

ヘルシーランチを お店に食べに行こう

区内の飲食店で「ヘルシーランチ」を提供します。これは、区の健康課題である糖尿病を予防する食事を体験し、食生活に取り入れるきっかけにしてもらうための企画です。糖尿病予防に理想的な野菜の量や味つけをまずは飲食店で実感してみませんか。 健康福祉課健康増進係 (☎223-7246)

ヘルシーランチとは? 野菜やきのこ、海藻を使い食後の血糖値の上昇を緩やかにする効果が期待できます。

メニューの条件は?

- 野菜を1食に120グラム以上使用すること
- 海藻類ときのご類を両方必ず使用すること
- 主食も含めて600キロカロリー程度にすること
- 塩分を3グラム以下にすること

どこで提供するの? 区内の9の飲食店で提供します(右表のとおり)。提供期間やメニューは店舗により異なります。

モルゲンロート古町店(古町通5番町596-1)

**ロールキャベツきのこのトマトソース
甘酒シーザードレッシングの海藻サラダ添え**

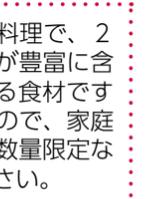
…800円(税込)

エネルギー 547kcal 野菜量 239g 塩分 2.7g



野菜ときのごを中心とした優しい料理で、2年前から提供しています。ビタミンが豊富に含まれているきのこは、1年中手に入る食材ですし、料理のバリエーションも豊富なので、家庭でもぜひ取り入れてほしいですね。数量限定なので、ぜひ早めの時間にご来店ください。

モルゲンロート古町店・店長 嶋津裕樹さん



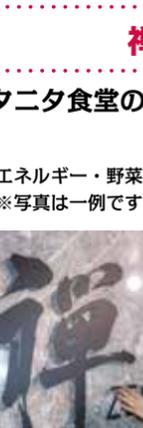
提供期間 令和2年3月25日(水)までの毎月5・15・25日(日曜定休、定休日と重なる場合は前日)
提供時間 午前11時30分～午後2時30分(ラストオーダーは午後2時)

トラットリア アズーリ (東堀前通6-1062-2)

1日2食限定 /

鶏胸肉とたっぷりサラダランチ …1,500円(税込)

エネルギー 628kcal 野菜量 228g 塩分 2.9g



健康志向の高まりを受けて以前に試作していた料理を、今回のヘルシーランチを機に改良して復活させました。カロリー控えめな鶏肉と、野菜ソムリエとして厳選した野菜をバランスよく、たっぷり使いました。お客様が食べて感じたことを、家庭の料理にも反映してほしいです。

オーナーシェフ 石山淳一郎さん



提供期間 令和2年3月31日(火)まで 提供時間 午前11時～午後2時
※昨年度のヘルシーランチ(旬野菜のトマトソーススパゲッティ・1,300円)も同時提供

ヘルシーランチ提供店一覧

※今号に掲載している店舗以外の情報については、詳細が決まり次第、本紙で順次ご紹介します。

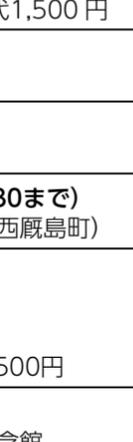
店名	住所
モルゲンロート古町店	古町5-596-1 アイメディア実習棟2階
禅zen	西堀通6番町866 NEXT21 16階
トラットリア アズーリ	東堀前通6-1062-2
佐渡自然食レストラン 貴支	西堀前通6-894-1 西堀ローサ内
カフェ オードリー	笹口1-1 プラーカ1 2階
SUZUVEL	花園1-96-47 CoCoLo新潟西館 1階
あどばんす分場	関屋大川前1-10-1
カフェテラスピア	学校町通1番町602-1 市役所本館2階
hana-na	上所上1-16-1

禅 ZEN (NEXT21・16階)

タニタ食堂の日替わりヘルシー定食

…880円(税込)

