



【北 区 役 所】
〒001-8612 北区北24西6 (代表) ☎757-2400
北区HP:「みてきて北区」
<https://www.city.sapporo.jp/kitaku/>
編集:北区委民部総務企画課広報係 ☎757-2503 FAX757-2401
Eメール ki.somu@city.sapporo.jp

2022.2

50th Anniversary This year

今年、北区は区制50周年を迎えます。

広報さっぽろで
振り返る50年



1973年2月号

新琴似地区の成人式は
当時流行していたボウリ
ング場で開催。新成人
は晴れ着姿でゲームを
楽しんだ。



hitaru
SAPPORO CULTURAL ARTS THEATER



成人式ボウリング大会

昭和48年、北区では新成人の成人式が、新琴似地区で行われた。この写真は、昭和48年に新琴似地区で行われた、ユニークなボウリング場での成人式。
今年も、北区では過去最高の4700人余の若者が成人を迎え、社会に巣立っていく。



北区新成人を祝う会 (1月9日撮影・札幌文化芸術劇場 hitaru)



きた 1

2022 ● 広報さっぽろ

「もったいない」をなくそう

家庭から出る生ごみの中には、食べ残しや、手付かずの食品がたくさん含まれ、札幌市では年間でなんと約2万トン（4人家族だと年間約40kg）も捨てられています。環境にも家計にも優しい生活を目指して、できることから取り組んでみませんか。



おうちの食品ロスを減らそう

使い忘れ・食べ忘れをなくするのがポイント！

冷蔵庫をお片付け

☐ 食品の仲間分け

「バター＆ジャム」の朝食セットなど同じ用途の物や、消費・賞味期限の近い物をまとめると使い忘れ防止に。



☐ 指定席を作る

「調味料はドアポケット」、「肉類はチルド室右側」など定位置を決めれば、二重買いの防止に。

☐ 透明容器に保存

作り置き料理などは透明容器で保存すれば、一目で中身や残量が分かり食べ忘れ防止に。



物の場所が一目で分かるよ

買い物でも工夫

☐ 買い物メモを作る

携帯電話で撮影したり、食材管理のアプリを使うと便利。



☐ すぐ食べるなら「手前取り」

すぐ食べる食品は売り場の手前から順に買いましょう。見切り品も活用すれば、家計節約にも。



手前の食品も食べられるのに…

☐ 使い切れる分だけ

少量パックやバラ売りの食材を活用し、必要な分だけ買いましょう。



作り過ぎたら「リメイク料理」

☐ 余った料理はリメイク

作り過ぎたシチューやポテトサラダ…すぐ捨てるのはもったいない！リメイクレシピでおいしく変身させましょう。



◀リメイクレシピ
(札幌市ホームページ)

【詳細】循環型社会推進課 ☎ 211-2928

コラム SDGs（エス・ディー・ジーズ）達成のために

持続可能でよりよい世界を目指す国際目標であるSDGs(Sustainable Development Goals)。その中で示されている達成基準の一つに食品ロスの削減があります。国は2030年度に2000年度比で食品ロスを半減させる目標を設定しています。私たち一人一人の意識と行動が、目標達成には必要不可欠です。



捨てずに使いきろう

材料を余すことなく食べるのはもちろん、地産地消を取り入れると、食品ロスだけでなく輸送などのエネルギー削減にも役立ちます。今回は北区でも栽培されているレタスを使った簡単レシピをご紹介します。



田舎風 野菜スープ

材料・作り方(2人分)【1人分栄養価 エネルギー 93kcal】

レタス…2枚	サラダ油……………小さじ1
にんじん……………1/8本	水……………2カップ
タマネギ……………小1/2個	スープの素……………小さじ1
じゃがいも……………小1個	塩、こしょう……………少々
ベーコン……………1枚	ドライハーブ……………少々

- ① 具材を準備する。(レタスは細切り、にんじんは2mmのいちょう切り、タマネギは薄切り、じゃがいもは2mmのいちょう切りにして水にさらす。ベーコンは5mm幅に切る。)
- ② 耐熱容器にレタス以外の①を入れ、サラダ油をさっと混ぜ、ラップをして電子レンジ(500W)で2分加熱。
- ③ ②に水とスープの素を加え、ふんわりとラップをして電子レンジ(500W)でさらに5分加熱し、レタスを加える。
- ④ 塩、こしょう、ドライハーブで味を調える。

レタスは廃棄されることが多い生鮮野菜の3位*。
このスープで冷蔵庫の残り野菜を救済してくださいね。
※参考：食品ロスモニター調査
(さっぽろスリムネット)



健康・子ども課
小澤 職員

食べきれない分は寄付しよう



近年注目されている「フードドライブ」という取り組みをご存じでしょうか。フードドライブとは、家庭や事業所で余っている食品を持ち寄り、福祉団体や施設などへ寄付するボランティア活動のことです。

北区でも、「NPO法人フードバンクイコロさっぽろ」が、毎月10・19日(平日のみ)に太平・百合が原まちづくりセンターで実施しています。「缶詰1つから・乾麺1束からできる社会貢献」をモットーに、集めた食材は生活に困窮する世帯に届けられます。

今まで「食品ロス削減を行う場所」と捉えられてい

たフードドライブですが、コロナ禍で「困窮者支援」の面が注目され、食品を寄付する人は増えたといいます。代表の片岡さんは「活動する中で、日常的に企業・農家・個人の方の善意に触れ、人の優しさを日々実感しています。食べられるものは捨てずに、有効活用されるのが普通という風土を作っていきたいですね」と話します。

