



なないろ野菜は「農産物直売所 越王の里」で販売中!
 圃産業観光課・農業振興グループ(☎0256-72-8407)

「にしかん なないろ野菜」とは



新潟市西蒲区で生産された「色や大きさ、形などに特徴のある珍しい野菜」をブランド化して販売しているものです。「なないろ」には、色とりどり、多種多様という意味が込められています。現在、約30人の生産者が年間を通して50品種ほどの野菜を栽培しています。カラフルで個性的な「にしかん なないろ野菜」。いつもの食卓をさらに華やかに彩ってみませんか。

一流シェフが「にしかん なないろ野菜」を使ったレシピを考案!
 「調理をしない料理教室」参加者募集

ホテルニューオータニ長岡の池田喜三男シェフを迎え、シェフが直接伝授する料理教室を開催します。池田シェフが考案した、彩り豊かな「にしかん なないろ野菜」を使った家庭でも簡単にできるレシピを紹介。食や料理にまつわる豆知識も学べます。この機会にプロの調理方法やアドバイスを一緒に聞いてみませんか。

- 回 12月4日(金)午後1時半~3時半
- 場 JA越後中央巻支店(巻甲2588)
- 内 講演会と試食
- ※参加者による調理実習は行いません
- 人 先着20人

その他 マスクの着用をお願いします
 申 11月30日(月)までに電話またはメールで
 西蒲区農業委員会事務局(☎0256-72-8631、
 メール nogyo.nsk@city.nigata.lg.jp)へ

講師
 池田喜三男さん



「にしかん なないろ野菜」が巻高校の調理実習の食材に!

県立巻高等学校の生徒が、なないろ野菜を使ってお弁当に詰めるおかずのレシピを考え、調理実習を行いました。

同校は、食生活と地球環境とのつながりをテーマに、食料自給率やフードマイレージなどについて学習してきました。授業の中では生産者から、園地での取材映像を通して、なないろ野菜の栽培についての解説があり、生徒たちは栽培面の苦労、地産地消の大切さについて学ぶことができました。

完成した料理を口にした生徒たちからは、「地域で採れた食材だったので、いつもの食事より新鮮に感じた」「地域のことを知ることができて良かった」といった感想が聞かれました。

バターナッツかぼちゃ / スイスチャード



- 完成したお弁当のメニュー ※()は使われているなないろ野菜
- ・ケチャップライス
- ・なないろ酢豚 (スイスチャード、バターナッツかぼちゃ)
- ・生春巻き ・豆苗の卵炒め

令和2年度 第7回西蒲区自治協議会

10月29日、巻地区公民館で、第7回西蒲区自治協議会が開催されました。主な内容は次のとおりです。

- ①令和3年度 区自治協議会提案事業について
- ②区自治協議会におけるコロナ禍の課題について
- ※詳しくは、西蒲区ホームページをご覧ください

次回開催

回 11月26日(木)午後から 場 巻地区公民館
 圃 地域総務課地域・安心安全グループ(☎0256-72-8156)

健康相談会のご案内

| 12月 | 相談会場 | 相談時間 |
|--------|-------------|--------------------------|
| 10日(木) | 西川健康センター | ①午後1時半~2時半 ②午後2時半~3時半 |
| 17日(木) | 巻地域保健福祉センター | |
| 18日(金) | 岩室健康センター | |
| 24日(木) | 潟東健康センター | |

圃保健師・栄養士が個別で健康相談に応じます。体組成測定、血圧測定、血管年齢測定、生活習慣病予防のためのアドバイス

圃各相談日の2日前までに、電話で巻地域保健福祉センター(☎0256-72-7100)へ

学ぼう「血管いきいき教室」

丈夫な血管を保つためには規則正しい生活習慣と、正しい知識が必要です。各分野の専門家が講義、実技を交えて皆さんに指導します。

回 ①12月1日(火)、②12月11日(金) いずれも午後1時半~3時半(全2回)
 場 巻地域保健福祉センター 人 先着20人

| | 内容 | 講師 |
|---|--------------------------------------------|--------------------------------|
| ① | ・血管をいきいきさせるポイント ・新しい生活様式に合わせた運動、簡単ストレッチ | ・健康福祉課 保健師 ・高島善史さん(健康運動指導士) |
| ② | ・お口の健康寿命延伸を目指して ・しなやかな血管を保つ食生活 | ・平澤貴典さん(歯科医師) ・健康福祉課 管理栄養士 |

持ち物 内履き、マスク、動きやすい服装、飲み物、筆記用具、前回受けた検診の結果(持っている場合)

圃 11月27日(金)までに電話で健康福祉課健康増進係(☎0256-72-8380)へ

母子保健だより

圃健康福祉課健康増進係
 ☎0256-72-8372

感染症予防のために、マスクを持参・着用してください。

♡はじめての離乳食(要予約)

回 12月21日(月)午後1時半~2時半(受付:午後1時15分~)
 場 巻地域保健福祉センター
 圃 離乳食のはじめ方・進め方、体重測定(希望の人)
 圃 生後5~6カ月の乳児の保護者 先着15人
 持ち物 母子健康手帳、バスタオル(赤ちゃん連れの場合)
 圃 11月18日(水)~12月19日(土)までに市役所コールセンター(☎025-243-4894)へ

♡育児相談会(要予約)

回 12月22日(火)(受付:午前9時半~11時)
 場 巻地域保健福祉センター
 圃 個別相談、体重測定、栄養相談、歯科相談
 圃 区内在住の乳幼児の保護者
 持ち物 母子健康手帳、バスタオル
 圃 開催日の前日までに電話で巻地域保健福祉センター(☎0256-72-7100)へ

【12月の健診のお知らせ】

1歳誕生歯科健診
 1歳6か月児健診
 3歳児健診
 ※新型コロナウイルス感染防止のため、中止になっていた人から順次再案内を送付しています