

災害時にも役に立つ! パッククッキング

ポリ袋に食材を入れて湯せんするだけで、誰でも簡単に温かい食事を少量から作ることができる調理法です。アウトドアや万が一の災害時でも大活躍! ご家庭でもぜひ試してみてください。

基本の作り方(メニューに関係なく同じ調理手順です)

- ①材料を用意
- ②材料を袋に入れてよく混ぜる
- ③袋の空気を抜き、上の方でしっかり結ぶ
- ④沸騰した鍋に入れ加熱する
- ⑤袋のまま盛り付けができるため、お皿が汚れません!

お皿を下に敷くと袋が溶けるのを防げます

袋をねじると空気がうまく抜けます

ごはん

- ◆材料◆(1人分)
 米……60g(0.4合)
 水……90cc
 (水の分量を多くすればおかゆになります)
- ◆作り方◆
 ①米をポリ袋に入れ、少しの水で軽くもみ洗いして水を捨てる
 ②①に分量の水を入れ、空気を抜いて口を結ぶ
 ③沸騰した鍋に②を入れて約20分加熱し、火を止めてそのまま10分ほど蒸らす



必要な道具

- 卓上コンロ・ガスボンベ・鍋・ポリ袋(120℃耐熱のもの)
-

ソーセージのラタトゥイユ

- ◆材料◆(1人分)
 大豆水煮……20g
 玉ねぎ……25g
 ソーセージ……20g
 トマト缶……50g
 コンソメ……1/4個
 こしょう……少々
 ケチャップ……大さじ1/4
 パセリ……少々
- ◆作り方◆
 ①玉ねぎはくし切り、ソーセージは斜め切りにする
 ②ポリ袋に①と大豆水煮、トマト缶、調味料を入れて全体をなじませ、空気を抜いて口を結ぶ
 ③沸騰した鍋に②を入れて約20分加熱し、取り出す。最後にパセリを散らす



問い合わせ 健康福祉課健康増進係(☎25-5686)

にいがたの昔話を楽しもう! 子ども映画会

- 上映作品 にいつの昔話2つ、まんが日本昔ばなし「三枚のお札」
 日時 1月10日(日) 午後2時~2時45分
 会場 新津図書館2階 研修室
 対象 先着30人(要申し込み)
 申し込み 1月6日(水)10時~9日(土)までに同館(☎22-0097)



新津B&G 海洋センターから おうちでできるトレーニング

簡単でおすすめトレーニングをご紹介します。年末年始で運動不足となった体を引き締めましょう。

問い合わせ(☎23-4800)

★プランク★



- ①両肘を床について、足を伸ばし、つま先をつけます
- ②肘とつま先を視点にして体を浮かせます。この姿勢をできるだけ動かず保ちます。目標は30秒から1分。

ワンポイントアドバイス

- ・肘は肩の真下に来るように調整する
- ・頭から足の裏まで一直線になるように
- ・きつと感じたら、肘ではなく手のひらをついて行ってください

★ヒップリフト★



- ①あおむけになり足は直角に曲げます腕は30度くらいに開きます
- ②3秒くらいかけゆっくりと、足の裏と肩甲骨を支点にお尻を上げます
- ③3秒くらいかけゆっくりと①に戻します

ワンポイントアドバイス

- ・肩から膝が一直線になるようにします
- ・回数は10~15回を目標に

区民への情報掲示板

山びこコーナー

- ☐=日時 ☑=会場 ☒=内容 ☓=対象・定員
 ☒=参加費(記載のないものは無料)
 ☒=申し込み ☒=問い合わせ

新津美術協会書道部

第18回小品展「はがき年賀状展」

- ☐1月15日(金)~17日(日)
 午前9時~午後5時(17日は午後3時まで)
 ☒新津地域交流センター1階
 ☒年賀状、新年にふさわしい慶語等のはがきサイズの作品の展示
 ☒同会の羽龍さん(☎24-1364)

◆山びこコーナーへの掲載依頼は、地域総務課(区役所3階、☎25-5673、FAX22-0228)

無料カウンセリング

- 夫婦、家族、仕事、転職、人間関係などの悩みに、心理カウンセラーが対応します。
- ☐1月17日(日)午前9時~正午
 ☒クロスバールにいがた(中央区礎町通3)
 ☒先着10人
 ☒新潟県カウンセリング協会傾聴の会(☎090-3210-0051)

