

連載



未来への扉²¹

こども・子育て世代向けのお薦めの本を、図書館司書が紹介します。
問 ほんぽーと中央図書館 (☎025-246-7700)



『ももいろのきりん』

作：中川李枝子 絵：中川宗弥
出版社：福音館書店 発行年：1965年
市内図書館所蔵数：31冊



概要

るるこは大きな桃色の紙で、きりんの「キリカ」を作りました。キリカは世界一きれいで力持ち、おしゃべりもできます。ところが、夜中に雨が降ってきて、キリカの首のきれいな桃色がはげてしまいました。るることキリカは、桃色のクレヨンを手に入れようと「クレヨン山」に向かいます。



紹介した本の詳細はこちら

おすすめポイント

この本を読んだ幼い私は「キリカみたいな友達が欲しい」と思いました。キリカがいれば怖いものはありません。意地悪なクマをキリカが吹っ飛ばす場面はとても痛快で、クレヨン山の動物たちと一緒に踊りたくなりました。描いたものが本物になる画用紙で、私なら何を作ろうかとあれこれ想像したものです。親しみやすい挿絵も、初版から60年たっても色あせず物語を彩っています。

防災



11/9日～15土

全国一斉 秋の火災予防運動

冬はストーブなどの暖房器具による火災が発生しやすくなります。日頃から防火意識を高めましょう。

ストーブ火災を防ぐポイント

- ・ストーブの周りに燃えやすい物を置かない
- ・ストーブの近くに洗濯物を干さない
- ・火を付けたままでの給油は絶対にしない
- ・寝るときは必ず火を消す

問 消防局予防課 (☎025-288-3230)



秋の消防まつりを開催

消防・救助隊の訓練披露、車両展示、VR消火体験、音楽隊ミニコンサート、ほか ※雨天時は一部内容を変更

●日時

11月8日(土) 10時～12時

●場所

アピタ新潟西店(西区小新5)

●料金 無料

一日局長に就任します



フリーアナウンサー 伊勢 みずほさん

防火ポスターコンクール作品展示

日 11月1日(土)～30日(日)まで



アルビレックス新潟の選手と食生活も見直そう!

アルビレックス新潟とのコラボレーションで、減塩や朝ご飯作りについて学べる動画を作成しました。選手たちと一緒に、楽しく食生活を見直してみませんか。

ちょっとの塩でおいしく健康に

新潟市民の1日の食塩摂取量は、男女ともに国が定める摂取目標量を大きく上回っています。食塩の取り過ぎは、血圧の上昇や動脈硬化を招き、脳血管疾患や心疾患などにつながります。

生き生きと健康的な生活を送るために、食塩の取り過ぎを控える「ちょいしお生活」を心がけましょう。

問 健康増進課 (☎025-212-8166)

ちょいしお生活のポイント

野菜や果物を積極的に食べる

麺類の汁は飲み干さない

栄養成分表示を活用する



堀米悠斗選手
写真提供：アルビレックス新潟



ちょいしお生活編

検索

アルビレックス新潟の選手が、新潟市食生活改善推進委員とクイズや試食を通じて「ちょいしお生活」の大切さを楽しく学んでいます。選手が伝える「ちょいしお生活」のポイント是要チェック!



詳しくはこちら

朝ご飯で一日を元気に

朝ご飯は、一日の始まりの大切なエネルギー源です。朝ご飯を食べることは多くのメリットがあることがわかっています。毎日朝ご飯を食べて、一日のスタートをより良いものにしていきましょう。

問 食と花の推進課 (☎025-226-1802)

朝ご飯を食べると良いことがたくさん!



脳と体が目を覚ます



良質な睡眠



体温維持の効果



便秘の予防



体を動かす
エネルギーになる



アルビ動画の配信

検索

アルビレックス新潟の選手が、野菜の植え付けから収穫を行い、収穫した野菜を使って高校生などと朝ご飯を作りました。選手たちが調理した朝ご飯のレシピも要チェック!



詳しくはこちら



車は必ず止まりましょう