

KITA

区民のページ

2024年8月号



百合が原公園 — ゆりがはらこうえん —

キタまち自慢

太平百合が原 地区

当地区にある百合が原公園は、25.4 ヘクタールの広さを誇る北区最大の公園です。昭和天皇在位五十年記念事業で造成された「世界の百合広場」をはじめ、「世界の庭園」「百合が原緑のセンター」の温室など、園内各所で四季折々の草花が目を楽しませてくれます。太平百合が原連合町内会が主催するふれあいウォーキング大会では、芝生広場で準備運動をしてから、広い園内を元気よく歩きます。他にも、パークゴルフ場やゲートボール場、遊具広場や園内を周遊する「リリートレイン」などがあり、地域の方々の健康づくりや家族でのレクリエーションに欠かせない公園です。



ぽっぴいクイズ♪

リリートレインの燃料は、家庭で使わなくなった〇〇〇を原料にしているよ。なーんだ？

答えは来月号を見てね♪

毎年冬を前にした時期に、太平百合が原地区青少年育成委員会主催で、民生委員児童委員、保護者、地域の皆さんと一緒にふれあいもちネバ大会を開催しています。第25回となった昨年は、3台の白と杵をそろえ114人の参加者全員で餅をつき、雑煮にして、みんなでおしくいただきました。



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

■ 北区の人口と世帯数 (2024年7月1日現在 (前月比)) 人口 / 288,014人 (-163) 世帯数 / 143,535世帯 (-33)

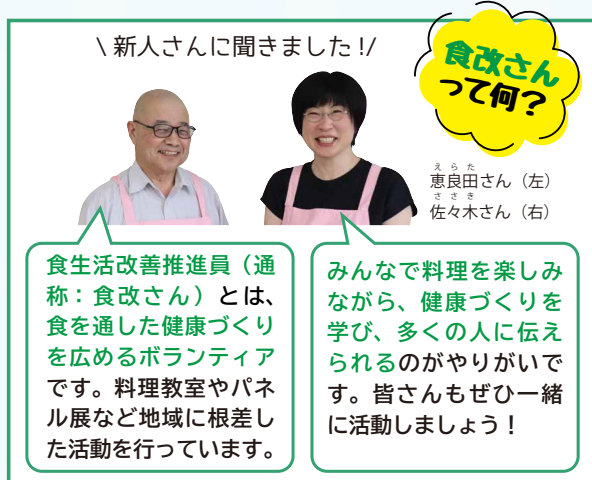
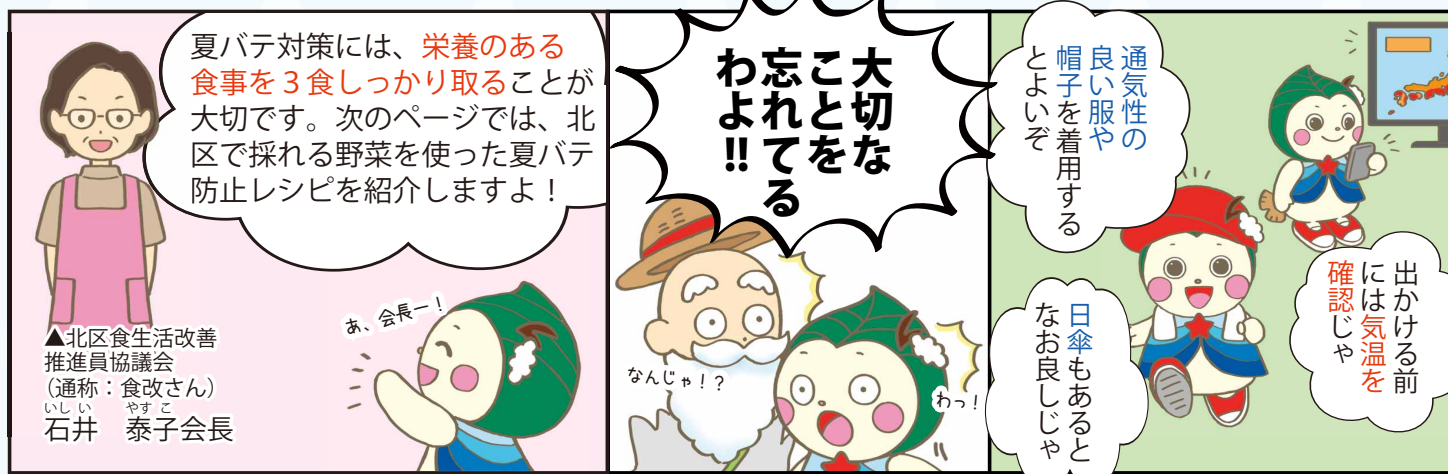


あつ〜い!



夏はお出かけを楽しみたい！
でも、**熱中症**が怖いし・・・
今回はそんな方のために、暑い夏を
元気に過ごすためのポイントや
夏バテ防止レシピをご紹介します！

夏を乗り切ろう!



