

北区郷土博物館協議会委員募集 電話(☎)386-1081

北区郷土博物館の運営や企画などを審議する委員を募集します。

- 任期 4月1日～2021年3月31日
募集人数 2人
対象 4月1日現在18歳以上で、市内に在住・在勤・在学の人
報酬 1回8,000円
※会議は年2回程度(平日)

2月28日(木) (必着)までに「北区郷土博物館の役割」がテーマの作文(800～1,200字)に住所、氏名(ふりがなを記載)、生年月日、連絡先、応募動機、地域での活動、委員として役立つ資格などを記入したものを添えて、直接郵送(〒950-3322嘉山3452)、FAX (388-6290)、メール(museum.n@city.niigata.lg.jp)のいずれかで同館

ごさはなレポート

1年の防火を願って

1月20日(日)に市消防団北方面隊による消防出初式が行われました。8分団510名の団員による出初式で、式典では功労・功績のあった団員に対し、若杉区長から表彰状が贈呈されました。

式典が終わると、雨の中各団員が、女性で構成されるひまわり隊を先頭に松浜本町商店街を整然と分列行進しました。

その後、新井郷川左岸にて消防車のサイレンを合図に、団員が横一列に並んで一斉放水を行いました。新潟市は昨年人口1万人当たりの火災の少なさが政令指定都市で第1位でした。今年も火の用心を心掛けましょう。



豊栄地区公民館のセミナー 電話(☎)387-2014

ユースセミナー特別版 20代30代限定の足育講座！正しい靴のえらび方



Table with 3 columns: 日にち, 内容, 料金. Includes dates 3/16 and 3/24.

時間 午前10時～正午
対象・定員 20～30歳代の人各回15人(申し込み多数の場合抽選)
2月28日(木)までに市ホームページ「かんたん申し込み」または電話で同館

平成30年度女性セミナー 第2弾 前を向いて歩こうパートⅢ ～大切なあなたとともに～

人生百年時代。いろいろ感じて、話して学ぶご褒美時間を作りませんか。

Table with 3 columns: 日にち, テーマ, 講師. Includes dates 2/11, 2/17, 3/10.

時間 午前10時～正午
対象・定員 40歳代後半～50歳代の女性先着20人
参加費 無料
2月7日(木)までに市ホームページ「かんたん申し込み」または電話で同館

健康と福祉のひろば

シリーズ 高血圧に注目④ ～血圧元氣塾での減塩の話～

血圧元氣塾では、特定健診の結果で血圧が高めの方を対象に、高血圧への知識を深め、生活習慣改善に取り組んでもらうことを目的に実施しました。

●本市の食塩摂取状況のクイズです。

クイズ①

生活習慣病予防のための食塩摂取目標量は、男性8g未満・女性7g未満です。北区民の1日平均食塩摂取量はどのくらいでしょう？

クイズ②

新潟市民1世帯当たりの食塩購入額は全国主要52市中、第何位でしょう？ ※総務省家計統計 品目別年間支出金額(二人以上の世帯)(H26-28年平均)

答えは下にあります。

●本市民の食塩摂取量が多い傾向として

- 満腹になるまで食べる
主食を重ねて食べる人(例:ごはん+麺)
麺類を食べる頻度が高い
濃い味付けが好き

などがあげられます。(H27・28年度新潟市健康・栄養調査より)

●減塩には、

- 酸味・香辛料・香味野菜を使用
だしをきかせる
食べるときに味付け
ラーメンなどの麺類の汁を残す

などがあります。

特に、ラーメンの汁は全部飲むと約6g、半分残すと約4gと汁の量でも食塩摂取量は変わってきます。

これならできそう！から取り組んでみるのが、健康づくりの第一歩です。

来年も血圧元氣塾を開催予定です。申し込み等の詳細は近くなりましたら区だよりでお知らせします。

健康福祉課健康増進係(☎)387-1340

クイズの答え

- ①男性平均10.3g 女性平均9.5g (※H27・28年度新潟市健康・栄養調査結果より)
②1位

他にも、食塩を多く含む食品で購入額が多い食品があります。北区は脳血管疾患が原因で亡くなる人が多く、食塩の取りすぎも要因の1つです。

Table showing top 3 cities for salt purchase amounts across various categories like '塩さけ購入額', '塩干魚介購入額', etc.

旬の味

里イモときのこのグラタン

北区食生活改善推進委員協議会 松浜グループ

作り方

- 1 里イモは皮をむき、7mm幅の輪切りにしてゆで、水気を切っておく。
2 タマネギは薄切り、キノコ類は食べやすい大きさ、ベーコンは1cm幅に切る。
3 米粉と牛乳は混ぜておく。
4 鍋にバターを溶かし入れ、タマネギ・ベーコン・里イモ・キノコ類を入れ炒める。
5 ④に③を加え、混ぜながらとろみがつくまで加熱し、塩コショウをする。
6 グラタン皿に入れ、とろけるチーズをのせ焦げ目がつくまで焼く。焼きあがったら、カイワレ大根を上に乗せて完成。



Table listing ingredients for 4 servings: 里イモ, タマネギ, エリンギ, シメジ, 生シイタケ, ベーコン, バター, 牛乳, 米粉, とろけるチーズ, 塩コショウ, カイワレ大根.

<<1人当たりの栄養計算>> エネルギー:298kcal, タンパク質11.0g 脂質16.5g, 炭水化物27.9g, 食塩相当量1.2g

<コメント> あっさりとして食べやすく、里イモとホワイトソースは相性バツグンです。米粉を使うとソースがダマになりにくくなります。

ぱくぱく幼児食

好き嫌い、かまない、遊び食べなどで悩んでいませんか？子どもの歯の生え方に合った食事を、栄養士と一緒に学びましょう。手軽に作れる幼児食を2品ご紹介いたします。

保護者同士の交流で悩み解決のヒントが見つかるかもしれません。

会場 豊栄健康センター
日時 3月7日(木)午前10時～11時半(受付午前9時30分～)

対象・定員 1歳6カ月前後の幼児の保育者先着15人
参加費 無料
※希望者に保育あり(先着12人)

2月4日(月)から3月1日(金)までに健康福祉課健康増進係(☎)387-1340

