

# 根岸 コミ協だより

根岸地域コミュニティ協議会広報紙  
第16号(平成30年8月3日発行)  
発行: 根岸地域コミュニティ協議会

問い合わせ☆根岸地域コミュニティ協議会  
〒950-1247 新潟市南区山崎興野290  
電話/025-362-6135 FAX/025-362-6425  
メールアドレス/changing.negisi@bz03.plala.or.jp

川と共に育ち、大地と共に育つ、ここが私たちの地域。  
根岸地域に住む皆さんが、地域の人とのふれあいを大切  
にし、共に支え合う心を持つことができる地域づくりを  
目指します。

根岸地域コミュニティ協議会  
ねぎし

協議会の運営・活動は、新潟市の補助金を受けて実施しています。

## ◆根岸地域コミュニティ協議会 総会開催◆

4月20日(金)平成30年度総会が開催されました。  
役員承認の後、平成29年度事業報告・決算および平成30年度  
事業計画・予算等すべての議案について原案通り承認されまし  
た。今年度も皆様のご理解、ご協力を宜しくお願い致します。



根岸地域コミュニティ協議会 ◎会長 笠原 彰 ○副会長 水野直敏

根岸地区自治協議会 ◎会長 水野直敏 ○副会長 田澤 栄 ※青字 新役員

根岸	北田中	高井興野	高井東	山崎興野	下山崎	新山崎町	上塩俵	松橋	中塩俵	下塩俵
田澤 栄	高橋 春夫	轟 巻良男	山 口正平	小 林正義	洪 谷正	長 谷川敏宏	布 施正男	水 野直敏	小 熊隆夫	松 田則夫

## 第14回根岸地区桜道路 ウォーキングと清掃ボランティア

4月15日(日) 水土里ネット白根郷と根岸  
地区保全会の主催で行われました。あいにくの  
天候でしたが、家族連れなどおよそ150名の  
参加があり、とてもきれいになりました。  
皆様、ご協力ありがとうございました。



きのこ汁も  
美味しい!

## 第17回根岸地区あやめまつり 6月17日(日)開催



\*開催の煙火の合図により、根岸小学校  
トランペット鼓隊の入場行進が始まり、  
あやめまつりに花を添えてくれました。



ご協力下さいました皆様、  
ありがとうございました。



子ども大綱 “児雷也” も登場！



♪練習の成果を披露



笑顔がいっぱい！



オカリナの  
やさしい音色に癒されました♪



消防車展示と  
コンポスト販売



あやめ歌謡ショー



葉月みなみ



親善スポーツ大会

優勝チーム発表！

輪投げ：中塩俵自治会

カーリング：北田中自治会

ゲートボール：山長寿Aチーム

羽鳥新ノ介 ※表記に誤りがありましたこととお詫び申し上げます。





## ☆続けていますか？ 健康チェック！

あやめまつりで配布した「はかろう体重！大作戦」カード。

今年は南区の達成賞のほかに、根岸地区住民限定の達成賞を企画しました。記録表を根岸地域生活センターにご持参の方には、抽選で健康グッズ等をプレゼント!!  
10/31 水まで。(なくなり次第終了・はずれなし)

カードはセンターにあります。まだまだ間に合いますよ～

## ☆ミニドック健診もお忘れなく！

今後の予定(予約終了日 9/14 金)

・10/2 火 味方公民館 ・10/3 水 イオン白根店

・10/19 金・20 土 白根健康福祉センター

※詳細はチラシをご覧ください。



## おこやかクッキング

### ◎鶏肉のマーマレード煮 (4人分)

- ・鶏もも肉 300g
- ・じゃがいも 300g
- A・マーマレード 大 1・1/2、しょうゆ 大 1、水 100cc
- ・赤パプリカ 150g
- ・緑ピーマン 80g

