



**健康相談会(予約制)**

回 1月17日、2月21日(火)  
 園 午前9時～11時 園 南区役所  
 内容 健康相談(禁煙相談も可)  
 種 直近の健康診断の結果(なくても可)  
 園 健康福祉課 ☎372-6385

**はじめての離乳食(予約制)**

回 2月9日(木) 園 午後1時45分～2時  
 園 白根健康福祉センター 内容 離乳食の進め方(1時間程度) 対象 生後5カ月頃の赤ちゃんの保育者 先着10人  
 種 母子健康手帳、バスタオル  
 園 1月18日(水)～2月7日(火)に市役所コールセンター ☎243-4894

**ステップ離乳食(予約制)**

回 2月14日(火) 園 午後1時45分～2時  
 園 白根健康福祉センター  
 内容 離乳食の進め方(1時間程度)  
 対象 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

種 母子健康手帳、バスタオル  
 園 1月18日(水)～2月12日(日)に市役所コールセンター ☎243-4894

**育児相談会(予約制)**

回 2月9日(木) ①9:30②9:50③10:10④10:30⑤10:50 園 白根健康福祉センター 内容 身体計測、保健師・助産師・栄養士・歯科衛生士による相談  
 対象 乳幼児の保育者 各時間先着5人  
 種 母子健康手帳、バスタオル  
 園 1月18日(水)～2月8日(水)に健康福祉課 ☎372-6375  
 ※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 2月22日(水) ①13:00②13:25③13:50 各時間先着8人  
 園 白根健康福祉センター  
 種 母子健康手帳、受診票 園 1月18日(水)～2月20日(月)に市役所コールセンター ☎243-4894

**その他健診**

対象の人には個別に案内を送ります。  
 ●1歳誕生歯科健診 1月25日(水)  
 ※健診後に「ブックスタート(絵本のプレゼント)」を実施  
 ●1歳6カ月児健診 2月8日(水)  
 ●3歳児健診 2月10日(金)  
 新型コロナウイルス感染防止のため、原則、住所区以外での受診はできません。



健康応援通信⑨

**食推おすすめヘルシーレシピ**

大好評の「かんたん おいしい おうちごはん」レシピ集からおすすめの一品を紹介します。今回は親子で手作りおやつに挑戦してみたいかをご紹介します。

**白玉豆腐団子のフルーツポンチ**  
**材料(4人分)**

- 白玉粉 ……………100g
- 絹ごし豆腐 ……………100g
- バナナ ……………1/2本(80g)
- みかん缶 ……………1/2缶(80g)
- キウイ ……………1個(80g)
- シロップ { 水 ……………200cc(1カップ)
- { 砂糖 ……………60g
- { バニラエッセンス ……………少々

豆腐を入れると、時間がたってもやわらかい白玉団子になります！



栄養価(1人分) エネルギー 204kcal

**作り方**

- ①シロップを作る。なべに水と砂糖を煮溶かし、冷ましておく。バニラエッセンスを少々入れて冷蔵庫で冷やす
- ②絹ごし豆腐を崩しながら白玉粉と混ぜ、耳たぶくらいの固さに練る
- ③直径2センチくらいの団子に丸め、真ん中を少しくぼませる
- ④沸騰したお湯に団子を入れてゆでる。団子が表面に浮いてきたら冷水に取り熱を冷ます
- ⑤バナナ・キウイは一口サイズに切っておく。フルーツと団子をシロップと合わせて器に盛り付ける

健康・福祉



**在宅医療・介護の区民公開講座**  
**～南区の地域包括ケアを考える～**

①会場参加②オンラインによる受講ができます。

回 2月5日(日)午後1時半～3時  
 園 ①白根学習館 先着200人②WEB会議システム「Zoom」による配信  
 内容 基調講演 新潟県グランドデザインにみる南区の地域包括ケア  
 講師: KOYANAGI真柄CLINIC 院長 小柳亮氏  
 座談会 かかりつけ医をもちましよう!南区の地域を診るかかりつけ医座談会  
 吉沢医院 院長 吉沢浩志氏、KOYANAGI真柄CLINIC 院長 小柳亮氏  
 座長: 杉山内科医院 院長 杉山幹也氏  
 園 ①2月2日(木)までに市役所コールセンター ☎243-4894②かんたん申込み(右二次元コード)から 園 健康福祉課 ☎372-6375



子育て



**子どもと一緒に**  
**出かけよう**



●子育てオーエンジャー☆みなみ マリンひろば  
 回 2月15日(水)午前10時半～11時 園 子育て支援センター マリンキッズ  
 内容 ハンドトリートメント 対象 乳幼児とその保育者 先着5組  
 園 2月14日(火)までに同センター ☎362-3355

●親子の絆づくりプログラム きょうだいが生まれた!  
 きょうだいが生まれ、毎日子育てを頑張っているお母さんのためのプログラムです。

日にち	内容	日にち	内容
2/15(水)	新しい出会い	3/8(水)	私のストレス
2/22(水)	子どもとの関わり方	3/15(水)	親としてよりよく生きる
3/1(水)	子どもの心の発達と「しつけ」	時間	午前10時～正午

園 白根北児童館 対象 生後2カ月～5カ月の赤ちゃんとその母親  
 ※幼児期(就学前児)の上の子がいること 先着8組  
 (上の子の保育あり。1歳半～3歳くらいまで 先着3人 要申込)  
 園 健康福祉課に電話(372-6351)またはかんたん申込み(右二次元コード)から 園 白根児童センター ☎372-0530



**大通保育園での 南区の実りをいただく日**

ホウレンソウ、小松菜、チンゲンサイの中から何を植えるかみんなで相談し、子どもたちがちよびり苦手なホウレンソウを植えることにしました。世話をしていくと、どんどん育つホウレンソウ。「こんなに大きくなったの?」「ちゃんと抜けるかなあ」と収穫が楽しみになりました。立派に育ったホウレンソウをゆでて食べてみると「苦くないかも!」「おいしい味がする」「シャキシャキしてるね」「いい匂い」とおいしさを感じ、感想を口にする子どもたちでした。



不法投棄は地域の景観を損ねるだけでなく、生活環境を悪化させるなど、迷惑のかかる行為です。絶対にやめましょう。

不法投棄は重大な犯罪です。「5年以下の懲役」もしくは「1000万円以下(法人の場合は3億円以下)の罰金」またはその両方が科せられる場合があります。

**不法投棄されやすいもの**

- ①弁当の容器やペットボトル…分別してごみ集積場へ
- ②家電製品…販売店に引き取ってもらうなど適切に処分
- ③タイヤ…カーショップ、ガソリンスタンドなどの販売店に相談する

**土地の管理者の皆さんへ…捨てられにくくするために**

- ・空き地などはこまめに草刈りをし、清潔に保つようにしましょう
- ・みだりに立ち入りができないよう、囲いや看板を設置しましょう
- ※市では不法投棄警告用看板などを配布しています

不法投棄をしている人を発見した場合は区民生活課または新潟南警察署生活安全課(☎373-0110)まで連絡してください。  
 園 区民生活課 ☎372-6145



**第9回 南区自治協議会**

園 地域総務課 ☎372-6605

回 1月25日(水) 午後2時半から 園 南区役所 傍聴 先着10人  
 内容 南区まちづくり活動サポート事業募集要項について ほか  
 ※実施済みの会議の内容は、区ホームページや地域生活センターなど区内の公共施設で閲覧可能

《広告欄》