

おしらせ版

回=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

お知らせ

遊水館の休館期間の延長

工事のため令和5年1月13日(金)まで休館予定としていましたが、休館期間を令和5年3月31日(金)まで延長します。定期券を持っている人は、問い合わせてください。
 問同館(☎384-1211)

催し・募集

豊栄地区公民館

問同館(☎387-2014、第1日曜休館)
 ！ご近所だんぎ 葛塚市のおはなし
 回12月8日(木)午後1時半～2時半
 話題提供 曾部珠世さん(北区郷土博物館)
 ※手話通訳が必要な人は申し込み時に伝えてください
 問12月7日(水)午後4時まで電話で同館

ひきこもり相談

回12月22日(木)午前10時～正午
 場豊栄さわやか老人福祉センター
 人先着2組
 問電話で北区社会福祉協議会(☎386-2778)

からだリカバリー 血流観察無料体験会

回12月12日(月)～15日(木)午前10時半～午後8時
 場北地区スポーツセンター
 問同センター(☎258-0200)

葛塚東児童館

問同館(☎386-9846)
 ！書き初め練習会
 回(毛筆)12月27日(火)午前9時50分～11時半、(硬筆)28日(水)午前9時50分～11時半
 講師 石田孝雄さん、石田敏子さん、石田大和さん
 人小学生 各日先着15人
 申電話で同館
 ！学習支援の日
 大学生や塾の講師が手助けします。
 回あす5日(月)午後2時～4時半
 持ち物 宿題、筆記用具など

チョイトレ 冷えコリ改善 フットコンディショニング

回12月17日(土)午後2時～3時20分
 場豊栄総合体育館
 人先着12人
 ￥500円
 申電話でハピスカとよさか(☎386-7522、月曜休館)

400mL献血にご協力ください！

場松山重車輛工業株式会社(下大谷内)
 回12月9日(金)午前9時～11時
 持ち物 献血カード
 ※持っていない人は身分証明書(顔写真付きのもの)
 所要時間 30分～40分(目安)
 問健康福祉課健康増進係(☎387-1340)



ゆりかご学級

問豊栄地区公民館(☎387-2014)

新しい家族を迎えて幸せいっぱいのことと思います。そんな中でも「みんなどうしているんだろう？」と思うことはありませんか。みんな話して、学んで、子育てをもっと楽しむヒントを見つけましょう。

人令和4年7～9月生まれの赤ちゃんの保護者12人
 ※保育あり、対象児10人
 ※応募多数の場合第一子の人を優先して抽選
 問12月12日(月)までに市ホームページ「かんたん申込み」



日時	テーマ	
1/12	木曜 10:00～12:00	お友だちになりましょう
1/19		いま親として
1/26		講師 指田祐美さん(NPO代表)
2/2		みんなで子育てトーク
2/16		親子で楽しむ絵本とふれあい遊び

キネマ松浜劇場 「いわさきちひろ～27歳の旅立ち～」

回12月15日(木)午後1時半～3時半
 場北地区公民館
 人絵本画家いわさきちひろの人生を、黒柳徹子、高畑勲など50人以上の証言で綴るドキュメンタリー映画
 人先着40人
 問あす5日(月)午前10時から電話で同館(☎387-1761)

きたっこきずなメール 配信中

二次元コードを読み込むか、LINEでID[@642ovxxt]を検索



食推イチオシレシピ 里芋のグラタン

新潟市食生活改善推進委員協議会 北支部 光晴グループ

4人分の材料

- 里芋…………… 300g(5個程度)
- タマネギ…………… 1/2個
- シメジ…………… 1パック
- ツナの缶詰(水煮)…………… 2缶
- みそ…………… 大さじ1
- 粉チーズ…………… 適量
- パン粉…………… 適量
- ブロッコリー…………… 60g
- バター…………… 小さじ1
- ホワイトソース
薄力粉…………… 大さじ2・1/3
バター…………… 小さじ2
牛乳…………… 300ml
塩・コショウ…………… 少々



作り方

- 1 里芋は皮をむいて、ひと口大に切り、キッチンペーパーで包んでさっと水をかけてから耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で2分加熱する(固ければ30秒ずつ追加で加熱して様子を見る)。
- 2 タマネギは薄切り、シメジは石づきを取ってほぐしておく。
- 3 フライパンに油(分量外)を入れ、タマネギ、シメジ、水を切ったツナ、里芋を炒め、火が通ったらみそを加えて混ぜる。
- 4 ホワイトソースづくり
薄力粉とバターを深めの耐熱容器に入れ、レンジで1分加熱後、泡だて器でよく混ぜてから牛乳を加えて混ぜる。さらに「レンジで1分加熱して混ぜる」を5回程度繰り返す、とろみがついてきたら塩・コショウを加えて味を調える。
- 5 グラタン皿(耐熱容器)に③を入れ、④をかけて、粉チーズ、パン粉、小房に分けてゆでたブロッコリー、小さく切ったバターを乗せて、オーブントースター(250℃)で5分焼く。焼き色がついたら出来上がり。

〈1人分当たりの栄養価〉
 エネルギー：210kcal たんぱく質：11.2g
 脂質：7.3g 炭水化物：19.7g 食塩相当量：1.5g

ハピスカとよさか 冬期ヘルシーエクササイズ教室

教室名(全10回)	定員	初回	曜日	時間
①フラダンス(夜)	40人	1/10	火	19:00～20:00
②ZUMBA®	40人			20:10～21:10
③いきいき健幸トレーニング	30人	1/11	水	10:00～11:30
④やさしいペルビックヨガ(午後)	40人			13:30～14:30
⑤すこやかピラティス	40人			19:00～20:00
⑥汗をかいてシェイプアップ	40人			20:10～21:10
⑦やさしい有酸素運動	40人	1/12	木	9:30～10:30
⑧フラダンス(午前)	20人			11:00～12:00
⑨やさしい健幸たいそう	40人			13:30～14:30
⑩ペルビックヨガ(夜)	40人			20:00～21:00
⑪太極拳	40人			10:00～11:30
⑫ソフトエアロビクス	40人	1/13	金	13:30～14:30
⑬やさしい有酸素&筋トレ①(文化会館)	20人	1/17	火	9:30～10:30
⑭やさしい有酸素&筋トレ②(文化会館)	20人			10:45～11:45
⑮ルーシーダットン(文化会館)	25人			13:30～14:30
⑯ルーシーダットン(長浦コミセン)	20人			1/11

場①～⑫豊栄総合体育館 ⑬⑭⑯北区文化会館 ⑯長浦コミュニティセンター
 人15歳以上(先着順) ※③⑦⑨⑬⑭は50歳以上
 ￥年度会員4,000円 冬期のみ参加5,100円
 問ハピスカとよさか(☎386-7522、祝日を除く月曜休館)

<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)

催しの開催状況はそれぞれの問い合わせ先までご確認ください。