エネルギー・野菜量・塩分は提供日により異なります
※写真は一例です



野菜の火の通り方が一定になるように、長さや厚さをしっかり決めていきます。これによって、程よい硬さで味わえる料理にしています。また、味付けや調理法にもこだわっているので、きっと新しい料理の組み合わせが発見できると思います。家庭でもぜひ挑戦してみてください。

禅・支配人 村山真奈美さん



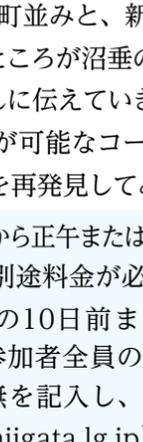
提供期間 期限なし
提供時間 午前11時～午後2時 ※数量限定

佐渡自然食レストラン 貴支 (西堀ローサ内)

1日5食限定 /

ヘルシー和食 …980円(税込)

エネルギー 659kcal 野菜量 192g 塩分 3.0g



昨年度に引き続き、佐渡産食材を豊富に使った和食を提供します。世代を問わず、多くの人から好評をいただきましたので、驚きました。カロリーに気を付けながら、見た目にも楽しめ、季節感を出すことにこだわっています。「だし」をとることが、ヘルシーな食生活には大切です。

貴支・代表 小田貴支さん



提供期間 令和2年3月31日(火)まで(火曜定休)
提供時間 午前11時から(なくなり次第終了)

11月2日まで開催中 えんでこまち歩き

期日(土曜)	コース番号	コース名・主なポイント
10/19	⑪	沼垂町並み散策(沼垂割烹ランチ付、12:30まで) 沼垂テラス商店街、乙子神社 (ランチ協力店:割烹たなか) ㊦ランチ代1,500円
	⑫	イザベラ・バードが歩いた新潟町 白山神社大鳥居、招魂坂、鍋茶屋小路
10/26	⑬	にいがた古町花柳界巡り 古町商店街、老舗料亭、旧齋藤家別邸
	⑭	下町神社仏閣巡りパワースポット(12:30まで) 湊稲荷神社、入船地藏尊、金刀比羅神社(西厩島町)
11/2	⑮	NEW 花街を支えた女たち男たち (わっぱ飯ランチ付、12:30まで) 古町花街、市山流宗家宅、大円寺公園 (ランチ協力店:田舎家) ㊦ランチ代1,500円
	⑯	白山神社・白山公園ミステリー 白山神社拝殿、蛇松明神、燕喜館、県政記念館

11月2日まで、毎週土曜日の午前中に「えんでこ」まち歩きを開催しています。9月14日には「沼垂北部・竜が島界限散策」コースを開催。老舗酒蔵跡や本立寺など、沼垂の歴史を感じられるスポットを新潟シティガイドの案内で巡りました。

参加した三富豊彦さんは、「沼垂をじっくり歩いたのは初めてです。ガイドさんの説明で歴史にも詳しくなれました。他のコースにも参加して、もっと新潟のまちを知りたいです」と笑顔で話してくれました。案内を担当したガイドの近藤勲さんは、「昔ながらの町並みと、新しい建物といった対照的な風景が共存しているところが沼垂の魅力。これからは沼垂の歴史の奥深さをみなさんに伝えていきたいです」と話してくれました。

今後申し込みが可能なコースは左表のとおりです。まち歩きで地域の魅力を再発見してみませんか。

時間 午前10時から正午または午後0時30分まで ㊦各コース25人 ※応募多数の場合は抽選
㊦500円 ※別途料金が必要なコースあり ㊦帽子、雨具、飲み物
㊦参加希望日の10日前までに(必着)、はがきまたはメールに参加希望日、コース番号、参加者全員の氏名、代表者の氏名・住所・電話番号、⑮⑯はランチ希望の有無を記入し、〒951-8553(住所記入不要)中央区地域課(メール chiiki.c@city.niigata.lg.jp)へ ㊦同課(☎223-7041)



