

**好評受付中** **料亭の味と芸妓の舞**

新潟を代表する老舗料亭で、昼食を味わいながら古町芸妓の舞を鑑賞することができる「料亭の味と芸妓の舞」の参加者を引き続き募集しています。芸妓の皆さんとの会話や記念撮影も楽しむことができます。優雅なひと時を、家族や友人と過ごしませんか。

**時間** 正午～午後1時30分  
 (芸妓は舞を含めて1時間程度)  
**人** 各会場先着20～30人程度  
 (会場により異なります)  
**¥** 1人5,500円(昼食代含む。飲み物代は別途必要)  
**☎** 電話で新潟三業協同組合(☎222-2237、午前10時～午後4時、日曜・祝日休み)へ  
**☎** 地域課産業振興室(☎223-7054)

開催日	会場
11/21(木)	一ノ宮
11/22(金)	かき正
12/4(水)	金辰
12/7(土)	イタリア軒
	螢
12/14(土)	きらく

**■同日開催「古町まち歩き」**  
 料亭へ行く前に、新潟シティガイドの案内で古町花街の見どころを巡ることができます。まち歩きだけの参加も可能です。詳しくは新潟シティガイド(☎090-1807-3013、午前9時～午後6時)へお問い合わせください。 ※申込みは電話で4日前まで

**取材 レポート!** **白山小の子どもたちがまち歩きガイドに**

10月29日、白山小学校6年生によるまち歩きガイドが行われ、区内外から80名の方が参加しました。児童は事前に授業で調べた内容をもとに、古町・本町や白山公園などのエリアごとに全部で9コースを用意。まちの歴史を、クイズなども交えながら一生懸命説明していました。

「今も続く江戸時代からの願い」コースでは、白山神社を回りながら児童が歴史を紹介。参加した藤原治郎さん・じゅん子さんは、「昔から知っている白山神社でしたが、今日のお話は初めて聞いたものばかりです。皆さんハキハキしてとてもお話が上手でした」と満足した表情。ガイドを担当した児童は「自分たちの住む白山地区のことをたくさん調べて、白山には歴史が詰まっていることが分かりました。工夫して作ったコースを、参加者の皆さんに楽しんでもらえて良かったです」と笑顔で話してくれました。

**Let's Try 糖尿病予防** **ヘルシーランチを**  
**お店に食べに行こう④**

**あどばんす 分場 (関屋大川前1-10-1)**

日替わり / **お弁当テイクアウト**  
**ヘルシー弁当 …600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

6種類のヘルシー弁当を1種類ずつ日替わりで提供します。胡麻など香りのある食材を使うことで、塩分控えめでも満足できる味つけにしました。お肉や野菜は蒸したり揚げ物もオーブンを使うなど、ちょっとした工夫でカロリーを抑えられるので、ご家庭でも試してみてくださいね。  
**あどばんす 青池明子さん**

**提供期間** 令和2年3月までの毎月①第2水曜②第4金曜  
**配達区域** 有明台小・関屋小・浜浦小学校区(区域外の方は店頭での受け取り)  
**予約** ①第1金曜②第3金曜までに電話で同店(☎265-5150)へ

区の健康課題である糖尿病を予防する「ヘルシーランチ」の提供店を10月6日号から紹介しています。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る献立です。糖尿病予防に理想的な野菜の量や味つけを飲食店で実感してみませんか。献立の詳しい条件などは、本紙10月6日号をご確認ください。

**☎健康福祉課健康増進係(☎223-7246)**

**hana-na (上所上1-16-1)**

1日20食限定 / **お弁当テイクアウト**  
**15穀米のバランス弁当 …1,080円(税込)**

エネルギー 590kcal 野菜量 122g 塩分 2.5g

それぞれの献立で食材が重複しないように作っているため、彩りとバランスが良いことがポイントです。味付けは、全体的に薄くすると食べ飽きてしまうため、デミソースではしっかり味を出しつつ、他の献立で甘酸っぱさや香りを強調することで、ヘルシーながらも満足感を出しています。  
**オーナー 安部由美子さん**

**提供期間** ①11月25日(月)～30日(土)まで  
 ②令和2年2月3日(月)～8日(土)まで  
**提供時間** 午前11時～午後7時 ※なくなり次第終了

**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。

**福祉サービスに関する苦情相談のご案内**

福祉サービスに関する苦情について、事業者と話し合っても解決しないときや、直接事業者と話しにくいときはご相談ください。適切に解決されるよう支援します。  
**☎県福祉サービス運営適正化委員会(☎281-5609)**

**無事故・無違反の優秀運転者を表彰**

令和2年春の全国交通安全運動に合わせて、優秀運転者を表彰します。  
**☑無事故・無違反の期間が規定年数以上の人。交通安全協会会員資格の有無は不問。**  
**表彰区分** 20年、30年、40年、50年  
**☎令和2年1月6日(月)までに下記へ**

申請(問い合わせ)先	
新潟中交通安全協会	新潟警察署内(☎247-5600)
新潟中交通安全協会 新潟中央支所	新潟中央警察署内(☎225-0171)

**中央区社会福祉協議会 介護のつどい**

☐11月29日(金)午後1時30分～3時30分  
 ☒ほんぼーと中央図書館  
 ☒講話「弁護士さんに聞いてみよう!相続に関わるあんなこと・こんなこと」、茶話会、相談窓口紹介、ほか  
 ☒先着40人 ☒100円  
 ☒電話で同協議会(☎210-8720)へ

**にいがた健康いきいきセミナー2019**

☒新潟ユニゾンプラザ(上所2)  
 ☒各日先着50人  
 ☒参加希望日、氏名、電話番号を記入し、ファクスで同セミナー開催事務局

(FAX:025-257-4407)へ ※定員になり次第、締め切り。

期日	時間	内容
12/3(火)	14:00～15:50 ※受け付けは13:30から	講話「平均寿命と健康寿命～今日からできること」 講師 大徳尚司さん(新潟医療福祉大学診療放射線学科准教授)
12/12(木)		講話「年齢を取ると膝が痛くなる理由」 講師 大森豪さん(新潟医療福祉大学健康スポーツ学科教授)

☒同セミナー開催事務局(☎257-4407)