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 48

今年は、8月の千葉豪雨をはじめ、全国各地で大雨による災害が発生しました。災害はいつ起こるのか予測できません。万が一に備えて、災害時に役立つ「心配」「避難所に行こう」の手話を紹介します。

心配

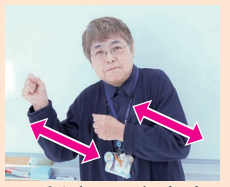


両手の手のひらを体に向けて、胸の前に出す



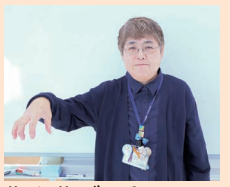
両手で胸を2回押さえる

避難所（避難（逃げる））



両手を握り、左右交互に前に出す

所（建物）



指を曲げ、手のひらを下に向ける

行こう



手を上げ、人さし指を出す

災害時に手話を思い出せない場合は、まずは相手の視界に入り自分の存在を知らせましょう。その後、筆談やスマートフォンなどで状況を伝えます。



自分の安全を確保し、できる範囲で支援することが大切です

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



1人分
エネルギー 60kcal　食塩相当量 1.0g

新潟市食生活改善推進委員協議会南支部

今回はキノコを使ったレシピです。種類は何でもOK! 2～3種類入れるとうま味が増します。ニンジンは少し固さを残すと食感も楽しめます。

キノコとニンジンのごま和え

●材料（4人分）

- ニンジン……1本
- まいたけ……1パック
- しめじ……1/2パック
- 生しいたけ……2個
- ごま油……大さじ1/2
- A
  - しょうゆ……大さじ1と1/2
  - 酢……大さじ1と1/2
  - さとう……小さじ2
- 白ごま……大さじ1

●作り方

① ニンジンは細めの千切りにして、キノコは房をほぐす。しいたけは幅2～3mmの薄切りにする。
② ニンジンを耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジで2分加熱する。
③ フライパンにごま油を入れ、キノコを全て炒める。しんなりしたら②のニンジンを加える。
④ 全体によく混ぜ合わせて火を止め、Aと白ごまをふり入れ、よく絡める。

地元密着通信 カメラと散歩

今月は臼井地区

9月26日、臼井地区で「狸の婿入り行列」が開催されました。創作民話に登場する狸のポン太と人間のおるみの結婚を、地元住民やこどもたちが再現。行列の後には結婚式も行われ、地域のみんなで2人の門出をお祝いしました。



すてきな衣装に身を包んだ参加者たちが、行列を華やかに彩ります。



狸のしっぽや耳を付けたこどもたちが、元気いっぱいに踊りを披露しました。



狸のメイクを施した花婿と花嫁の結婚をみんなでお祝いしました。

根岸保育園の 南区の実りをいただく日

根岸地区保全会と一緒にサツマイモ掘りを体験しました。サツマイモの掘り方を教えてもらい、友達と協力しながら茎のまわりの土を掘りました。サツマイモを見つけると、夢中になって引っ張ったり、土を掘ったりして一生懸命掘り出していました。大きなサツマイモが出てくると大喜びのこどもたち。「焼き芋にする?」「甘いお菓子にしたいな」と、どうやって食べるかを話し合っていました。収穫したサツマイモを使ったクッキングが今から待ち遠しい様子です♪



かぼちゃ電車の動画第2弾ができました!

月潟駅、曲駅跡、味方中学前駅跡にある二次元コードを読み取ると、かぼちゃ電車線の懐かしい映像を楽しめます。さらに、3駅すべての動画を視聴し、アンケートに答えるとかぼちゃ電車グッズがもらえます(先着100人)。

問建設課　☎372-6490

各駅の場所はこちらから▶

第6回 南区自治協議会

問地域総務課　☎372-6609

日11月25日(水)午後2時から　場南区役所　人傍聴　先着10人　申当日直接会場へ　※実施済みの会議の内容は、区ホームページや区役所1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

くらし 冬に多発! 油漏れ事故に注意

問区民生活課　☎372−6145

詳しくはこちらから

一般家庭での灯油漏れ事故が多く発生しています。発生原因の多くは取り扱い不注意による人的ミスです。川などに油が流れ込むと水道の断水や農業・漁業への被害、環境汚染などが発生し、油を漏らした人に対策費用や損害賠償が請求されることがあります。次の点に注意しましょう。

① 給油中は絶対にその場から離れない
② タンクのバルブを完全に閉めたか確認する
③ タンクの配管・ホースなどを点検し、傷んでいたら新しいものに交換する



特殊詐欺被害に遭わないために

問地域総務課　☎372-6431

特殊詐欺の手口は巧妙化しています。特に、警察官をかたり、捜査名目で現金をだまし取る手口やSNSで投資を勧めたり、恋愛感情を抱かせたりして金銭をだまし取る手口に注意が必要です。少しでも「おかしい」と感じたら…

怪しんで! ニセ警察官詐欺かも?
疑って! 投資詐欺かも?
断って! ロマンス詐欺かも?



まちの話題 快適な環境づくりへのご協力に感謝



長浜区長(左)と野口取締役(右)

10月16日、区内に本社を構えるダイニチ工業株式会社の野口武嗣(たけし)取締役から加湿器のほか同社製品を寄贈いただきました。加湿器は、白根健康福祉センターなどで行われる健診時に活用し、施設利用者が快適に過ごせる環境づくりに生かしていきます。

お知らせ

弁護士の無料法律相談

日12月9日・23日（水）午後1時15分～4時15分　場南区役所　内土地、金銭貸借、保証、債務、離婚、認知など法律についての相談　人先着6人　※1人30分　申11月17日（火）以降に区民生活課　☎372-6105

曽我・平澤記念館　☎373-6600

味方植物画愛好家作品展

日12月11日（金）まで 午前9時～午後5時（最終入館午後4時10分）　※11月16日（月）、24日（火）、30日（月）、12月7日（月）は休館日　場同館　¥笹川邸共通入館料　一般:500円、小・中学生300円　※土・日曜、祝日は中学生以下無料　申当日直接会場へ　問同館

白根地区公民館　☎372-5533

シロネコキッチン クリスマスに食べたいデザートづくり

日12月12日（土）午後1時半～3時半　場白根地区公民館（白根学習館内）　内グラスカップケーキ&フルーツカクテルドリンクを作ろう　人区内の小学3年生～6年生　15人　※保護者の参加、付き添いはできません。申し込み多数の場合は、初めての人を優先し抽選　¥600円　申11月30日（月）までにe-NIIGATA（右二次元コード）

シロネコクラフト キッズ木工教室

日12月19日（土）午前10時～11時半　場同館　内スライド式本棚を作ろう　人区内の小学1年生～6年生　16人　※3年生以下は保護者同伴。申し込み多数の場合は、初めての人を優先し抽選　¥1,000円　申11月30日(月)までにe-NIIGATA（右二次元コード）

《広告欄》