク、ホウレンソウを生産しています。畑を上手にを使って、愛情を注いで野菜を育てています。家族で営んでおり手作業で収穫しているため大変な時期もありますが、区民の皆さんに野菜が届いて、食べていただくことが私の喜びです。」



愛情で大きく
育ちました



厚別町下野幌で
農業を営む

よしむら みつよし
吉村 光義さん

データで
みる
厚別の農家

農家数 22(10区中7番目) 内訳:個人18、法人4
※65歳以上の経営主は15 約68.2%が高齢者

従事者数 49人(10区中8番目)※60日以上農業に従事した人数

作付面積 83ha(札幌ドーム約15.1個分)※札幌ドーム5.5ha

※出典:2020年農林業センサス

3 あっべつの野菜を食べたいときは

直売所では、安くて新鮮な野菜を販売しています。また、厚別区内で収穫された野菜は、小中学校の給食にも提供されています。あなたも知らず知らずのうちに厚別産野菜を食べているかも。

J A さっぽろ
東経済センター
あべ
阿部さん

!! 買う !!



**JAさっぽろ
東経済センター厚別直売所**
厚別中央5条3丁目1-6
6月上旬～11月上旬(予定) 10時～15時
※定休日:土曜・日曜・祝日
区内で生産された野菜を中心に市内の農産物を販売。種なども販売しています。

!! 作る !!



市民農園いまい(市民農園)
厚別西 733-2
農家が開設している貸し農園で、自分の手で野菜を育て、収穫し、食べることができます。

直売所の問い合わせ先

J A さっぽろ東経済センター 電話 891-2154

次のページで厚別産野菜を使ったレシピを紹介します! >>

4

あつべつで採れた野菜を使ったレシピを紹介します

厚別丼

厚別産のニラとレタスを味わうヘルシー丼！

材料（2人分）

ごはん	1 合
豚肩ロース	50g
タマネギ	100g
ニラ	50g
ニンジン	10g
レタス	30g
卵	1/3 個
千切り甘酢ショウガ	4g
カイワレ菜	ひとつまみ
片栗粉	小さじ 1
油	大さじ 1
A 酒	大さじ 1/2
しょうゆ	大さじ 1/2
砂糖	小さじ 1
すりおろしショウガ	小さじ 1
B 酢	大さじ 2
しょうゆ	大さじ 1/2
砂糖	大さじ 2
片栗粉	小さじ 2
顆粒中華だし	小さじ 2/3
水	80ml

作り方

- ①豚肉はひと口大に切って、Aの調味料につける。
- ②タマネギはスライスし、ニラは3cm長さに切り、ニンジンは3cm長さの千切りにする。
- ③レタスはひと口大にちぎる。カイワレ菜は根を切っておく。
- ④①の豚肉に片栗粉をまぶし、フライパンに油を熱し、中までしっかり加熱し、表面がこんがりとしたら取り出す。
- ⑤卵は薄焼きにして、細く切り、錦糸卵にする。
- ⑥フライパンでタマネギとニンジンを炒め、火が通ったら、ニラと④の豚肉を加え、ひと混ぜして、Bを回し入れ、とろみがついたら火を止める。
- ⑦レタスを加え、さっと混ぜ合わせる。
- ⑧器にごはんを盛り、⑦を乗せ、錦糸卵、甘酢ショウガ、カイワレ菜を盛り付け完成！



（1人分）

エネルギー
495kcal
食塩相当量
1.8g

もやしとニラのさっぱり和え

ニラをさっぱり味わう！
調理時間たった5分の時短メニュー！

材料（2人分）

モヤシ	1/2 袋	ショウガ汁	小さじ 1
ニラ	1/2 束	ポン酢しょうゆ	小さじ 2
		白いりごま	小さじ 1

作り方

- ①モヤシは洗い、ニラは3cm長さに切る。
- ②耐熱容器にモヤシとニラを入れ、ラップをして電子レンジで2分半（600W）加熱し、粗熱が取れたら水気を絞る。
- ③ボウルにショウガ汁とポン酢しょうゆを合わせ、②と白いりごまを加えてさっとあえたら完成！



（1人分）

エネルギー
21kcal
食塩相当量
0.4g



厚別区食生活改善推進員協議会

会長 いけだ えい子 さん
池田 栄子 さん

野菜は、加熱してかさを減らすとたっぷりと食べることができます。
普段の食生活を見直し、野菜をたくさん食べて、バランスの良い食事にしましょう。

注目

今回紹介した野菜を使った定食を厚別区役所食堂で食べませんか

ニラやレタス、ジャガイモを使った定食を厚別区役所食堂で提供します。この機会にぜひご賞味ください。

日	時	7月29日（木）11時45分～14時
場	所	厚別区役所地下1階
内	容	ふっくら卵のニラ玉、ポテトサラダ、チョレギサラダ、スープ、ごはん
金	額	1食 600円



