

ウォーキング講座♣

回 2月4・18日、3月3日(火)の全3回
 午後1時半～3時半(受け付けは午後1時15分から)
 場 白根健康福祉センター
 内 ウォーキングの基礎知識から健康改善に適した方法までを学びます
 内 先着30人
 持ち物 飲み物、タオル、靴(紐タイプがお勧め)、筆記用具
 回 1月29日(水)までに健康福祉課 ☎372-6385

参加者全員に
 南区産もち麦(100g)
 プレゼント



健康応援通信⑧

おいしく減塩 乳和食で骨粗しょう症予防

和食は世界で最も栄養バランスが取れた健康食ですが、食塩の摂取過剰とカルシウム不足になりやすいという欠点があります。今回は、和食の欠点を上手に補うことができる乳和食を紹介します。サケに含まれるタンパク質とビタミンD、乳製品のカルシウムが同時に取れる骨粗しょう症予防レシピです。

乳和食 サケのちゃんちゃん焼き(キムチ風味)

材料(4人分)

- | | | |
|---------------|----------------|-----------------|
| 生サケ.....250g | キムチ.....60g | |
| コショウ.....少々 | バター.....20g | |
| サラダ油.....小さじ2 | スライスチーズ.....3枚 | |
| キャベツ.....130g | A { | |
| タマネギ.....100g | | みそ.....大さじ1と1/3 |
| ピーマン.....80g | | 牛乳.....大さじ1 |
| シイタケ.....60g | | 酒.....大さじ1 |
| | 砂糖.....小さじ1 | |

作り方

- ①Aをしっかり混ぜ合わせておく。
- ②サケにコショウをふる。
- ③キャベツは2cm幅の千切り、タマネギは1cm幅の千切り、ピーマンは縦半分に切り、種を取り1cm幅の千切り、シイタケは薄切りにする。
- ④フライパンにサラダ油を入れ、サケの両面を焼き色が付く程度に焼き、いったん取り出す。
- ⑤フライパンの油をペーパーで軽く拭き、バターを入れて溶かし、③の野菜とキムチを炒める。少ししんなりしたら、サケを上のにのせる。Aを回しかけてふたをし、中弱火でサケに火が通るまで焼く。
- ⑥スライスチーズを⑤のにのせ、再びふたをし、チーズが溶けるまでさらに焼く。
- ⑦サケの身をザックリほぐし、全体を混ぜて皿に盛り付ける。



1人分栄養価
 エネルギー 214kcal
 タンパク質 18.4g
 脂質 11.6g
 カルシウム 104mg
 塩分 1.4g

子育て

1月の児童センター・児童館 目玉イベント

■白根児童センター ☎372-0530
お正月お楽しみ会

回 1月6日(月)午後2時～3時
 内 巨大かるた取りなどお正月にちなんだゲーム 内 小学生20人
 回 当日までに同センター

■白根南児童館 ☎201-6021
新年お楽しみ会

回 1月18日(土)①幼児対象 10時半～11時半②小学生対象 午後1時半～2時半
 内 ①手作りけん玉や絵馬書き、輪投げ、色塗りなど②大きなすごろく、おみくじなど
 回 ②のみ当日までに同館

