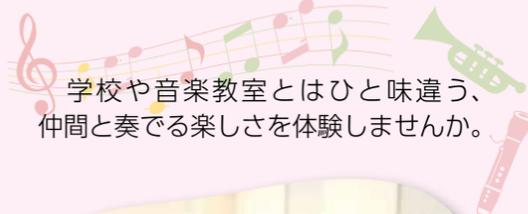


音でつながる、北区の子どもたち 北区少年少女合唱団・北区ジュニア吹奏楽団

団員募集



北区少年少女合唱団

合唱団では、様々な年代の子どもたちと合唱できます。また、合唱の基礎を教えてくれるし、いろいろな曲と出会えます！ 団長 佐藤さん



発表会も、いろいろな合唱団の歌が聞けて楽しいので、ぜひ見に来てください。また、体験にも来てください。 団員 常木さん



北区ジュニア吹奏楽団

楽団のみんな、先生と一緒に演奏できることが楽しいです。一緒に楽しく音楽をやりたい人、入団お待ちしております！ 団長 細貝さん



ジュニア吹奏楽団では、講師の演奏する音を間近で聞きながら、指導を受けることができます。また、年代を超えた交流をすることもできます！北区文化会館で貸し出しできる楽器もあるので、相談してください。 北区文化会館 砂塚

対象 小学3年生～大学生(短期大学、専門学校生含む)
指導者 小助川 謙二(指揮)、各楽器専門講師10人
練習日 日曜(または土曜、祝日)午後1時半～4時半(月3回)
団費 月額2,500円



対象 小学1年生～高校3年生
指導者 西谷 純代(指揮・合唱指導)
坂井 加納(ピアノ・合唱指導補佐)
練習日 日曜(または土曜、祝日)午前10時～正午(月2～3回)
団費 月額1,000円



見学・体験レッスン受付中。お気軽にお問い合わせください。 北区文化会館 ☎388-6900

衆議院議員総選挙のお知らせ

【投票日】2月8日(日)

北区選挙管理委員会事務局(北区地域総務課内) ☎387-1105

【期日前投票について】

用事等があつて投票日に投票所へ行けない場合は、下記の期間・場所で期日前投票を行うことができます。入場券の裏面(期日前投票宣誓書)に、投票する日・氏名・生年月日を記入してください。

期 1月28日(水)～2月7日(土)
午前8時半～午後8時
(ただし、国民審査は2月1日(日)から2月7日(土))

場 北区役所(東栄町1-1-14)
北地区公民館2階(松浜1-7-1)
〔北出張所となり〕

新潟市選挙管理委員会
マスコットキャラクター
トウヒョウザウルスきめたらう



遊水館 水泳教室

遊水館 ☎384-1211 ※月曜休館 祝日の場合は翌日

一般クラス(4月～6月)※火曜全10回、木・金曜全9回					
曜日	火曜	木曜	金曜		
時間/期間	4/7～6/16	4/9～6/11	4/10～6/5		
10:30～11:30	☑18歳以上(高校生を除く)			④レインボー水中体操(40人)	
11:45～12:45	①クロールの基礎(15人)	②平泳ぎの基礎&背泳ぎ(15人)	③アクアビクス(40人)	⑤背泳ぎの基礎&クロール(15人)	⑥バタフライの基礎&平泳ぎ(15人)

幼児・小学生クラス 令和8年度から通年開催(4月4日～翌年3月) ※7・8月は教室休止					
時間/期間	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
9:00～10:00					幼児⑤(20人)
10:00～11:00	☑幼児(年中・年長児)、小学生 ※「幼児」は水なれ中心 ※「水なれ～クロール小学生」は水なれ、バタ足・クロール ※「小学生」は水なれ・バタ足・クロール・背泳ぎ・平泳ぎ ※幼児・小学生クラスは1人1教室のみ申し込みができます				水なれ～クロール小学生⑧(25人)
11:00～12:00					水なれ～クロール小学生⑨(25人)
16:30～17:30	幼児①(10人)	幼児②(20人)	幼児③(20人)	幼児④(20人)	水なれ～クロール小学生⑦(25人)
17:30～18:30	小学生①(35人)	小学生②(35人)	小学生③(35人)	小学生⑤(35人)	
18:30～19:30	水なれ～クロール小学生⑥(25人)		小学生④(35人)		

¥一般クラス ①②5,000円 ③④⑤⑥4,500円
幼児・小学生クラス (年会費・保険料)2,800円
(参加費)月の開催数×1回500円

※一般・小学生は、入館料・ロッカー代が別途必要
期 2月15日(日)までにホームページまたは同館窓口で申し込み
※同じ曜日・時間帯の教室は重複して申し込みできません
※応募多数の場合は抽選

ホームページはこちら▶



食推イチオシレシピ

豆腐の肉巻きゆずの香り 野菜添え

新潟市食生活改善推進委員協議会 北支部 早通グループ

4人分の材料

- 木綿豆腐…………… 1丁(360g)
- 豚薄切り肉(ロース) …… 180g
- 油…………… 小さじ2
- さとう…………… 大さじ1
- A しょうゆ…………… 小さじ4
- みりん…………… 小さじ4
- キャベツ…………… 1/4個(260g)
- ニンジン…………… 1/4本(40g)
- キウイフルーツ(グリーン) …… 1個(80g)
- ゆず(皮)…………… お好みで

— 作り方 —

- 木綿豆腐はキッチンペーパーで包み、皿などを上にのせて約30分置き水切りをする。
- キャベツは一口大、ニンジンは千切りにし、ニンジンから先にゆでて、その後キャベツも加えてさっとゆがく。水気をよく切ってボウルに入れ、半月切りにしたキウイフルーツを加え混ぜ合わせる。
- 豚肉を広げ、12等分にした①の木綿豆腐を巻き付ける。
- フライパンに油を熱し、豚肉の巻き終わりを下にして焼き、Aの調味料をからめて煮詰める。
- 器に④を盛りつけ、お好みですりおろしたゆずの皮を散らし、②を添える。
薄切り肉がボリュームのあるおかずになります。
また、ゆずの皮の香りが減塩につながります。



<1人分当たり栄養価>
エネルギー：209kcal たんぱく質：16.1g 脂質：8.8g 炭水化物：10.0g
食塩相当量：1.0g

にいがた防災メールでも緊急情報を発信しています。ご利用ください。

