

### 助け合いの学校 in 岡方 「みんなで学ぼう! “お互いさま”の助け合い」

日 2月4日(火) 午前10時～午後4時  
 場 岡方コミュニティセンター  
 内 ▽助け合い活動と、他人から生活の場(家庭)に入ってもら  
 うこととは?  
 ▽実際の活動からの体験談  
 ▽市が目指す支え合いの地域づくり  
 ▽地域で行われている助け合いの活動紹介 など  
 講師 河田瑠子さん(支え合いのしくみづくりアドバイザー)  
 人先着40人 【持ち物】昼食、飲み物、筆記用具  
 申 電話で健康福祉課高齢介護係(☎387-1325)

#### 助け合いの学校とは…

自分が「助けられる側」になったら、どんなことをしてほしいですか?  
 逆に、どんなことをしてほしいくないですか?  
 具体的な事例を通して、有償で行う助け合いの必要性や実際の心構え、  
 マナーなどを学ぶ講座です。  
 「困ったときはお互いさま」と言い合える地域を一緒に作りませんか?

### 食推 誰でも簡単!健康レシピ イチオシ フルーツきんとん

北区食生活改善推進委員協議会  
光晴グループ

- 作り方 —
- 1 サツマイモは皮を厚めにむく。1cm角に切り、水にさらし、やわらかくなるまでゆでる。
  - 2 ①をザルにあげて水気を切り、鍋に戻し入れつぶす。
  - 3 塩を少々加え、弱火でからいりし、水分をとばす。火にかけたまま、パイン缶シロップを加え、練るように混ぜて冷ます。
  - 4 パインは12等分、リンゴとキウイフルーツは食べやすく小さめに切る。
  - 5 ③とパイン、リンゴをよく混ぜ器に盛り、ミカンとキウイフルーツを飾る。



《1人当たりの栄養計算》 エネルギー 81kcal、タンパク質0.7g、脂質0.1g、  
炭水化物19.7g、食塩相当量0.1g

#### 4人分の材料

サツマイモ ……………140g	ミカン(缶詰) …… 8粒	リンゴ ……………75g
キウイフルーツ …… 40g	塩 ……………少々	パイン(缶詰) …… 1枚
パイン缶シロップ ……大さじ2		

### 北区産 サツマイモ 「しるきーも」特産化活動ニュース!

### ごさなレポート

#### 【地域の人に「しるきーも」特産化活動ニュース!】

令和元年12月1日(日)に笹山小学校最後の感謝祭が行われ、同校児童が学年ごとに地域の人へ感謝を伝えました。「しるきーも」の新商品考案とPRの取り組みをリードしてきた6年生はお世話になった人々へ感謝の思いと「しるきーも」の魅力を伝えました。感謝祭の後はNIIGATA越品で並べられる商品をお披露目し、販売も行いました。



#### 【見本市への出展】

令和元年11月6日(水)～8日(金)に行われた「フードメッセ in にいがた2019」に出展し、「しるきーも」の生イモとペーストをPRしました。

販路拡大に向け、県内外のバイヤーへの試食や、パンフレットの配布などを行い、「しるきーも」を知ってもらおう機会となりました。



#### 【NIIGATA越品への出展】

令和元年12月4日(水)～10日(火)に新潟伊勢丹のNIIGATA越品で、笹山小学校の児童と北区内の飲食店が連携して開発したスイーツなどを出展しました。

2階の「NIIGATA越品ステージ」や7階の「NIIGATA越品ダイニング&カフェ」では、児童が店頭に立って商品をPRするシーンもあり、子どもたちの明るく元気な接客が加わって大盛況でした。



### 昭和のくらし展 「住まい」の道具イロイロ

開催中 入場無料

所蔵資料から、約50年前まで使われていた道具を展示し、昭和の暮らしを伝えます。  
 会期 5月17日(日)まで、午前9時～午後5時  
 ※祝・休日を除く毎週月曜、1月14日(火)、  
 2月12日(水)・25日(火)、4月30日(木)、5月7日(木)は休館  
 場 岡北区郷土博物館(☎386-1081)



#### 【体験イベント】

手織り機の実演と体験  
 ▽葛塚織手織りの会の皆さんが、昭和20年代まで各家庭で手作りした木綿布「葛塚織」の手織り機を実演。  
 ※手織り(裂き織り)の体験もあります  
 日 毎月第2・第4土曜午後2時～4時(1月は11日・25日)



昭和28(1953)年 植木克夫氏撮影

### 図書館

豊栄図書館(☎387-1123)  
 毎週金曜、第1水曜休館  
 場 岡当日直接会場

#### 赤ちゃんタイム

毎週土曜日 10:00～12:00  
 (1月25日を除く)

おはなしのじかん	対象
毎週土曜日 10:30～10:50 (1月25日を除く)	0～2歳と保護者
毎週日曜日 10:30～11:00 (1月26日を除く)	幼児から
2月1日(土) 14:00～14:30	幼児から
わらべうたのじかん	対象
1月11日(土) 14:00～14:30	幼児・児童と保護者

#### 冬のふしぎなおはなし会

日 1月18日(土)  
 午後2時～3時半  
 場 豊栄図書館(集会室)  
 ※子どもへのプレゼントあります!  
 人先着30人  
 場 岡当日直接会場  
 場 豊栄図書館(☎387-1123)

#### 蔵書点検で休館します

ご不便をお掛けしますが、ご理解願います。

豊栄図書館  
 期間 1月22日(水)～29日(水)  
 松浜図書館  
 期間 2月5日(水)～12日(水)

松浜図書館(☎387-1771)  
 毎週月曜、第1水曜、祝日休館  
 場 岡当日直接会場

#### 赤ちゃんタイム

毎週木曜日 10:00～13:00

おはなしのじかん	対象
毎週木曜日 11:00～11:20	0～2歳
毎週日曜日 15:00～15:20	幼児・児童
1月11日(土) 11:00～11:30	乳幼児から

### 北出張所からののお知らせ

結婚や出生など記念すべきライフステージを迎えられる人をお祝いするため、職員が真心を込めてウエルカムボードを作りました。婚姻届や出生届の提出の際に記念撮影はいかがですか。  
 撮り方 マスマートフォンやカメラをお持ちください。▽戸籍届の提出前に係員にお声掛けください。  
 注意 ①時間は平日午前8時半～午後5時半②撮影のみ(プリントサービスなどはありません)③書類の提出後は撮影できません  
 場 北出張所市民厚生係(☎387-1716)



### 新年防災協調運動実施中!

新年を迎え、新たな気持ちで火の用心に取り組みましょう

暖房器具を使用する際は、周囲に燃えやすいものを置かないようにしましょう。火の取り扱い、後始末には十分注意して火災のない一年にしましょう!

命や財産を火災から守るために  
 住宅用火災警報器を必ず設置しましょう!

全ての住宅に住宅用火災警報器の設置が義務付けられています。警報器の設置で、火災の早期発見と迅速な避難が可能となり、逃げ遅れを防ぎ、被害を軽減する効果があります。

場 北消防署市民安全課予防調査係(☎387-0119)

北区、北区 みんなの力で 火災ゼロ



「健康レシピから」甘さが控えめの、あっさりとした味です。お好みのフルーツを入れてもOKです!