夏バテ 防止レシピを紹介！



レタス巻き寿司



材 料 2人分

レタス・・・4枚
米・・・1合
すし酢・・・大さじ2
いりごま・・・大さじ1
豚肉（しゃぶしゃぶ用）
・・・80g

【タレ】 全部を混ぜ合わせる
きざみ長ネギ・・・1/8本
砂糖・・・小さじ1/4
酢・・・大さじ1/2
しょうゆ・・・大さじ1/2
ナンプラー・・・大さじ1/4
おろしショウガ・・・小さじ1/4
おろしニンニク・・・小さじ1/4
ごま油・・・大さじ1/2

作り方

1



お湯を沸かして、レタスを1枚ずつサッとゆでる。冷たい水や氷でよく冷まし、しっかり水分を切る。
※レタスの食感を残すため、ゆで過ぎに注意

2



豚肉（しゃぶしゃぶ用）をゆでて、冷たい水や氷でよく冷まし、しっかり水分を切る。
※レタスをゆでたお湯をそのまま使うと時短、省エネになります。

3



炊き上がったご飯にすし酢、いりごまをふり混ぜる。手で触っても熱くないくらいまでしっかり冷ます。

4



レタスに3、2を順にのせて、しっかりと巻く。皿に盛り付け、タレをつけていただきます！
※ラップを使うときれいに巻けます！



豚肉には、**エネルギーを効率よく活用してくれるビタミンB1**が含まれます。豚肉は冷しゃぶにし、レタスで巻くことで**暑い日でもさっぱり**と食べられます。

夏野菜のガスパチョ（冷製スープ）



材 料 2人分

キュウリ・・・1本
トマト・・・中2本
ピーマン・・・2個
ブロッコリー・・・4房
エビ・・・4尾
オリーブ油・・・大さじ1

おろしニンニク・・・小さじ1/2
水・・・200ml
酢・・・大さじ1/2
クミンシード・・・小さじ1/4
塩・・・少々
フランスパン・・・2切

作り方

1



キュウリ、トマト、ピーマンをそれぞれ1cmほどの角切りにする。ブロッコリーは一口大に切る。

2



フライパンにオリーブ油をひき、火をつける。中火で①と殻と背わたを取ったエビ、おろしニンニクを入れ、混ぜる。

3



野菜を平たくならして、焼き目をつけるように焼く。焦げないように時々かき混ぜながら、中火で10分加熱する。

4



水、酢、クミンシード、塩を加えて、ひと煮立ちし、火を止めて粗熱をとる。冷蔵庫で30分以上よく冷やす。器に盛り、サッと焼いたフランスパンを添えて、いただきます！



キュウリやトマトなどの夏野菜は、**体温を下げる効果**があり、夏バテ防止にピッタリです。また、にんにくやクミンシードは**食欲増進作用**があるので、**食欲の落ちやすい夏におすすめ**です。



住民集団健康診査

とき・ところ

月日	実施時間	会場
8月20日(火)	9時30分～11時	屯田二番通東会館 (屯田5-2)
8月22日(木)	9時30分～11時30分 13時30分～15時	拓北・あいの里地区 センター(あいの里1-6)
8月28日(水)	9時30分～11時	新川地区会館 (新川1-4)
8月29日(木)	9時30分～11時30分 13時30分～15時	篠路駅前団地福祉会館 (篠路5-4)

対象・費用

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、ご自宅に郵送される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。

健康・子ども課健やか推進係 TEL 757-1181



8/11(日・祝)
～9/10(火)

市税の督促状・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、財産差押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(祝日を除く)に20時まで夜間納税相談を実施中です。

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

屯田高架橋架設工事に伴う 通行止めのお知らせ

上記工事に伴い、下記に示す期間は車道・歩道共に終日通行止めとなります。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

屯田第4横線 8月20日(火)～10月下旬の見込み



建設局土木部工事課 TEL 211-2618
FAX 218-5139

レバンガ北海道 北海道ヨシサドーレ札幌

情報発信コーナー

4月に両チームと締結した「北区の魅力あるまちづくり推進に係る連携協定」を記念して、正面玄関に情報発信コーナーを作りました!



見に来てね!



ぽっぴい コーナー

1階ロビーに、北区まちづくりキャラクター「ぽっぴい」を紹介するコーナーを作りました。ぽっぴいと記念撮影もできますよ!