■味方児童館 ☎201-8346
新年お楽しみ会

回 1月18日(土) ①幼児対象 午前10時半から②小学生対象 午後2時から

内 ①お正月にちなんだ遊びなど。お土産あり②百人一首大会
 回 ②のみ当日までに同館

■白根北児童館 ☎379-1260
いちごタイム 豆まき会

回 1月28日(火)午前10時半～11時半
 内 節分にちなんだ歌やダンス、豆まきなど。お土産あり 内 乳幼児とその保護者
 回 当日直接会場へ

子育てオーエンジャー☆みなみ

■しゃべろっと

回 1月17日(金)午前10時半～11時半
 場 味方児童館

内 ハンドトリートメントと茶話会
 持ち物 タオル

内 乳幼児の母親 先着15名

回 1月15日(水)までに同館
 ☎201-8346

図書館情報

白根図書館 ☎372-5510

▷読書会

回 1月19日(日) 午後2時から
 場 白根学習館
 内 テーマ:「高田郁」高田郁さんの本を持参

▷赤ちゃんタイム

回 毎週土曜 午前11時～午後2時半
 場 白根図書館

▷おはなしのじかん

回 毎週土曜 午後2時から
 場 同館

月潟図書館 ☎375-3001

▷おはなしのじかん

回 1月9・23日(木) 午前11時～同30分
 場 同館
 内 乳幼児から

▷赤ちゃんタイム

回 毎週木曜 午前10時～正午
 場 同館

▷えほんのへや(絵本のよみかたり)

回 毎週土曜 午前10時半～11時
 場 同館

1・2月は枝葉・草の資源収集はありません

1・2月の枝葉・草は、「燃やすごみ」で収集します。長さを50cm以下にして、燃やすごみの指定袋に入れて出してください。

また、直接施設へ持ち込むこともできます(無料)。※事業系の枝葉・草は受け付けません

直接施設へ持ち込む場合は、1本あたりの長さ1m以内・太さは直径15cm以内・1束の太さは直径30cm以内で、ひもで縛るか無色透明・半透明のポリ袋に入れてください。

搬入施設

白根環境事業所
 白井2135-1 ☎371-5070

受け入れ時間

月～土曜：午前8時半～午後0時15分
 午後1時～5時
 (祝・休日は休み)

場 区民生活課 ☎372-6145

ひも結束

1束の太さは
 直径30cm
 以内



無色透明・半透明のポリ袋



無色透明・半透明のポリ袋で口をしぼって出してください。土・砂などはしっかり落としてください。

こんにちは!高齢者の総合相談窓口

地域包括支援センターです

今月のお知らせ

認知症カフェ～より道カフェかけ橋～

回 1月25日(土)午後1時半～3時半
 場 白根健康福祉センター

内 新潟県認知症サポート医 白根緑ヶ丘病院 佐野英孝院長による認知症ミニ講座ほか※内容は変更になる場合があります
 回 300円(茶菓代) 回 当日直接会場へ

どなたでも気軽に
 参加できる
 集いの場です!

健康チェック&高齢者出張相談会

回 2月14日(金)午後2時半～4時
 場 イオン白根店

内 ○新潟白根総合病院・生協事務局による「健康チェック」
 血圧・血管年齢・足指力・握力・体脂肪・筋肉量など
 ○地域包括支援センターによる「高齢者出張相談会」
 介護保険や高齢者の相談など
 回 当日直接会場へ

バレンタインデーの
 お楽しみがあるかも??

地域包括支援センターでは、高齢者が住み慣れた地域で、安心して生活できるよう、さまざまな相談に応じています。相談は無料で秘密は守られます。

地域包括支援センターしろね南 (担当:白根第一・白南中学校区) ☎373-6770
 地域包括支援センターしろね北 (担当:白根北・白井中学校区) ☎362-1750
 地域包括支援センターあじかた (担当:月潟・味方中学校区) ☎372-5121

南区長杯 フロアカーリング大会 参加チーム募集

回 3月1日(日) 受け付け 午前8時半から
 競技開始 午前9時15分～午後3時

場 白根カルチャーセンター
 回 同センター備え付けの参加申込書に参加費を添えて2月7日(金)までに同センター ☎373-6311
 ※期限を過ぎた場合は受け付けできませんので、早めに申し込みください



部門	チーム構成(登録人数)	参加費(チーム)
小学生	3～6人	500円
一般(中学生以上)		1,000円

*小学生の部の代表者および監督は保護者。一般の部の監督は選手と兼任可

場 地域総務課 ☎372-6604

にいがた防災メール(南区)に登録を!