これからの人生も健やかに 長寿を祝い区長が訪問

敬老の日の9月16日、今年度末までに100歳になる皆さんの長寿を祝おうと、市長や区長が訪問しました。

渡辺区長が表敬に訪れた小池幸二さん(上所3) =写真中央=は、食べ物の好き嫌いがなく、朝晩2回の食事をしっかりとることで健康を維持しているといっています。今後の目標について聞かれると、「とにかく健康でいたい」とはっきり答えてくれました。家族の皆さんによると、自分で行うことは何でもやってしまうとのこと。小池さんはその理由を「家族には自分の弱い姿を見せたくないんです」と語ってくれました。中央区では、小池さんを含めた52人が今年度中に100歳になります(9月16日現在)。



NEXT21 でイベントを楽しもう

まちなかのぎわい創出および防犯啓発のため、中央区役所の玄関口であるNEXT21・1階アトリウムで2つのイベントを開催します。ぜひお気軽にお立ち寄りください。

Ⓐ椅子50席あり ※立ち見可
Ⓑ当日直接会場 ㊦まちなか活性化実行委員会 (☎223-7086、総務課内)

■まちなかミニコンサート～豊穰なるサクソフォンとピアノの音色

㊦ 10月7日(月) 正午～午後0時45分まで

出演 小助川謙二さん(ピアノ)・田村亮太さん(サクソフォン)

曲目 ニュー・シネマ・パラダイス、スペイン、青春の輝き、ほか



■みんなで描こう安全で安心な街 in 中央区

㊦ 10月14日(祝) 午前11時～11時30分まで

Ⓒ新潟商業高校書道部による音楽に合わせて防犯標語を書き上げるパフォーマンス、街頭啓発



健康・福祉

- 東地域保健福祉センター 明石 2-3-25 ☎243-5312
- 南地域保健福祉センター 新和 3-3-1 ☎285-2373
- 中央地域保健福祉センター 関屋下川原町 1-3-11 ☎266-5172

妊婦歯科健康診査

Ⓒ歯科健診、歯科保健指導
Ⓒ母子健康手帳を取得している妊婦
Ⓒハンカチまたはタオル、母子健康手帳
Ⓒ健康福祉課健康増進係(☎223-7237)

期日	会場	受付時間
11/1(金)	南地域保健福祉センター	13:00～13:45
11/14(木)	中央地域保健福祉センター	

みんなでつながるにっこにこ子育て応援事業

■10カ月育ちの講座

Ⓒ発達心理相談員や保健師による10カ月の子どもの

発達、関わり方、遊び方についての講座
Ⓒ平成30年12月生まれの子ども(中央地域保健福祉センターは平成31年1月生まれも対象)と保護者先着20組
Ⓒ母子健康手帳、ハンカチのほか、赤ちゃんに必要なもの
Ⓒ10月10日(木)から右の二次元コードを読み取り申し込み ※読み取ることができない人はお問い合わせください。



申込先

期日	会場	時間
10/23(水)	南地域保健福祉センター	10:00～11:30
10/29(火)	中央地域保健福祉センター	

Ⓒはっぴい mama 応援団(☎278-3177、水曜定休)

11月の子どもの健康診査

- ・案内と問診票は、対象者に郵送します。
- ・時間や持ち物などは案内でご確認ください。
- ・対象となっているのに案内が届かない場合は、お問い合わせください。

Ⓒ健康福祉課健康増進係(☎223-7237)

■股関節検診・母体保護相談

Ⓒ東・南地域保健福祉センター
Ⓒ令和元年7月生まれの子ども(東地域保健福祉センターは令和元年8月生まれも対象)と保護者

■1歳誕生歯科健康診査

Ⓒ東・南・中央地域保健福祉センター
Ⓒ平成30年11月生まれと10月生まれの一部の子ども ※子育てを応援しようと、ボランティアが読み聞かせを行う「ブックスタート」を健診終了後に実施。絵本のプレゼントもあります。

