

おしらせ版

日=日時 場=会場
 内=内容 人=対象・定員
 ￥=参加費(記載のないものは無料)
 申=申し込み(記載のないものは当日直接会場へ)
 問=問い合わせ

北区役所・豊栄地区公民館は2月1日に北区文化会館隣に移転しました。

催し・募集

ご近所だんぎ「防犯漫談」

回 4月8日(木)午後1時半～2時半
 場 豊栄地区公民館
 話題提供 中野小路たかまるさん
 持ち物 マスク、飲み物
 ※手話通訳あり
 問 同館(☎387-2014、第1日曜休館)

北地区公民館

場 同館(☎387-1761)
 キネマ松浜劇場
 「漫談と落語の映像で笑いましょう」
 回 4月22日(木)午後1時半～3時半
 内 綾小路きみまろ爆笑ライブ、三遊亭小遊三の落語の2本上映
 回 4月5日(月)午前10時から電話で同館
 レクダンス「ぐみの木」無料体験会
 動きやすい服装で直接会場へ。
 回 4月5日、12日、19日、26日(月曜午前10時～正午)
 親子サークル「つくしんぼ」無料体験会
 回 4月20日(火)午前10時半～11時半
 ※水分持参
 未就園児の親子先着15組
 回 4月6日(火)から16日(金)午後5時までに電話で同館

昭和の暮らし展解説会

回 4月10日・24日(土曜)午後1時半～2時半
 場 北区郷土博物館
 問 同館(☎386-1081、月曜休館)

環境と人間のふれあい館 写真パネル展

回 4月24日(土)まで 午前9時半～午後4時半 ※月曜休館
 内 貴重な写真でたどる阿賀野川上流域を巡る近代産業の変遷 明治・大正・昭和～近代日本がたどった光と影の縮図
 場 同館(☎387-1450)

豊栄児童センター

問 電話で同センター(☎384-1520)
 風見どりの風車作り
 回 4月17日(土)、18日(日)午前10時～正午
 小学生～17歳以下各日先着8人
 ￥150円
 申込期間 4月8日(木)～15日(木)
 およこのじかん 子どもの日遊び
 回 4月22日(木)午前10時半～11時45分
 乳幼児と保護者
 キャンディーボックス作り
 回 4月24日(土)、25日(日)午前10時～正午
 小学3年生～17歳以下各日先着8人
 ￥100円
 申込期間 4月10日(土)～22日(木)
 プラ板キーホルダー作り
 回 4月29日(祝)①午前10時～11時②午前11時～正午③午後1時半～2時半
 ①小学1年生先着8人②幼児と保護者先着4組③小学2年生～17歳以下先着8人
 申込期間 4月15日(木)～25日(日)

島見緑地 桜まつり

回 4月11日(日)午前10時～午後3時
 ※悪天候時中止
 内 謎解きゲーム、働く車展示、ミニガーデンコンテスト、飲食ブースなど
 ※謎解きゲームのみ有料(500円、要申し込み、先着500人)
 問 こちらから→
 場 同島見緑地管理事務所(☎255-3202)

おしゃべり工作サロン 折り紙巾着作り

日頃の悩みをお話しながら過ごしましょう。
 回 4月14日(水)午後1時～4時
 場 豊栄地区公民館
 問 傾聴サロンにこっと 本間(☎387-5647)

スポーツ

豊栄総合体育館

問 ハピスカとよさか(☎386-7522、月曜休み)
 春季かけっこ塾、参加者募集!
 短距離走の練習を中心としたメニューで、走る動作の基礎作りをしましょう。
 回 4月23日～5月14日の毎週金曜(全4回)

