

北 区役所 だより

自然・活力・安らぎにあふれるまち 一住みたくなるまち 北区

令和2年(2020年)

1月19日号

毎月第1・3日曜日発行

Vol.307

編集・発行 新潟市北区役所地域総務課

〒950-3393 新潟市北区葛塚3197番地 ☎025-387-1000(代表) ☎025-387-1020
ホームページ <http://www.city.niigata.lg.jp/kita/> 電子メール chiikisomu.n@city.niigata.lg.jp

北区 人口 73,924人(+10) 男 36,135人(-9) 女 37,789人(+19) 世帯数 29,348世帯(+47) ※令和元年12月末現在 カッコ内は前月比 住民基本台帳から

地域の食の見守り隊 食生活改善推進委員

愛称は 食推さん!

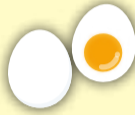
問い合わせ 健康福祉課健康増進係 (☎ 025-387-1340)

食の健康ボランティア

食生活改善推進委員は、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、地域の皆さんと一緒に健康づくりに取り組むボランティアです。北区では現在、51人が活動しています。

食からはじまる健康づくり

- ▽健康増進普及講習会
 - …生活習慣病予防のための料理講習会
- ▽区役所のさまざまな分野の事業と連携
 - …北区文化会館におけるイベント開催時での普及活動など
- ▽地域での料理講習会
 - …公民館や地域の文化祭などで開催
- ▽食育に関する事業
 - …小・中学校での調理実習補助など



早通南小学校で団子づくり



松浜中学校でパッククッキング講座



上黒山四地区ふれあい会館でパッククッキング講習会



光晴中学校地域貢献活動でミニ講話とカレー作り

同委員協議会北支部長の鶴巻ヨシ子さんに聞きました

「地域の皆さんとお会いして、『食』から健康づくりを一緒に考えていきたい」という思いで、会員同士が楽しくつながり、生涯における健康づくりを呼び掛けています。

誰でもカンタン! パッククッキング

アウトドアや万が一の災害時でも大活躍! ポリ袋に食材を入れて湯せんするだけで、誰でも簡単に、温かい食事を作ることができる調理法です。

必要な道具はたったこれだけ!



カセットコンロ・ガスボンベ・鍋・ポリ袋(120℃耐熱のもの)



基本の作り方 (メニューに関係なく同じ調理手順です)

材料を用意

材料は薄く切るのがオススメ!

袋の空気を抜き、上の方でしっかり結び

袋をねじると空気がうまく抜けます

完成

袋のまま食べられるので洗い物なし!

沸騰した鍋に入れ加熱する

お皿を下に敷くと袋が溶けるのを防げます

材料を袋に入れ混ぜる



例 蒸しパン

材料	分量	作り方
ホットケーキミックス	1袋(150g)	①ポリ袋に卵・牛乳・ホットケーキミックスの順で入れ、袋の上から手のひらでよく混ぜる。 ②袋の空気を抜き、袋の上を結び。 ③鍋に水を入れ沸騰させ、②を入れて約30分加熱して完成。
卵	1個	
牛乳	100cc	

祝 おめでとうございます 北区の2団体が全国表彰等を受賞

ごさはなレポート

問い合わせ 産業振興課 (☎ 025-387-1365)

北区内の2団体が、日々の取り組みを評価され、全国表彰等を受賞しました。

昨年12月17日に市長を表敬訪問し、受賞の喜びと今後のさらなる活躍に向けた思いを伝えました。

名称	農事組合法人 濁川生産組合	NPO法人 森の会
受賞	令和元年度 全国優良経営体表彰	第30回 緑の環境プラン大賞
部門	働き方改革部門 農林水産大臣賞(1位)	コミュニティ大賞 (ポケットガーデン部門)
内容	ICTを活用した生産性向上のほか、女性への配慮や若手従業員の育成を充実させた働き方改革の取り組みが評価されました。	海辺の森キャンプ場に、保安林の伐採木を活用した花壇を整備し、地域交流の場とする「花咲く小路プロジェクト」が評価されました。



濁川生産組合 田村代表

残業なし、有給休暇の完全取得など、一般のサラリーマンの労働条件に近づけるよう取り組みました。これに満足せず、さらなる働き方改革を進めます。

これからも、地元の人々に愛される海辺の森になるよう整備を進め、キャンプ場に訪れるお客さまに喜びと感動を与えられるような施設にしていきたいです。



NPO法人森の会 佐久間さん(中央)と渡邊さん(右)