食品ロスを減らし、人の笑顔を増やす取り組みに、寄付することで参加してみませんか。



▲寄付の詳細
はこちら

フードバンクイコロさっぽろ
片岡 さん



種から花を育てる団体募集《無料》

種から育てた花苗を道路の植樹ますや公園の花壇などに植え、管理していただける団体に、マリーゴールド、サルビアまたはペチュニアの種と育苗資材を差し上げます。また、北区ゆかりの花である亜麻の種も併せて差し上げます。

対象・配布数 北区内に花を植える場所（個人の敷地を除く）がある5人以上の団体
先着200セット※1人1セット（1団体30セットまで）

申込 2月14日（月）～22日（火）にまちづくり調整担当係へ電話またはファクス（ファクスの場合は、団体名、代表者氏名、住所、電話番号、参加人数、定植場所、希望する花の種の種類を記入）

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

今昔神経衰弱クイズ（1月号掲載）の答え

クイズの答え：ごじゅうねん

正解者多数のため、抽選で5人にぽっぴいステンレスボトルをお送りします。当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

詳しくは 総務企画課広報係 ☎757-2503

保健センターから

マタニティ教室《無料》

初めて赤ちゃんを迎える方の準備教室です。赤ちゃんの沐浴・着替えの体験や、保健師・歯科衛生士・管理栄養士による講話などを行います。



とき 3月9日（水）13時30分～15時30分
受け付けは13時から

ところ 北保健センター2階 講堂（北25西6）

対象・定員 北区にお住まいの初妊婦さんで出産予定日が7月1日～31日の方とその家族・先着10組（1組2人まで）

申込 2月21日（月）～3月8日（火）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、参加者氏名（ふりがな）、電話番号、出産予定日を記入）

詳しくは 健康・子ども課健やか推進係 ☎757-1181
FAX 757-1187

広告

情報・プラザ

2/11（金・祝）▶3/10（木）

新型コロナウイルス感染症の影響で、掲載した内容は変更となる場合があります。

国民健康保険加入の事前受付

任意継続の健康保険の資格を4月1日（金）に喪失する方を対象に、国民健康保険加入の事前受付を行います。
※保険証の発送は4月4日（月）以降になります。

とき 3月1日（火）～31日（木）

ところ 北区役所1階⑨番窓口（北24西6）

必要書類 健康保険資格喪失通知書または家族全員の任意継続の健康保険証（資格喪失予定日か有効期限が記載されているもの）、本人確認書類

詳しくは 保険年金課保険係 ☎757-2492

明るい選挙啓発ポスター展・ウェブ展示会

北区の小・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、併せて北区ホームページにも掲載します。

とき 2月9日（水）～18日（金）

※ウェブ展示会は3月31日（木）まで

ところ 北区役所1階ロビー（北24西6）

小学生の部・最優秀賞

中学生の部・最優秀賞



そやま
曾山 さん
(屯田小学校)



ふじわら
藤原 さん
(新川中学校)



▲ウェブ展示会

選挙クイズ（1月号掲載）の答え

クイズの答え：（1）イ（通常）（2）ア（めいすい）

正解者多数のため、抽選で10人にQUOカードをお送りします。当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

詳しくは 北区明るい選挙推進協会
北区選挙管理委員会事務局 ☎757-2404

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
2月13日(日)	9時30分～11時30分	篠路コミュニティセンター (篠路3-8)
	13時30分～15時	

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、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。

※新型コロナウイルス感染症の影響で、中止となる場合があります。ホームページをご確認ください。



詳しくは 健康・子ども課健やか推進係 ☎757-1181

胃がん・大腸がん・肺がん検診《3種類同時受診可》

北保健センターで胃がん・大腸がん・肺がん検診を行います。

とき 2月25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
胃がん検診	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
大腸がん検診	40歳以上の方	先着40人
肺がん検診		なし

料金 胃がん(バリウム) 700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 2月17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)

※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、本人確認証などの証明できる書類をお持ちください。

※肺がん検診のみの場合は申込不要です。

※新型コロナウイルス感染症の影響で、中止となる場合があります。

詳しくは 健康・子ども課健やか推進係 ☎757-1181
FAX 757-1187

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 2月14日(月)～18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 鶏肉と野菜の甘酢炒め、エビと卵のあっさり炒め、しらす入り野菜サラダ、ご飯、ワカメスープ、果物、コーヒーまたはウーロン茶
(野菜使用量155g、エネルギー627kcal)

料金 1,000円(税込み)

詳しくは 健康・子ども課健やか推進係 ☎757-1181

お金を要求されたら 支払う前に警察やご家族に相談を！

北区にお住まいの方が総額約1億6,600万円をだまし取られる事件が発生しました。
電話やメールでお金を要求されたら、支払う前に警察やご家族に相談を！



詳しくは 札幌方面北警察署 ☎727-0110
警察相談電話 ☎#9110
総務企画課地域安全担当係 ☎757-2403

広告



作品集
募集

北区創立50周年記念事業

わたしだけの北区 見つけた。

「わたしだけ」って、ちょっとうれしい。

「知ってる！」はいらない。

知りたいのは

あなたしか知らない、そんな瞬間。

／スマホ写真も大歓迎！／

「わたししか知らない北区」
をテーマにした工作や絵、
写真などを募集します。



応募詳細は

▼こちら

北区 50周年

Q 検索

【詳しくは】総務企画課広聴係 ☎757-2503