

「伝えたい南区の宝」いいところ撮りコンテスト 南区の宝部門の応募締め切りは12月31日（木）までです。

健康福祉課に在籍しています！

手話通訳者 鈴木さんの

かんたん手話講座

46

新米

新

米

おいしい

手の甲を下にして両手を軽く握る

そのまま両手を広げる

人差し指と親指の先を合わせ、口元に手を当てる

お米が口についているみたいだね

×2

手のひらを2回頬に当てる

さあ、一緒にやってみよう！

新潟といえばおいしいお米が有名ですね。今回は、秋の味覚に欠かさない「新米」と、食事のときに使える「おいしい」の手話を紹介します。

10月の健康カレンダー

問 健康福祉課 ☎372-6375

健康相談(予約制)

回10月21日(水)
要①9:00②10:00 場南区役所
内健康相談(禁煙相談も可)
隣直近の健康診断の結果(なくても可)
問健康福祉課 ☎372-6395

ステップ離乳食(予約制)

回10月29日(木) 要午後1時15分～同30分 場白根健康福祉センターなごみなみ 内離乳食の進め方と試食(80分程度) 内生後6カ月以降で2回食・3回食に進む赤ちゃんの保育者 先着10人 隣母子健康手帳、筆記用具
回9月29日(火)～10月27日(火)に市ホームページ(右二次元コード)または健康福祉課 ☎372-6385

育児相談会(予約制)

回10月8日(木)①9:30②10:00③10:30 各先着7人 ④11:00 先着4人 場白根健康福祉センターなごみなみ 内身体計測、保健師・助産師・

栄養士・歯科衛生士による相談
内乳幼児の保育者 隣母子健康手帳、バスタオル 回10月6日(火)までに市ホームページ(右二次元コード)または健康福祉課 ☎372-6395
※妊娠や子育てについての相談はいつでも受け付けています

妊婦歯科健診(予約制)

回10月28日(水)①13:00②13:30 各先着10人 ③14:00 先着5人 場白根健康福祉センターなごみなみ 隣母子健康手帳、妊婦歯科健診受診票
回10月26日(月)までに市ホームページ(右二次元コード)または健康福祉課 ☎372-6375

その他健診

対象の人には個別に案内を送ります。
●3歳児健診 10月9日(金)
※日程は変更になる場合があります

献血にご協力を

回10月2日(金)午前9時半～11時半 場南区役所 内400ml献血
隣献血カードまたは献血手帳 ※初めての人は本人確認書類(運転免許証など) 問健康福祉課 ☎372-6385

子育て

子育てオーエンジャー☆みなみ

●マリンひろば

回10月7日(水)午前10時～11時
場子育て支援センターマリンキッズ(ガデリュス・いぶき保育園併設)
内ハンドトリートメント
内乳幼児と保護者 先着6組
回10月6日(火)までに同センター
☎362-3355

●きらきらフレンド

回10月16日(金)午前10時半～11時半 場月潟地区公民館
内鷺尾助産師さんのベビーマッサージ
内乳幼児と保護者 先着10組
内100円(オイル代)
※持参する場合は無料
問同館 ☎375-1050

地元密着通信

カメラと散歩

今月は庄瀬地区

「庄瀬農村公園まつり」に行ってきました。会場には露店やキッチンカーが並び、多くの人でにぎわっていました。また、地域のこどもたちやアーティストによるステージパフォーマンスも披露され、夜には花火が打ち上げられました。

オープニングでは、白根そよ風保育園の園児たちが元気いっぱいダンスを披露しました。

「トマト兄さんちやす」の食育ライブでは、こどもたちも一緒に踊り、会場は大盛り上がり♪

メレオリノ&庄瀬フラガールズの素敵な歌声と踊りが、会場を南国ムードに包みました。

このイベントは、庄瀬小学校隣の庄瀬農村公園で毎年開催されています。今年は、雨の中での開催でしたが、花火大会まで無事に行われ、最後まで多くの人でにぎわいました。

南区旬のひと皿

南区の旬の食材を使ったレシピを紹介します

しゅわ♡しゅわ ぶどうゼリー

●材料(4人分)

ぶどう 2 種類…各16粒 (皮ごと食べられるもの)
ゼラチン …… 5g
水 …… 50 cc
砂糖 …… 大さじ1
サイダー …… 200 cc

1人分
エネルギー 85kcal
タンパク質 1.4g
炭水化物 20g

●作り方

①ゼラチンを水でふやかす。ふやけたら、砂糖を混ぜて電子レンジで 30 秒温め、よく混ぜる。
②サイダーは電子レンジで 20 秒温める (生暖くなるくらい)。
③①と②をゆっくり混ぜる。泡が出ないように、そーっと混ぜるのがポイント!
④器に③をそっと注ぐ。表面に出てきた泡をスプーンですくう。
⑤冷蔵庫で 2 時間程度冷やし固める。

今回はぶどうを使ったレシピを紹介します。まだまだ残暑が続きますが、南区産のぶどうを使ったさわやかなゼリーで、暑さを乗り切りましょう。

新潟市食生活改善推進委員協議会南支部

白根保育園の 南区の実りをいただく日

ゆり組年長児が段ボールコンポストに挑戦!

普段は捨てる野菜の皮などをミキサーで砕き、堆肥作りからスタート。できた堆肥を使って、空心菜・トマト・キュウリの苗を植え「大きくなあれ!」と愛情を込めて育てました。

実りをいただく日には、段ボールコンポストに関するクイズをみんなで楽しみ、育てた空心菜・トマトを収穫。給食のメニューに入れてもらおうと、苦手な子も「ちょっとだけ食べてみる!」と口にする姿も見られました。

みんなに見守られながら育ってきた野菜は、格別のおいしさだったようです。

お知らせ

第5回 南区自治協議会

回9月30日(水)午後2時から 場南区役所 内傍聴 先着10人 問当日直接会場へ
※実施済みの会議の内容は、区ホームページや区役所2階市政情報コーナーなどで閲覧可能 ※休会する場合があります
問地域総務課 ☎372-6609

弁護士¹の無料法律相談

回10月14日・28日(水)午後1時15分～4時15分 場南区役所 内土地、

回＝日時 要＝受け付け 場＝会場 内＝内容 内＝対象・定員 内＝参加費(記載のないものは無料) 隣＝持ち物 回＝申し込み 問＝問い合わせ