時間	対象
16:30～17:30	小学1・2年生先着25人
17:45～18:45	小学3～6年生先着30人

￥2,000円(全4回)
 問 電話で問へ

ちょっと長めの土曜ヨガ教室

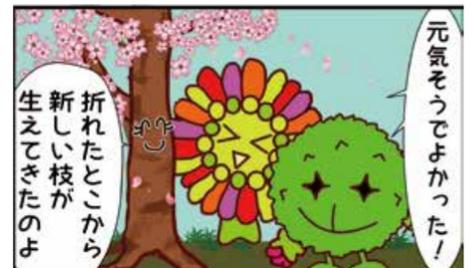
回 4月17日・24日(土曜)午前10時～11時20分
 内 インナーマッスルを使ったエクササイズ、ヨガの呼吸・ポーズを組み合わせたペルビック(骨盤)ヨガ
 ￥1回800円
 15歳以上 各日先着12人
 問 参加費を添えて直接同館へ

遊水館

場 同館屋内プール
 ￥入館料・ロッカー代
 問 同館(☎384-1211、祝日を除く月曜休館)
 泳ぐって気持ちいいね!ハッピースイム
 回 4月6日～6月16日の毎週火曜・水曜(祝日を除く)午前11時40分～午後0時40分
 内 この時間は泳ぎ専用の時間です。自分のペースで練習できます。
 持ち物 水着、水泳帽子、ゴーグル、バスタオルなど
 歩いた数だけ笑顔になるよ!ハッピーウォーク
 回 6月17日までの毎週木曜・金曜(祝日を除く)午前11時40分～午後0時40分
 内 この時間は水中ウォーキング専用の時間です。伸び伸びと水中ウォーキングができます。
 持ち物 水着、水泳帽子、バスタオルなど

オニバスマンとごさはなちゃん

No.82 By You



図書館 定例会のお知らせ

豊栄図書館(☎387-1123)
 赤ちゃんタイム 毎週土曜
 おはなしのじかん 毎週土・日曜
 松浜図書館(☎387-1771)
 赤ちゃんタイム 毎週木曜
 おはなしのじかん 毎週木曜、4/10(土)

ゆりかご学級1期 問 豊栄地区公民館(☎387-2014)

回 5月12日～6月9日(全5回) 午前10時～正午
 令和2年10～12月生まれの赤ちゃんの保護者 先着12人(第1子の人を優先、申し込み多数の場合抽選)
 ※保育あり、対象児8人
 回 4月21日(水)までに同館または市ホームページ「かんたん申込み」

みんなでやろう、福島潟クリーン作戦

回 4月10日(土)午前9時～(雨天決行)
 集合場所 福島潟正面堤東部揚水機場前(下図参照)
 ※作業のできる服装で参加してください
 ※車でお越しの際はできる限り乗り合わせのうえ、係員の誘導に従って農道に駐車してください
 ※開会式、閉会式及び潟内見学は行いません
 問 区民生生活課 生活環境係(☎387-1295)



食推イチオシレシピ 厚揚げと野菜の簡単みそ炒め

新潟市食生活改善推進委員協議会北支部早通グループ

作り方 野菜もたんぱく質もとれるおかずを定番の食材でいかがですか。

- 厚揚げは熱湯をかけて油抜きをし、8mm幅程度の短冊切りにする。
- シメジは石づきを取り除き、食べやすくほぐしておく。
- ニラは3cm程度に切り、ニンジンは3cm程度の短冊切りにする。
- ★の調味料を混ぜ合わせておく。
- フライパンに油を熱し、厚揚げ、シメジとニンジンの順に炒める。
- ④を加え、さらにニラを加えて炒めて器に盛り付ける。



4人分の材料	サラダ油	大さじ2
厚揚げ	★みそ	大さじ2
シメジ	★鶏ガラスープ	小さじ1/2
ニンジン	★酒	大さじ2
ニラ	★砂糖	小さじ1/4

<1人当たりの栄養価>
 エネルギー：205kcal、たんぱく質10.0g、脂質14.7g、炭水化物7.5g、食塩相当量1.3g

<広告欄> 広告掲載の申し込みは地域総務課(☎387-1175) 1枠(3.9cm×7.9cm) 1回7,000円(税込)