■1歳6カ月児健康診査

Ⓒ東・南・中央地域保健福祉センター
Ⓒ平成30年4月生まれの子ども

■3歳児健康診査

Ⓒ東・南・中央地域保健福祉センター
Ⓒ平成28年5月生まれの子ども



お知らせ

市役所、区役所、関係機関からの情報を掲載します。

子どもの預かり「ファミサポ」入会説明会

市ファミリー・サポート・センター「ファミサポ」は主に子どもの預かりや送迎を行う子育て支援です。入会説明会では、依頼会員、提供会員ともに会場で登録手続きをすませることができます。

㊦10月19日(土)午前10時～11時
Ⓒ市総合福祉会館(八千代1)
Ⓒ制度の説明(約45分)、登録手続き(希望者のみ) ㊦先着20人
Ⓒ保護者の写真(縦3cm×横2.5cm)2枚、現住所が確認できるもの(運転免許証など)
Ⓒ電話で同センター(☎248-7178)へ

ボランティアフェア2019

㊦10月19日(土)午前10時～午後2時
Ⓒ市総合福祉会館(八千代1)
Ⓒ中央区ボランティア・市民活動センターの登録団体による活動紹介、物品販売、工作コーナー、ほか
Ⓒ当日直接会場
Ⓒ同センター(☎243-4379)

砂丘館解説ボランティア講座

㊦10月19日・26日(いずれも土曜)午後1時～3時 ㊦砂丘館
Ⓒ10月9日(水)から電話で同館(☎222-2676)へ

江南区「旬果旬菜」いきいきフェスタ&市場まつり

㊦10月20日(日)午前8時～午後1時

Ⓒ市中央卸売市場(江南区茗荷谷)
Ⓒ農水産物販売、飲食コーナー、マグロの解体ショー、模擬セリほか
Ⓒ当日直接会場
Ⓒ江南区産業振興課(☎382-4816)

視覚障がい者サポートボランティア講座

㊦10月24日(木)午後2時～4時30分
Ⓒ市総合福祉会館(八千代1)
Ⓒ視覚障がい当事者からの話、誘導体験、茶話会、ほか ※動きやすい服装で参加(スカートは不可) ㊦先着15人
Ⓒ10月23日(水)までに電話で中央区社会福祉協議会(☎243-4379)へ

しもまちカンファレンス 市民向け看取り研修

㊦10月26日(土)午後2時～4時
Ⓒ新潟国際情報大学 中央キャンパス(上大川前通7)
Ⓒ講義「緩和ケアってなに?」、看取り事例紹介、ほか ㊦先着100人
Ⓒ電話で中央区社会福祉協議会(☎210-8720)へ

県社会福祉協議会 福祉のしごと就職フェア in 新潟

㊦10月27日(日)午後2時～4時
Ⓒ新潟ユニゾンプラザ(上所2)
Ⓒ新潟地域に福祉関係の事業所をもつ法人による仕事紹介、面談、ほか
Ⓒ当日直接会場
Ⓒ同協議会福祉人材センター(☎281-5523)

県民介護知識・技術習得講座 ステップアップコース(全3回)

時間 午前10時～午後4時
Ⓒ新潟ユニゾンプラザ(上所2)
㊦先着30人

Ⓒ筆記用具、昼食、実技しやすい服装、内履き
Ⓒ電話で県社会福祉協議会(☎281-5525)へ

期日	内容(実技)
11/13(水)	ベット上の移動・車イスの移乗
11/14(木)	衣類着脱の介助・排泄介助
11/15(金)	寝たままの洗髪・部分浴

ふれあい掲示板

市民グループや地域のイベントなどの情報を掲載します。※敬称略

食品の寄贈をフードバンクにいがた

生活困窮者支援団体・施設へ無償で提供するため、賞味期限が2カ月程度残っている常温未開封品を受け付けています。

受け付け場所	受け付け時間
中央区社会福祉協議会(西堀前通6、Co-C.G.3階)	月～金(祝休日および年末年始を除く) 8:30～17:15
よろっぴローサ(西堀ローサ内)	月～金 ※水曜定休 12:00～17:00 土・日・祝日 10:00～19:00
シネ・ウインド(八千代2)	毎月第2土曜 10:00～12:00
キラキラマーケット(清五郎、いくとびあ食花内)	毎月第3土曜 10:00～12:00
中央区役所1階	毎月第1、第3水曜 12:00～13:00
晴れる屋事務所(米山6)	月～金 10:00～17:00
勤労福祉会館4階(新光町6)	月～金 9:00～18:00
ナマラエンターテイメント(鳥屋野2)	月～金 10:00～17:00