- ① 材料をそれぞれ一口大に切り、じゃがいもは水にさらす。
- ② テフロン加工のフライパンに A を入れ混ぜ合わせ、切った材料を入れて火にかけて煮立たせる。
- ③ 中火～弱火にし、落し蓋とふたをして 15 分程度煮る。時々、鍋の様子を見る。

### ◎旬菜サラダ ノンソルトドレッシング (4人分)

- ・レタス 60g ・かぶ 80g ・きゅうり 60g
- <ドレッシング>  
グレープフルーツ(ホワイト) 220g、ドライフルーツミックス 20g、  
粒マスタード 大 1、ブラックペッパー 少々、リンゴ酢 大 1・1/2  
オリーブ油 大 2

- ① レタスはちぎり、かぶは極薄スライス、きゅうりは縦半分に切り斜めに極薄スライスする。
- ② ドレッシングは、グレープフルーツの房から実を取出しひと房を 2～3 等分にちぎる。ドライフルーツは細かく刻み、材料全部を混ぜ合わせる。
- ③ 野菜を盛り付けて、ドレッシングをかける。

7月6日(金) 南区健康福祉課と食生活改善推進委員により、健康づくりのミニ講和と調理実習が開催されました。「ちょいしおレシピ」をご紹介します。皆さんもフルーツを使って減塩にチャレンジしてみませんか？

《感想》 とっても簡単でした。

薄味でもおいしく、野菜がたっぷり。

鶏もも肉をムネ肉にしてもいいかも！  
サラダもフルーツドレッシングが珍しく、美味しくいただきました。

食生活改善推進委員 大矢洋子



### ◎ブロッコリーとコーンの豆乳スープ (4人分)

- ・ブロッコリー 70g
- ・クリームコーン缶 140g
- ・ホールコーン缶 40g
- A・調整豆乳 200cc、水 300cc、固形コソメ 1個
- B・片栗粉 大 1、水 大 2
- ・こしょう 少々

- ① ブロッコリーは小房に分けてゆで、水気を切ってざくざくと粗めに切る。
- ② 鍋にクリームコーンとホールコーン、A を合わせて中火にかけ、煮立ったら B の水溶性片栗粉でとろみをつけ、①を加えてこしょうをふる。





## ◆根岸地域懇談会<区長と語る会>開催◆

7月12日(木)平成30年度懇談会が開催されました。  
 南区長をはじめ、南区職員の方より南区施策等の説明や地域住民の方々と意見交換が行われました。  
 また、包括支援センターからも根岸地区の相談傾向の説明がありました。



## 根岸小学校 田植え体験

5月11日(金) 根岸地区保全会と白根郷土地改良区の皆さんのご協力のもと、5年生が田植えをしました。  
 6月と7月には育苗調査も行い、秋の収穫が楽しみです。



## ◆地域活動の紹介◆



根岸地域では、「防犯・見守りウォーキング」として活動を行っています。日常の健康づくりを兼ねて、子どもたちや高齢者の徘徊等の見守りをはじめ、地域の安心・安全を願っています。



## ◆◆お知らせ◆◆

- ★ 8月23日(木) 水路のお魚調査(予備日8月24日): 申込みをされた方は、お忘れなく!
- ★ 9月19日(水) 白根北中学校校外活動「千歩クリーン作戦」(荒天の場合は中止)
- ★ 9月24日(月・祝) 根岸地区敬老会
- ★ 10月27日(土) 根岸地区文化祭: 展示作品を募集しています。
- ★ 11月 4日(日) 根岸地区防災訓練: 今年度は南区総合防災訓練と同日に、学校と合同訓練を行います。

## ◆廃天ぷら油回収スケジュール◆ 場所: 根岸地域生活センター玄関前

☆平成30年度 これからの予定(第1月曜日: 祝日にあたる場合は翌週に繰り越し)

9月3日・10月1日・11月5日・12月3日 ※この事業は協議会運営の  
 1月7日・ 2月4日・ 3月4日 大切な資金源となります。ご協力をお願いします。