北区役所の
新コーナー
紹介



こそだてインフォメーション 「ぽっぴい★らんど」をご利用ください！



こそだて
インフォメーション

- 保育士が常駐し、子育てに関する相談や情報提供を行っています。
- キッズコーナーには壁遊具などがあり、親子で遊ぶことができます。
- 絵本や育児書の閲覧ができ、貸出もしています。
- ファミリー・サポート・センター事業、札幌市病児・病後児保育事業の事前登録説明会を実施しています。

と き 月曜日～金曜日
8時45分～17時15分
(祝・休日・年末年始を除く)

ところ 北保健センター1階
(北25西6)



健康・子ども課子育て支援担当係 TEL 757-2566

みんなで始めよう 自分と地域の健康づくり

無料

健康づくりの担い手を目指しませんか？

健康診断結果の読み方や、簡単な健康測定（体力チェックなど）のやり方、測定結果に対する改善方法を学びます。実際に健康測定も行います。

と き 8月30日(金) 13時30分～16時15分

ところ 北区民センター 3階区民ホール(北25西6)

対 象 北区での健康づくり活動に興味がある方

定 員 先着20人

申 込 8月13日(火)～22日(木)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、講座名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を記入)

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

北区「八十八選」の 記録帳 ができました！

北区内の記念碑や歴史的建造物などの文化遺産から選定された「北区歴史と文化の八十八選」を巡って記録できる小学生向けの「記録帳」を作りました。

歴史の勉強や夏休みの自由研究など、ぜひご活用ください！



配布場所

北区役所地域振興課
(北24西6 3階⑪窓口 TEL 757-2407)

または右記コードからダウンロードできます。

記録帳を完成させて応募してくれた小学生には、記念品をプレゼント！



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 8月19日(月)～23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 ●海鮮入り天津飯

●野菜たっぷりサラダ

●わかめスープ

●牛乳かん

(エネルギー591kcal、野菜使用量135g)

※コーヒー、ウーロン茶または青汁付き

料 金 1,100円(税込み)

健康・子ども課健やか推進係 TEL 757-1181

1日3回ベジだべさ！パネル展

無料

野菜摂取や地場産物についてのパネル展示、資料やレシピの配布などを行います。

と き 8月1日(木)8時45分～30日(金)13時

ところ 北保健センター 1階ロビー(北25西6)

健康・子ども課健やか推進係 TEL 757-1181

広告



毎月、地域でおもしろいことをしている
北区の団体や人に会いに行くよ！
8月はどんな出会いがあるかなあ？



太平南おやじの会

太平南小学校の児童の父親で構成される同会は、「太平南サマーフェスティバル」開催のため、毎年奮闘しています。今回は代表の渡辺拓さんと、発足時メンバーの松島良彰さんにお話を聞きました。



左：松島さん、右：渡辺さん。

渡辺さんのTシャツは、おやじの会オリジナルTシャツです。

―発足のきっかけを教えてください。―

松島さん 私PTA会長になった平成11年ごろは、PTAは母親が中心で、父親の参加はあまりありませんでした。

一方で、当時この地区にはお祭りがなく、子どもたちが楽しむ場を作りたいという気持ちがありました。

そこで、息子の友人の父親たちに声を掛け、当初10名で「太平南おやじの会」を発足し、「太平南サマーフェスティバル」を開催すること

にしたのです。現在会員は21名で、お祭りは今年21回目を迎えました(7月28日開催済み)。

―大変だったことはありますか？―

松島さん 最初はとても大変でしたよ。資材もノウハウもなかったので、寄付を募り、テントも焼き台もあちこちから借りました。初回のステージは、農家の方から野菜コンテナを借り、その上に木の板を載せた簡易的なものでした。今使っているステージは、木工所の方が太平南小学校に合わせて作ってくれたものです。焼き台も、特注で鉄工所に作ってもらって。そうして、少しずつみんなで作り上げてきたお祭りなんです。



△焼き台(上)とステージ(下)

―お祭りの特色は？―

渡辺さん 子どもたちのため、飲食物やゲームの景品はほぼ原価で提供しています。出店に営利目的の業者は入れず、地区の青少年育成委員会、更生保護女性会、民生委員児童委員協議会などのメンバーが切り盛りしています。YOSAKOIソーランサークル「北海

道大学「縁」も、毎年演舞の披露だけでなく、会場の子どもたちと交流し、盛り上げてくれているんですよ。



準備真つ最中！
焼き鳥、今年は何百本焼くかな。



一緒に踊って大盛り上がり！

―会を継続する原動力はなんでしょう？―

渡辺さん お祭りが始まり、子どもたちのキラキラした目を見ると、準備の疲れも吹き飛びます。無事終えた後の充実感は私の糧になっていると感じます。

私の子どもが小学校を卒業した後、一度だけ会の存続危機がありました。私たちの世代が子どもたちのために体験したお祭りの楽しさを伝えていくため、現役の会員(子どもが在学中)たちと一緒にがんばっています。

―最後に地域の方々へメッセージをどうぞ。―

渡辺さん お祭りには、太平南小学校の児童だけでなく、地域の子どもから大人まで、毎年およそ千人も来てくれます。多くの人に楽しんでもらえるのは、とても嬉しいです。

松島さん 学校の先生やPTAをはじめ、これまで大勢の方々に支えられてきました。子どもたちの笑顔を守るため、皆で力を合わせて若い世代へ活動を引き継いでいきたいと思います。

【問い合わせ】

太平百合が原まちづくりセンター

☎ 771-9180

広告