Ⓒフードバンクにいがた(☎384-4466)

社交ダンス会員募集

㊦令和2年3月31日(火)までの毎週日曜、木曜、土曜
Ⓒ老人憩の家「なぎさ荘」(水道町1)
Ⓒ60歳以上の人
Ⓒダンスシューズ
Ⓒ各クラス1カ月1,000円
Ⓒ電話でシーサイドクラブ 大山(090-2649-4228)へ

曜日	クラス	時間
日	初心者クラス	10:30～12:00
木	初級クラス	
	中級クラス	13:00～14:30
土	中級クラス	13:00～15:00

白山市場DE朝食を

㊦10月13日(日)午前6時～9時
Ⓒ白山市場(白山浦2)
Ⓒ約10店舗のお店が出店。朝食、パンケーキ、薬膳中華粥などの販売、フリーマーケット、ほか
Ⓒ当日直接会場
Ⓒ白山市場商業協同組合(☎265-3020、月・水・木・金の午前8時30分～午後3時30分まで)

ふれあい寄席 入船亭扇辰落語独演会

㊦10月13日(日)午後2時～4時
※受け付けは1時30分から
Ⓒ関屋コミュニティハウス
㊦先着80人
Ⓒ無料 ※開催費用の寄付(任意)をお願いしています
Ⓒ当日直接会場
Ⓒ関屋田町青年部・鈴木(☎090-5511-7272)

公民館・図書館

※公民館の申込受付は午前9時から

公民館の文化祭

■中央公民館 ㊟当日直接会場

実施日	時間	内容
10/25(金)~27(日)	10:00~16:00 (27日は14:00まで)	市内福祉作業所の授産製品販売、ロビー喫茶(11時から。無料)
	10:00~17:00 (27日は15:00まで)	作品展示
10/25(金)	10:00~10:20	開会式
	10:00~16:00	バザー・即売会(雑貨、衣類、ほか) 吹き矢体験教室
	10:30~11:30 14:00~15:00	予算のある家計簿をつけてみよう!
	10:00~16:00	バザー・即売会(人形、雑貨、ほか)
10/26(土)	10:00~17:00	原爆パネル展示、高校生の発表
	11:00~14:30	芸能祭(ハーモニカ演奏、合唱、ほか)
	11:45~13:30	そばの無料サービス(100食限定)
	13:30~15:30	日本、世界の昔話の発表
	14:00~16:00 18:00~21:00	英語スピーチ発表 社交ダンスパーティー
10/27(日)	10:00~15:00	即売会(人形、ほか)
	11:00~14:00	芸能祭(フラダンス、万代太鼓、ほか)
	12:30~14:00	映像サークルによる作品上映
	13:00~15:00	社交ダンスパーティー

