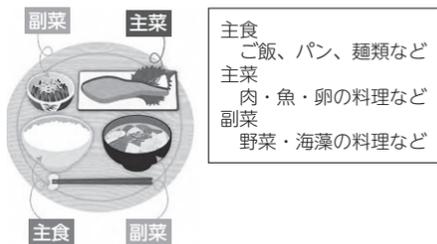


健康寿命の延伸

知って役立つ 保健だより52

栄養バランスの良い食事を心がけましょう

1回の食事で主食、主菜、副菜をそろえると、偏りなく栄養を取ることができます。外食や出来合いの弁当などでも、栄養バランスを考えてみましょう。



健康増進課(☎025-212-8166)

外出先で栄養バランスの良い食事を取るポイント

(例)

- ・丼物など副菜のない単品メニューのときは、サラダや和え物などの野菜をプラスする
・菓子パンと野菜サラダのみの食事は主菜の肉などが不足するため、菓子パンを卵サンドやツナサンドなどに変わる



アルビレックス新潟 柏レイソル戦親子観戦招待



日 3月30日(土) 14時

場 デンカビッグスワンスタジアム(中央区清五郎)

対 新潟市在住・在学の小・中学生の親子 ¥無料 申 3月24日(日)までに専用サイト=右上=から申し込み

問 スポーツ振興課(☎025-226-2595)



将棋教室 日 20日(土)

遊びの広場 日 24日(水)

オセロ講習会・大会 日 27日(土)

時 10時半~11時20分(3)13時半~15時(5)13時15分~15時半)

対 1歳半までの子と保護者(2)4歳半~3歳までの子と保護者(3)5小学生 定 10組(2)4各12組(3)5各14人 ※各先着

アグリパーク(南区東笠巻新田) 4月の催し

申 3月21日(木) 9時から電話で同施設(☎025-378-3109)

トルティーヤ作り 日 13日・20日(土)・21日(日) 10時~12時 定 各日先着9組 ¥1,500円

イチゴパフェ作り 日 13日~21日の土・日曜 13時半~15時半 定 各日先着10組 ¥2,500円

桜餅風クレープ作り 日 14日(日) 10時半~12時半 対 6歳以上 定 先着10組 ¥2,500円

南区 まち歩き「リンゴの花を楽しむ」



日 4月13日(土) 13時~15時半

集 茨曾根地域生活センター(南区茨曾根) 定 先着20人 ¥1,000円

申 3月21日(木) 9時から電話で有願会まちアルキかかり・山田(☎090-2646-3385) 問 南区役所産業振興課(☎025-372-6507)

砂丘館(中央区西大畑町) 4月の催し

時 14時~15時半 申 3月22日(金) 9時から電話で同館(☎025-222-2676)

解説ボランティア養成講座 日 13日・20日・27日(土) 定 各日先着15人 ¥無料

津軽三味線「小林組」ライブ 日 14日(日) 定 先着35人 ¥2,500円

横山蒼鳳の書展ギャラリートーク 日 21日(日) 定 先着40人 ¥500円

子育て応援ひろば(中央区西堀前通6) 4月の催し

定 各日先着8組 ¥無料

申 3月21日(木) 9時から電話で同施設(☎025-226-7730)

1親子でダンス 日 4日(木)

2ふれあい遊び 日 9日・23日(火)

3ベビーマッサージ 日 14日(日)

4ベビー&ママヨガ 日 18日(木)

時 10時半~11時(3)14時~同45分) 対 小学3年生以下(3)生後2~12カ月(4)0歳児) ※就学前児は保護者同伴

秋葉区 新津川まち歩き「SLと桜と水仙と石油ロード」



日 4月6日(土) 9時~12時15分

集 新津駅東口 解散 新津駅 定 先着30人 ※小学生以下は保護者同伴

¥2,000円(駅弁付き) 申 3月21日(木) 9時から電話で新津観光協会(☎0250-24-3777) 問 秋葉区役所産業振興課(☎0250-25-5689)

市児童センター(中央区東万代町) 4月の催し

¥無料

申 3月22日(金) 13時から電話で同センター(☎025-246-7715)

親子ふれあい遊び 日 10日(2)17日(水)

市政参画コーナー

附属機関などの会議

次の会議の開催を予定しています。日程など詳しくは市HPに掲載しています。



スマートフォンはこちら

市HPから 会議の開催予定 検索

認知症対策地域連携推進会議 日 3月25日(月)

問 地域包括ケア推進課(☎025-226-1281)

防災会議 日 3月27日(水)

問 防災課(☎025-226-1143)

スポーツ推進審議会 日 3月27日(水)

問 スポーツ振興課(☎025-226-2591)

そのほかの会議

次の会議の開催を予定しています。詳細や最新の情報は市HPに掲載しています。



スマートフォンはこちら

農業委員会定例総会・定期総会

日 3月28日(木)

問 農業委員会事務局(☎025-382-4964)

附属機関などの委員募集

次の委員を募集しています。詳細や最新の情報は市HPに掲載しています。



スマートフォンはこちら

市HPから 委員の公募 検索

都市計画審議会委員

問 都市計画課(☎025-226-2679)

地域公共交通会議委員

問 都市交通政策課(☎025-226-2750)

ご意見・ご提案(パブリックコメント)

パブリックコメントの手続きは、政策形成の透明性と公平性、市民の市政への参加機会の確保を目的に行われます。次の内容についてご意見・ご提案を募集しています。詳細や最新の情報は市HPに掲載しています。



スマートフォンはこちら

市HPから パブリックコメント 検索

西蒲区役所新庁舎基本構想(案)

日 あさって19日~4月17日(水)

問 西蒲区役所地域総務課(☎0256-72-8156)

地域公共交通計画(案)

日 3月27日(水)~4月25日(木)

問 都市交通政策課(☎025-226-2723)

誰もが自分らしく暮らせる社会へ 発達障がい理解を

4月2日の「世界自閉症啓発デー」、4月2日~8日の「発達障がい啓発週間」にちなんで催しを行います。

¥無料

問 障がい福祉課(☎025-226-1249)

パネル展示

日 3月29日(金)~4月8日(月) 9時~21時半 ※3月29日は13時から。日曜・祝日は17時、4月8日は16時まで

場 クロスパルにいがた(中央区礎町通3)

映画「友達やめた。」オンライン上映会

視聴期間 4月6日(土) 9時~7日(日)

申 3月28日(木)までに市発達障がい支援センターJOINのHP=右=から申し込み

ブルーライトアップ

日 4月2日(火)~8日(月) 17時半~21時

場 デンカビッグスワンスタジアム(中央区清五郎)

