



# 市場から ごんにちは

～みずみずしくて甘い、長沼産のアスパラ！～

みなさんごんにちは。5月は草花が一齐に芽吹き、天気の良い日はどこかへお出かけしたくなりますね。

これからの季節は様々な北海道産の野菜が千歳市場に入荷されますが、今回は、そのような野菜の一つとして「みずみずしくて甘い、長沼産の新鮮アスパラ」を紹介します！

アスパラは、アミノ酸の一種であるアスパラギン酸を多く含んでいるほか、ビタミン類やミネラル類、ポリフェノールの一種である「ルチン」を多く含んでいる栄養豊富なスタミナ野菜です！



アスパラは、毎年春～夏にかけて出てくる若芽を食べる野菜です！

アスパラは苗から育てて、市場に出荷できるまでに3～4年くらいかかります！

## ハウス内に育ったアスパラ



長沼産のアスパラを千歳市場に出荷しています。お店で見かけたら、ぜひ買って食べてください！

JAながめま  
アスパラ部会 部会長  
高木 篤志 さん

## ～プレゼントのお知らせ～

千歳市場をPRするために作製した「いちおくん」と「いちこさん」の缶バッジ(5種類セット)をプレゼントします。次のURLにアクセスしてご応募ください！

<https://chitose-ichiba.com>



Twitterで千歳市場の情報を発信しています！ [https://twitter.com/cts\\_market](https://twitter.com/cts_market)

市場から青果物や水産物を調達する事業者(買受人)募集中！  
千歳市公設地方卸売市場(☎0123-24-2709)

日本料理  
sangha  
河

ゆきあがり



季節のお料理(お一人様税込料金)

◆ 9,000円コース(全7品)

◆ 14,000円コース(全7品)

◆ 20,000円コース(全8品)

※当店はコース料理のみのご提供となります

完全予約制

ご予約 TEL 0123-26-5061

ご予約は2日前までにお申し込みください

千歳市幸町2丁目3-2

営業時間/18:00～23:00

定休日/日・祝・ほか不定休

詳細・ご予約はコチラから



## 千歳市からのお知らせ

### 千歳市食生活改善協議会

### 「食生活改善推進員(準会員)」を募集します！

千歳市食生活改善協議会は、「私達の健康は、私達の手で」をスローガンに、子どもの食育教室や減塩料理教室など、さまざまな健康づくり活動を行うボランティア団体です。このたび、推進員として一緒に活動していただける方を募集します。地域ぐるみのより良い食習慣づくり、健康づくり活動と一緒に広めませんか？事前説明会を開催しますので、ぜひご参加ください。

\*当日はマスクの着用のご協力をお願いいたします。  
新型コロナウイルス感染拡大防止のため、やむを得ず中止や変更になる場合があります。

- とき 6月8日(水)10時～1時間程度 ※別日程も相談可
- ところ 千歳市総合福祉センター
- 内容 千歳市食生活改善協議会、食生活改善推進員(準会員)について説明します。※希望者は活動の見学も可
- 対象 ①食生活改善や栄養について関心のある方  
②地域において食生活改善の活動を行うことができる方  
③市が開催する「養成講座」を受講可能な方
- 定員 10人程度

問合せ 千歳市保健福祉部健康づくり課健康企画係  
申込み ☎24-0768(平日8時45分～17時15分)

## 千歳市からのお知らせ



### 千歳市公式LINEがより便利になりました！

千歳の特産品が当たるプレゼントキャンペーンを実施しています。災害や大雪時など「もしものとき」の緊急情報も配信しています。

#### 主な新機能

- ①メニューの刷新：役立つ情報に簡単にアクセスできるようになりました。
- ②プレゼント機能：市の特産品などが当たる「プレゼント企画」を実施します。
- ③セグメント配信：欲しい情報を選択できるようになりました。
- ④ごみ分別チャットボット：約700品目のごみ分別方法をご案内します。
- ⑤バス案内：バス路線図やバス停ごとの運行時刻や遅れを確認できます。
- ⑥防災情報：避難所情報などにアクセスできます。
- ⑦くらしの情報：道路の穴ぼこなどの損傷をLINEから通報することができます。

利用方法 LINEの友だち検索画面で「@cityofchitose」を入力し、友だち追加してください。

問合せ 千歳市企画部 政策推進課 シティセールス推進係  
☎0123-24-0521 Eメール [seisakusuishin@city.chitose.lg.jp](mailto:seisakusuishin@city.chitose.lg.jp)

## 千歳市からのお知らせ

6月1日

### 人権困りごと相談所

人権に関わるお困りごとは、ありませんか？

- とき 6月1日(水) 13時～16時
- ところ 千歳市役所第2庁舎2階
- 内容 職場や近隣の人間関係、DV、セクハラ、ストーカー、差別やいじめ、インターネットでのひぼう中傷など、人権に関わる問題や相続問題について、人権擁護委員が相談に応じます。(無料、秘密厳守)
- 事前申込 原則不要(第2庁舎2階9番窓口市民生活課にお越しください)

問合せ 千歳市役所 市民生活課男女共同参画推進係  
☎0123-24-0551 FAX 0123-27-3743

## 四元豚 しゃぶしゃぶ 食べ放題はじめました!

三元豚からさらに進化した四元豚

120分

男性 3,500円 女性 3,000円  
お一人様

小学生 1,800円 幼児 無料 飲み放題を追加 ▶ アルコール +1,300円 ソフトドリンク +700円

メニュー豊富!  
全40種類以上!

お肉、鍋具、野菜、きのこ、おつまみ、サラダ、ごはん、デザートなど

選べる! ベースだれ

白しゃぶ

お子様からお年寄りまで楽しめる  
定番しゃぶしゃぶ

赤しゃぶ

辛党におすすめ!  
旨みを引き出す  
ピリ辛しゃぶしゃぶ

手羽先唐揚専門店 HPIはこちら



ご予約・お問い合わせ

TEL.0123-26-7115

[営業時間] 17:00～(状況によって変動有)  
千歳市東郊1丁目6-10 ビア・ワークス・ちとせ内