■東地区公民館 ㊟特記のあるもの以外は当日直接会場

実施日	時間	内容
11/3(祝)	10:00~15:00	音楽芸能発表会(合奏、民謡など)
	11:30~13:00	ふれあい給食の集い(先着100食) ¥500円 ㊟10月8日(火)から料金を添えて同館へ
	10:00~11:30	初心者向け中国気功体験教室 ※30分前から受け付け ㊟運動靴
	13:00~14:30	作品展示(書画など、万代保育園児の作品あり)
11/9(土)	10:00~16:00 (10日は15:00まで)	合唱体験教室 ※30分前から受け付け ㊟小中高生の男子
11/9(土)	10:00~11:45	SLオンリー映像上映会
	10:00~15:00	茶道サークルによる茶席 ¥一席300円
	11:00~14:30	ちびっこきさ(お菓子と飲み物の提供)
	13:00~16:00	藤工作体験 ※15:00最終受付 ㊟小学生以上 ¥500円
		将棋対局 ゲームで脳の年齢を測ってみよう!
11/10(日)	10:00~12:30	笹団子づくり体験 ㊟先着25人 ※小学生は保護者同伴 ¥500円 ㊟10月8日(火)から電話で同館へ
	10:00~14:00	折り紙体験教室
	10:00~15:00	囲碁対局・見学・体験会
	11:00~14:00	ふれあい喫茶(お菓子と飲み物の提供)
11/30(土)	13:30~15:00	草木染体験 ㊟先着10人 ¥500円 ㊟10月8日(火)から電話で同館へ
	13:30~15:00	文化講演会「戦国時代から始まる駅南開発」 ㊟先着80人 ㊟10月10日(木)から電話で同館へ

■関屋地区公民館 ㊟当日直接会場

実施日	時間	内容
10/18(金)~20(日)	10:00~16:00	作品展示
10/18(金)	10:00~10:30	関屋太鼓演奏(関屋保育園児)
	10:00~12:00	ちびっこ広場(絵本読み聞かせ、ほか)
	12:30~17:00	将棋大会
	13:30~15:00	吹き矢体験会
10/19(土)	9:00~12:00	競技かるた(百人一首)
	10:00~15:00 (12:00~13:00除く)	おもちゃ作り体験
	10:00~14:30	お茶会(抹茶) ¥400円(中学生以下は200円)
	10:30~11:30	スクエアダンス体験会
	13:00~15:00	歌声喫茶 ¥100円
	13:00~16:00	囲碁大会
10/20(日)	10:00~15:00	手作りクッキーなどの販売
	10:20~15:30	音楽芸能発表会

中央公民館 ☎224-2088 〒951-8055 中央区礎町通3-2086

■ひよこファミリーらんど

㊟10月1日(火)・3日(木)・8日(火)・15日(火)・17日(木)、29日(火)午前10時~午後4時30分 ※10月3日・17日は午後1時から
㊟保育室の開放 ㊟乳幼児と保護者
㊟当日直接会場
※専門のスタッフはつきません。保護者が責任をもって利用してください。8日(火)はイベント「ひよこデイ」を開催。午前11時~正午にミニコーナー「ハロウィンマント作り」を実施します。昼食を持参して、みんなで一緒に食べませんか。

■みんなのふれあい広場

㊟10月15日(火)午後1時30分~4時
㊟気軽に会話を楽しむ ※午後2時から1時間程度、ミニコーナー「秋のおしゃれなストールの巻き方」を開催。
㊟ストール、スカーフ
㊟当日直接会場

東地区公民館 ☎241-4119 〒950-0083 中央区蒲原町7-1

■子育てサロン「のんのん」

㊟10月7日・21日・28日(いずれも月曜)午前10時~午後2時(出入り自由。昼食の持参可)
㊟自由遊び ※毎回午前11時から絵本の読み聞かせを実施
㊟未就園児と保護者
㊟当日直接会場
子育て支援ボランティア募集 「のんのん」の運営を手伝うボランティアを募集しています。詳しくはお問い合わせください。

鳥屋野地区公民館 ☎285-2371 〒950-0972 中央区新和3-3-1

■子育てサロン「ふらっと」

㊟10月21日(月)午前10時~11時30分
㊟ミニコンサート(オカリナ演奏)、自由遊び、情報交換
※0歳児と保護者対象の子育てサロン「まんまる」は今年度から子育てサロン「ふらっと」に統合
㊟未就園児と保護者
㊟当日直接会場

石山地区公民館 ☎250-2930 〒950-0852 東区石山1-1-12

■講演会「健康と生きがい」

㊟10月26日(土)午前10時~11時
㊟大西金吾さん(産業カウンセラー・心理相談員)による講演
㊟先着100人
㊟当日直接会場

■幼児期家庭教育学級「あふれる笑顔で家族の元気UP」(全5回)

