

発熱などの症状があるときはかかりつけ医または

- ⑤骨盤体操 日 火曜14時半
 - ⑥骨盤エクササイズ 日 火曜20時15分
 - ⑦フィットネスヨガ 日 水曜10時45分
 - ⑧身体機能改善エクササイズ 日 水曜13時15分
 - ⑨体コンディショニング 日 水曜19時
 - ⑩赤ちゃんと産後ママのエクササイズ 日 木曜10時
 - ⑪初めてのスタビライゼーション 日 木曜19時
 - ⑫コンビネーションエアロ 日 金曜14時半
- ▶ 対中学生を除く15歳以上(⑤)40歳以上⑩生後3~12カ月の子と母親) 定各25人(①②各40人②③各23人④12人⑥⑨各15人⑩8組) ※各先着 ¥各1回520円(④1回650円) ◀

2月の認知症サポーター養成講座
 症状の特徴や患者への接し方などを学ぶ ※各1時間半
 ¥無料 申12月7日(水)10時から電話で各申込先 問地域包括ケア推進課(☎025-226-1281)

- ①みどり病院 日 1日(水)10時 申込先同病院(☎080-7993-8044)
- ②ウエルシア薬局新潟関新1丁目店 日 14日(火)10時 申込先関屋・白新

- 支え合いの仕組みづくり推進員・平田(☎090-3498-9528)
- ③ウエルシア薬局荻川店 日 18日(土)13時半 申込先看護小規模多機能ホームあきは(☎0250-47-6601)
 - ④ウエルシア薬局中山店 日 20日(月)14時 申込先ツクイ新潟新石山(☎025-278-4735)
- ▶ 定各先着5人(①先着10人) ◀

2月開催 ジェンダーの視点で働くことと性教育を考える講座
 時13時半~15時半 場 万代市民会館(中央区東万代町) 定各20人
 ※オンライン参加可(定各20人) ¥無料 ※保育あり(生後6カ月~就学前児各8人、要申し込み)
 申1月20日(金)までに市HPから申し込み 問アルザにいがた(☎025-246-7713)

女性管理職登用の現状 日 5日(日) 多様な働き方とジェンダー 日 19日(日)
人生のための性教育 日 26日(日)

催し物
蔵の宿「菱風荘」(北区前新田) オカリナ演奏とクリスマスランチ
 日 12月13日(火)10時半~12時半 定先着24人

🔍 主食・主菜・副菜を揃えて食べよう🔍

フレイル予防 応援レシピ

食推進さんおすすめ

良質なたんぱく質を豊富に含むサバと牛乳を使った一品です。

■作り方
 ①サバの皮に十字の切れ目を入れる。
 ②鍋にAを入れて混ぜ合わせ、火に掛ける。沸騰したら①を皮側を上にして入れ、煮汁を回しかけながら火が通るまで弱火で煮る。
 ③②を皿に盛り付け、鍋に残った煮汁を煮詰めてかけ、糸唐辛子をのせる。

問 健康増進課(☎025-212-8166)

¥1,000円
 申12月7日(水)10時から電話で同施設(☎025-388-5314)

天寿園(中央区清五郎) 12月の催し
 申12月7日(水)10時から電話で同施設(☎025-286-1717)

- ①産後ママヨガ 日 15日(木)
- ②定期コンサート 日 18日(日) 出演日垣勉道(ピアノ)、ほか
- ③抱っこでダンス 日 20日(火)
- ④水都家艶笑独演会 日 23日(金) ▶ 時10時半~11時半(②13時半~15時)④13時半~15時半 対①③

⑦サバのみそミルク煮 主菜
 栄養価(1人分)
 エネルギー: 288kcal
 たんぱく質: 23.9g 塩分: 1.1g

材料(2人分)
 サバ(切り身)… 2切れ(1切れ100g)
 牛乳…………… 150ml
 酒…………… 大さじ1
 砂糖…………… 小さじ2
 みそ…………… 小さじ2
 糸唐辛子…………… 適量

生後4カ月~2歳の子と母親 定①③各先着25組②④各先着150人 ¥各500円(②無料) ◀

申し込み不要

おでかけナビ

申し込みなしで参加・観覧できる催しを紹介します。
 ※障がい者などは入館料が免除される場合あり。
 詳しくは施設へお問い合わせ

新潟市美術館
 中央区西大畑町 ☎025-223-1622

- ①企画展「リアル(写実)のゆくえ 現代の作家たち」 ¥一般1,000円、高校・大学生800円 ※12月10日(土)14時に小谷元彦氏講演会(定先着80人)を、12月18日(日)14時に展示解説を実施
- ②コレクション展Ⅲ「新収蔵品から/彫刻の回廊」 ¥一般200円、高校・大学生150円 ※企画展観覧券で観覧可。12月17日(土)14時に展示解説を実施
- ③美術講座「『リアル』の来し方—江戸の写実表現」 定先着80人 ¥無料 ▶ 日①② 1月29日(日)まで9時半~17時 ※月曜、12月27日~1月3日(火)休館③12月24日(土)14時~15時半 ◀