シルバー楽しい版画教室

- ☐1月5日(火)午前10時~11時45分
 ☒新津地域交流センター203
 ☒木板とドライポイントの版画
 ☒秋葉健康カラオケ友の会の西片さん(☎080-1028-9173)

- 2月7日号の原稿締め切り…1月13日(水)
 2月21日号の原稿締め切り…1月27日(水)

令和2年度 秋葉区スポーツ協会 スポーツ振興大会

スポーツで優秀な成績を収めた 区内の競技者を表彰

12月5日、秋葉区スポーツ協会主催による「スポーツ振興大会」が開催されました。優秀な成績を収め、表彰された区内の競技者を紹介します(敬称略)。

問い合わせ 秋葉区スポーツ協会事務局(☎25-5673)

功労賞

旧秋葉区体育協会前会長として長年貢献
 湯田幸永(秋葉区スポーツ協会顧問)

奨励賞

- 県中学校3年生柔道体重別大会 女子個人52kg級 1位
長澤咲嬉(小須戸中学校)
- 県中学校3年生柔道体重別大会 男子個人81kg級 1位
塚野錬(新津第一中学校)



スポーツ振興大会出席者の皆さん

地元飲食店&地域交流応援事業

地域交流のお弁当代金の一部を補助します

- 利用期間 2月28日(日)まで ※予算の上限に達した場合その時点で終了
 利用対象者 地域コミュニティ協議会、自治会・町内会など営利を目的としない各種地域団体
 内容 利用団体が実施する活動に際し提供する弁当代金の一部を補助
 申し込み 登録店舗を利用する1週間前までに「かんたん申込み」または地域総務課窓口
 問い合わせ 同課地域振興担当(☎25-5670)



よみかかせのご案内

(特に記載がないものは幼児・小学生対象)

- 新津図書館
1/5(火)・12(火) 午前10時半から(0~3歳児対象)
- 1/5(火)・12(火) 午後3時から
- 1/9(土)・16(土) 午後2時から
- 荻川地区図書室
1/9(土)・16(土) 午前10時半から
- 小須戸地区図書室
1/16(土) 午前10時半から

各種無料相談

- ☐=日時 ☒=会場 ☒=問い合わせ
- 心配ごと相談※予約不要
☐1/4(月)・8(金)・15(金)午前10時~午後3時
☒秋葉区社会福祉協議会(新津地域交流センター2階、☎24-8376)
 - 法律相談(弁護士相談)※要予約
☐毎月第2・4金曜(祝日振替あり)午後1時15分~4時15分
☒区民生生活課(☎25-5674)
 - 教育相談
☐毎週月曜~金曜(祝日を除く)午前9時10分~午後5時
☒秋葉区教育相談室(新津図書館2階、☎23-0101)

家庭の廃てんぷら油回収

- 秋葉区役所、小須戸まちづくりセンター
1/4(月) 午前8時半~午後5時半
- 新津地域交流センター
1/4(月) 午前9時~午後9時

FM76.1MHz RADIO CHAT

☎23-5000 (リクエスト ☎23-5900)
 FAX23-5100 http://www.chat761.com

2021年1月3日~16日分

- 月~金 7:30 モーニングブリーズ
 7:50 (1/8) 県地域振興局からのお知らせ
 10:00 クリック!秋葉区
 11:00 なじらねラジオ
 12:20 月ありがとうございます◆50日報/天気
 13:00 文学館 ちまの作り手編集部
 金流れ星キラリ
 15:00 アフタヌーンバラダイス
 17:00 CHAT'n'ROLL-チャットンローラー
 19:00 月スポネタ 月アンビバ
 月とりあえず 金とっばづか金曜日
 20:00 月チャットプレシャスタイム
 金サテライトボイス
 21:00 大西貴文 THE NITE
 土曜日 7:00 おはようサタデー
 9:00 J-POP
 10:00 一小情報ボックス◆30 子育て応援
 11:00 ミッチーDISH ◆30 おしゃべりランチ
 12:00 マチノちえこ◆30 あな町
 13:00 あの頃青春◆16:00 SATURDAY
 18:00 アコガレステーション
 19:00 BOSSAMANIA
 日曜日 7:00 おはようサンデー
 9:00 ぐるっと360度
 10:00 新潟の社長 ◆30 スペースファンタジー
 12:00 小山ジャネット◆13:00 Resort Winds
 16:00 JP TOP20 ◆22:00 サムライジング

◆新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、一部イベント等が中止・延期になる場合があります。各問い合わせ先へご確認ください。掲載情報は12月17日時点のものです。◆