時間 午前10時~正午

期日	テーマ・講師
11/6(水)	モノとココロの整理整頓 講師 森真理さん(ライフオーガナイザー®協会認定講師)
11/13(水)	十人十色~子どもの気持ちによりそって 講師 小嶋かおりさん(新潟青陵大学短期大学部幼児教育学科准教授)
11/20(水)	もっと、もっとコミュニケーション上手になろう 講師 土田陽子さん(NPO法人ハートフルコミュニケーション理事)
11/27(水)	からだを動かしてストレス解消 講師 渡辺美寧さん(レクリエーションインストラクター、NP JAPAN認定ファシリテーター)
12/4(水)	私が「わたし」を好きになる 講師 伊佐早悦子さん(教育研修コーチング協会認定コーチ)

㊟幼児の保護者30人 ※1歳以上の未就園児の保育あり・定員24人。応募多数の場合は抽選。(抽選結果は10月25日(金)までに発送)
㊟あす7日(月)から10月17日(木)までに電話で同館へ

中央区だより

■ファインダーのこっち側(立冬編)

㊟11月7日(木)午後7時~8時30分
㊟渡部佳則さん(写真家)による作品や撮影エピソードなどの講話、ほか
㊟18歳以上先着40人
㊟あす7日(月)から電話で同館へ

関屋地区公民館 ☎266-4939 〒951-8164 中央区関屋昭和町3-148-1

■公民館に泊まって! あそボウサイ!!

㊟11月9日(土)午後1時30分~10日(日)午前9時30分(1泊2日)
㊟避難所運営や災害食づくりの体験、ほか
㊟小学2年~6年生25人 ※応募多数の場合は抽選(抽選結果は落選者のみ10月25日(金)に通知)
㊟お米1合、水筒、手拭きタオル、歯ブラシ、雑巾
㊟¥1,300円
㊟10月9日(水)から10月24日(木)までに電話で同館へ

図書館

■おはなしのじかん ㊟当日直接会場

期日	時間	会場・問い合わせ
♥毎週火曜 および10/31(木)	11:00~11:20 ※終了後「絵本なんでも相談タイム」あり	ほんぽーと 中央図書館 (☎246-7700)
10月	10◆ 木 11:00~11:30	
	12 土 11:00~11:30 13:30~14:00	
	13☆ 日 11:00~11:30	
	17♥ 木 11:00~11:30	
	19★ 土 11:00~11:30	
	24◇ 木 10:30~12:00	
11月	2 土 11:00~11:30	鳥屋野図書館 (☎285-2372)
毎週金曜♥	11:00~11:20	■赤ちゃんタイム 毎週火・木曜 10:00~13:00 おはなしのへやで赤ちゃんとゆっくり過ごしてください。
10月	12 土 10:30~11:00	鳥屋野図書館 (☎285-2372)
	16 水 10:30~11:00	■赤ちゃんタイム 毎週金曜 10:00~12:00
	26 土 10:30~11:00	生涯学習センター図書館 (☎224-2120)
10月	25◇ 金 14:00~17:00 ※1組10分程度	■赤ちゃんタイム 毎週金曜 10:00~13:00
11月	1♥◇ 金 11:00~12:00 ※1組10分程度	

♥乳幼児向け、◆わらべうた、◇個別の読み聞かせ、★紙芝居、☆英語

公民館定期利用団体向け説明会

来年度に公民館を定期利用する団体に対し、利用や申し込みの方法について説明します。新規に利用を希望する団体は、事前に各館にお問い合わせください。

公民館名	期日	開始時間
中央公民館	10/17(木)	午前10時、午後2時
東地区公民館	10/31(木)	午後2時、午後7時
鳥屋野地区公民館	10/30(水)	午後3時、午後7時
関屋地区公民館	10/28(月)	午後2時、午後7時

※市内全公民館の説明会日程は、市ホームページに掲載しています。

本紙掲載の催しに参加する際はできるだけ公共交通機関をご利用ください。

..... <広告欄>