新津美術館
 秋葉区蒲ヶ沢 ☎0250-25-1300

日 12月25日(日)まで10時~17時
 ※月曜(12月19日除く)休館

- 黒井健絵本原画展 ¥一般1,000円、高校・大学生800円
- コレクション展3「とり、とりどり」 ¥無料

新津鉄道資料館
 秋葉区新津東町2 ☎0250-24-5700

時 9時半~17時 ¥一般300円、高校・大学生200円、小・中学生100円 ※土・日曜は中学生以下無料。火曜、12月28日(水)~1月2日(振休)休館

- パネル展示「時刻表タイムトラベル」 日 12月26日(月)まで
- トイトレインレイアウト 日 2月3日(金)まで

佐潟水鳥・湿地センター
 西区赤塚 ☎025-264-3050

- 佐潟探鳥散歩 日 12月10日・24日(土)7時半~9時 ¥無料

史跡古津八幡山 弥生の丘展示館
 秋葉区蒲ヶ沢 ☎0250-21-4133

※月曜、12月27日~1月3日(火)休館

- 企画展「古津八幡山遺跡の過去・現在・未来」 日 3月12日(日)まで10時~17時 ¥無料
- 銅鏡・銅鐸・鹿角ペンダント作り 日 12月25日(日)まで10時~11時10分、13時~15時 対小学生以上(小学生は保護者同伴) ¥銅鏡800円、銅鐸1,300円、鹿角ペンダント200円または500円(大きさにより異なる)

まちなかステージ「よろっとローサ」
 中央区西堀前通6 ☎025-378-1137

¥無料 ※各1時間

- 椅子ヨガ 日 12月8日(木)14時
- 映画トーク 日 12月9日(金)13時
- バーチャル世界旅行 日 12月19日(月)13時

歴史博物館みなとぴあ
 中央区柳島町2 ☎025-225-6111

- 収蔵品展「むかしばなしの世界」・新収蔵品展 日 12月10日(土)~2月5日(日)9時半~17時 ※月曜(祝日の場合翌日)、12月28日(水)~1月3日(火)休館。12月24日(土)・25日(日)14時に出版作品の読み聞かせを実施 ¥無料
- 経木でクリスマス飾り作り 日 12月24日(土)14時~16時 定先着8人 ¥無料
- わらで北欧の伝統装飾作り 日 12月25日(日)14時~16時 定先着8人 ¥無料

砂丘館
 中央区西大畑町 ☎025-222-2676

- 栗田宏・梅田恭子展 日 12月21日(水)~1月22日(日)9時~21時 ※1月は19時まで。月曜(祝日の場合翌日)、12月28日(水)~1月3日(火)休館 ¥無料

旧小澤家住宅
 中央区上大川前通12 ☎025-222-0300

- 風呂敷展 日 12月25日(日)まで9時半~17時 ※月曜休館 ¥一般200円、小・中学生100円

水の駅「ビュー福島潟」
 北区前新田 ☎025-387-1491

- 米美知子新春写真展「日本の美彩」 日 1月1日(祝)6時半~12時半、5日(木)~2月5日(日)9時~17時 ※月曜(祝日の場合翌日)休館 ¥一般400円、小・中学・高校生200円

會津八一記念館
 新潟日報メディアシップ5階 ☎025-282-7612

- 特別展「仏像の美」 日 12月11日(日)まで10時~18時 ※あす5日休館 ¥一般600円、大学生300円、高校生200円、小・中学生100円 ※土・日曜は小・中学生無料

文化財センター
 西区木場 ☎025-378-0480

※月曜、12月27日~1月3日(火)休館

- 企画展「阿賀野川下流の中世」 日 3月21日(祝)まで9時~17時 ※土・日曜、祝日は10時~16時 ¥無料
- 裂き織り体験 日 12月25日(日)まで10時~14時半 対小学生以上(小学生は保護者同伴) ¥大200円、小100円

そのほかの催し

- 暮らしを支える下水道展 マンホールカードなどを展示 日 12月7日~1月4日(水)9時~21時半 ※日曜、祝日17時まで。12月7日は16時から、1月4日は12時まで。12月12日(月)、29日(木)~1月3日(火)休館 場 黒崎市民会館(西区鳥原) ¥無料 問 東部地域下水道事務所(☎025-281-9564)

- カルチャーMIXフェスタ 新潟で活動する若者によるダンス、バンド演奏、作品展示など 日 1月6日(金)~9日(祝)10時~21時 ※6日は17時から(作品展示のみ)、9日は18時まで 場 万代市民会館(中央区東万代町) ¥一般2,500円、学生1,500円 ※作品展示は無料。チケットは期間中有効。前売り券(各500円引き)を若者支援センター「オール」(同館内)で販売 問 同センター(☎025-247-6781)