7月 厚別区からのお知らせ

7月11日からの内容を掲載しています。

※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・中止となる場合があります

申込時の必要事項

①行事名 ②住所 ③氏名(ふりがな) ④年齢
⑤連絡先(電話番号・FAX番号・メールアドレスなど)

HP 厚別区役所ホームページにも情報を掲載 [厚別区役所](#) [検索](#)

子ども向け

がん検診(胃・大腸・肺) HP

日時 8月23日(月)、24日(火)9時～10時30分

会場 厚別保健センター

定員 各40人

対象 胃(バリウム):50歳以上で偶数年齢の方(直前の偶数年齢時に受診していない場合、奇数年齢でも可)、大腸(検便)、肺(胸部エックス線):40歳以上

費用 胃:700円、大腸:400円、肺:無料(問診により喀痰検査が必要な場合は400円)

※減免制度あり。詳細は申込時に確認

申込方法 8月9日(月)までに電話かホームページの申し込みフォームで。

肺がん検診は申し込み不要

申込先 札幌市コールセンター ☎222-4894

HP 札幌市 [お申込み](#) [検索](#)



国民健康保険料の夜間納付相談 HP

日中来庁できない方は、夜間納付相談をご利用ください。

日時 7月29日(木)20時まで

場所 厚別区役所1階9番窓口

(庁舎東側の時間外出入り口からお入りください)

詳細 保険年金課収納係 ☎895-2597

厚別区民まつりの中止について HP

例年7月に開催している「厚別区民まつり」は、新型コロナウイルス感染症拡大の危険性を考慮し、今年度の開催を中止することといたしました。

楽しみにしていた皆さんには大変申し訳ございませんが、ご理解をいただきますようお願いいたします。

詳細 厚別区民まつり実行委員会 ☎895-2442

(厚別区役所地域振興課内)

住民集団健康診査 HP

月日	受付時間	会場
7/20(火)	9時～11時	ひばりが丘東集会所(厚別中央1の4)
	13時30分～15時	厚別信濃会館(厚別中央4の3)
7/26(月)	9時30分～11時	厚別西会館(厚別西2の3)
	13時30分～15時	小野幌会館(厚別東4の4)
7/27(火)	13時30分～15時	もみじ台北第2集会所(もみじ台北4)

7/27(火)パークアベニュー集会所(大谷地東3)での健診は中止になりました

健診種目 ①健康診査、②胸部エックス線検査、③肝炎ウイルス検査

対象 ①は40歳以上の国民健康保険加入者・生活保護世帯員・支援給付世帯員、後期高齢者医療保険加入者、②は40歳以上の方、③は過去に受診したことがない方
その他 予約不要、直接会場へ。

①の費用や持ち物などの詳細は受診券やパンフレットで確認、

②③の費用は無料(②の問診により喀痰検査が必要な場合は400円)。

持ち物は身分証明書

詳細 札幌市コールセンター ☎222-4894



広告

子育てに関するイベントです

■スマイルふたごちゃん

双子や三つ子の子どもをもつ保護者同士で交流したり、保育士が紹介する遊びを子どもと一緒に楽しんだりしませんか。子育て中のご家庭を地域で応援する方たちにも会えます。

日時 8月6日(金)14時～15時

会場 厚別保健センター

対象 就学前の多胎児とその保護者

定員 8組【先着順】 **費用** 無料

申込 8月2日(月)9時から電話で

※親子で参加する講座です。託児はありません



▶さっぽろ子育て情報サイト内ページ



■子育て支援者講演会「パパだからできる地域づくり」

地域の遊び場づくりなど、地域で幅広く活動している「信濃小学校親父の会」による講演会です。子育て中のパパや、子育て支援に関わっている方、活動に関心のある方は参加してみませんか。

日時 8月28日(土)10時～11時30分

会場 サンピアザ劇場(厚別中央2の5)

定員 80人

※原則【先着順】ですが、申込多数時は厚別区在住の方を優先する場合があります

申込 7月28日(水)～8月11日(水)9時～17時に電話か直接窓口で **費用** 無料



▶さっぽろ子育て情報サイト内ページ

【共通】内容の一部変更や中止となる場合があります。

詳しくはさっぽろ子育て情報サイトで

【申込先】健康・子ども課子育て支援担当 ☎895-2514

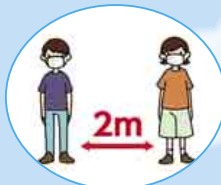
夏もしっかり！基本の感染対策！

感染対策への意識を高めて、新型コロナウイルス感染症を予防しましょう。

手洗い・消毒は丁寧に



身体的距離を確保する



マスクは正しく着用する



「密」を避ける



区役所の「密集」回避にご協力ください

郵送でできる手続きがあります

区役所での手続き待ちや混雑による「密」を回避できるので、郵送での申請・請求が便利で安心です。

詳しくはホームページで

手続きの一覧や方法を掲載。申請書などもダウンロードできます。

HP 厚別区 郵送 手続き 検索



広告