



### 定例日健康相談(予約制)

■南区役所  
 回8月20日(火)  
 受け付け 午前9時～11時半  
 内容 健康相談(禁煙相談も可)  
 持ち物 直近の健康診断の結果(なくても相談可能)  
 健康福祉課 ☎372-6385

### 離乳食講習会(予約制)

■白根健康福祉センター  
 回8月8日(木)  
 回7月24日(水)～8月6日(火)市役所  
 コールセンター ☎243-4894

●ステップ離乳食  
 受け付け 午前9時45分～10時  
 内容 生後6カ月以降で2回食、3回食に進もうとしている赤ちゃんの保育者(先着25人)  
 内容 離乳食の2回食、3回食の進め方と試食(講話は1時間程度)  
 持ち物 母子健康手帳

●はじめての離乳食  
 受け付け 午後1時45分～2時  
 内容 生後4～5カ月ころの赤ちゃんの保育者(先着20人)  
 内容 離乳食の進め方と試食(講話は1時間程度)  
 持ち物 母子健康手帳、バスタオル

### ぱくぱく幼児食(予約制)

■白根健康福祉センター  
 回7月25日(木)  
 受け付け 午前9時40分～10時  
 内容 1歳6カ月前後のお子さんの保育者(先着15人)  
 内容 栄養士による幼児期の食生活の講話と試食(講話は1時間半程度)  
 持ち物 母子健康手帳(保育希望者は着替えなど)  
 その他 保育あり  
 回7月24日(水)までに健康福祉課 ☎372-6385

### 育児相談会

■味方健康センター  
 回7月25日、8月22日(木)

■白根健康福祉センター  
 回8月8日(木)

■月湯健康センター  
 回8月30日(金)

受け付け 午前9時半～11時  
 内容 乳幼児の保育者  
 内容 身体計測、保健師・助産師・栄養士による相談。白根健康福祉センターは歯科衛生士による相談あり  
 持ち物 母子健康手帳

### 妊婦歯科健診

■白根健康福祉センター  
 回7月24日(水)  
 受け付け 午後1時～同45分  
 持ち物 母子健康手帳

その他  
 8月1日(木)=1歳誕生歯科健診  
 8月7日(水)=1歳6カ月児健診  
 8月9日(金)=3歳児健診  
 ※1歳誕生歯科健診後に「ブックスタート(読み聞かせと絵本のプレゼント)」を実施

### ～地域の茶の間助成事業～助成金を活用ください

地域の交流や助け合い、支え合いを推進する拠点として地域の茶の間を運営する団体に助成しています。助成金を活用し、高齢者や子育て中の親子、障がいのある人、多世代での交流など、地域での交流の輪を広げてみませんか。

対象は、市内に主たる活動拠点がある団体です。営利や趣味的な活動を主な目的とした団体は対象外です。



開催頻度	月1回以上	◇月2回以上	◆週1回以上
助成要件(参加人数)	おおむね10人以上		高齢者がおおむね10人以上
助成上限額(月額)	2,500円	5,000円	20,000円
相談窓口	南区社会福祉協議会		健康福祉課

◇は3年以内に開催頻度を週1回に移行するための事業計画書の提出が必要  
 ◆は、立ち上げ経費として上限200,000円の助成もあり

健康福祉課 ☎372-6320

### 活動紹介 6月の「南区の美りをいただく日」

#### 6月の活動について紹介します(根岸保育園での活動)

今月の食材は「そら豆」です。名前の由来のとおり空に向かって成長する話を聞いたり、さやから豆を出したり、給食で食べたりしました。お客さまを招いた集会ではそら豆クイズをしました。「これは何の花?」「どんな栄養があるのかな?」子どもたちも一緒に考え、楽しみ、盛り上がりしました。



### 健康応援通信④

## おいしく減塩 乳和食のすすめ

新潟市では脳卒中などの脳血管疾患や胃がんによる死亡率が高いことが大きな健康課題となっています。これらの生活習慣病予防のためには「減塩」が重要なポイントですが、毎日の食事を「薄味で我慢する」ことは長続きしません。

そこで今回はおいしく簡単に継続できる「乳和食」という新しい減塩方法を紹介します。「牛乳・乳製品のうまみとコクを利用して和食の食塩量を減らし不足しがちなカルシウム摂取量を増やせる」一石二鳥の方法です。牛乳臭さは残りませんので、ぜひ一度試してください。

### 豆腐となめこの減塩みそ汁

材料(4人分)  
 <ミルクみそ基本配合>  
 {みそ ……………大さじ1と1/2  
 {牛乳 ……………大さじ1と1/2  
 水 ……………600cc  
 かつお節削り節 ……………10g  
 (お茶パックに入れておく)  
 ねぎ(小口切り) ……………30g  
 木綿豆腐 ……………200g  
 なめこ ……………100g

作り方  
 ①みそと牛乳をしっかりと混ぜ合わせておく。  
 ②豆腐は1.5cm角に切り水気を切っておく。なめこはさっと洗って水気を切っておく。  
 ③なべに分量の水を沸かし、かつお節を入れフツフツしてきたら豆腐・ねぎ・なめこを加えて煮る。  
 ④かつお節をしっかりと絞って取り出し、①を加えて火を止める。

### ココがポイント!乳和食

みその量はいつもの半分でOK  
 牛乳とみその割合は1:1で



1人分の栄養価  
 エネルギー 61kcal  
 カルシウム 58mg  
 塩分 0.5g

問い合わせ 健康福祉課 ☎372-6375

### 図書館情報

白根図書館 ☎372-5510

月湯図書館 ☎375-3001

▷図書館員になってみる日  
 回8月4日(日)①午前9時～11時半  
 ②午後1時～3時半  
 内容 職員と一緒に図書館の仕事を体験。  
 内容 小学4～6年生各回先着4人  
 回7月24日(水)午前10時から同館

▷夏休みチャレンジ教室  
 「とびだすノートを作ろう!」  
 回8月20日(火)午前11時～正午  
 内容 一枚の紙からとびだすノート(ポップアップノート)を作ります。  
 内容 小学生先着5名  
 回7月24日(水)午前10時から同館

### BookPack(ブックパック)を活用しませんか



BookPack(図書館の団体貸出制度)とは、学校や地域の集まり、会社などに図書館資料の貸し出しをする制度です。

#### 利用できる団体

新潟市内で活動している団体(学校、PTA、放課後児童クラブ、保育園、幼稚園、自治会、福祉施設、ボランティアグループ、会社、商店など)

#### カードを作るには

- 来館し、申込書に記入してください。
- 団体が確認できる書類(会則、規約など)を持参してください。

#### 借りられる冊数・期間

【冊数】100冊まで 【期間】1カ月間 ※貸出期間の延長はできません  
 【借りられる資料】図書・雑誌

#### 本の借り方は2パターン

図書館セレクト 要望に応じて図書館司書が本を用意します。(テーマ別セットもあります)  
 お客様セレクト 来館して自分で棚から選んで借ります。

問い合わせ 白根図書館 ☎372-5510

### 第3回 南区自治協議会(概要)

6月26日に第3回南区自治協議会が開催されました。「図書館の団体貸出について」などの説明がありました。詳しい会議の内容は、区ホームページに掲載するほか、地域生活センターなどの公共施設で閲覧できます。  
 【次回の自治協議会】日時 7月31日(水)午後3時から 会場 南区役所4階講堂 傍聴 定員10人 問い合わせ 地域総務課 ☎372-6605