

空と海の玄関口を学ぶ 「子ども向けまち歩き」を開催しました!

11月12日、小学4～6年生とその保護者を対象に、空と海の玄関口である新潟空港と新潟西港をバスで巡るまち歩きを開催しました。空港では、空港スタッフに案内してもらいながら、離発着する飛行機を屋上から見学。参加者は「普段はこんなに近くで飛行機を見ることができないので、こういう体験ができて嬉しい」と話し、間近で見る機体にくぎ付けになっていました。入船みなとタワーの展望室では、まち歩きのプロであるシティガイドから、港を歩き来する船や湊の歴史を学びました。最後はウォーターシャトルで西港巡り。ワークシートに書かれた船を見つけるとシールがもらえ、シールを全て集めた子どもたちは嬉しそうな笑を見せていました。



新潟空港に着陸する飛行機



シティガイドから湊の歴史を学ぶようす



ウォーターシャトルに乗船しているようす

あたたか 冬こそしっかり栄養をとって体調管理! 蒸し料理のすすめ

健康づくりのために1日に必要な野菜摂取量は、成人の男女ともに350gですが、簡単に野菜を取ることができる調理法…それは、蒸し料理です！蒸し器を使えばスープと蒸し野菜が一度に作れます。蒸し器がなくても皿を活用して簡単に作れます！

蒸し器使用の場合

蒸し器下段
昆布と大根を入れてスープが作れます



蒸し器上段は野菜や卵、鶏ささみ！
身くずれしやすい野菜はクッキングペーパーで包み、鶏ささみはお皿に入れましょう

蒸し器を使用しない場合

皿を2枚組み合わせる



裏返して水に沈める

鍋に水を入れて、その中に野菜など蒸したい食材を入れた皿を置いて火にかけます。鍋で作れば、しっとり均一な仕上がりに！

この時期が旬の地元野菜である女池菜や寄居かぶを使っても美味しい!


市食生活改善推進委員協議会 中央支部が普及しています。

公民館・図書館

中央公民館 ☎224-2088
 〒951-8055 中央区礎町通3-2086
 受付時間 平日午前9時～午後5時
 (土・日曜、祝日除く)


■みんなのふれあい広場
 回 12月20日(火)午後2時～3時 ※受け付けは1時30分から
 内 会話を楽しみながら「トランプ・かるたで脳トレ!」を開催
 持 飲み物

■ひよこファミリーらんど～手作りおもちゃでクリスマス
 回 12月20日(火)午前10時30分～11時30分
 ※保育室の開放は午前10時～正午
 内 身近な材料でクリスマスおもちゃを作る
 人 乳幼児とその保護者5組 ※抽選
 料 300円
 申 12月9日(金)までに右の二次元コードを読み取り申し込み



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

■冬休み子どもお楽しみ広場
 回 12月24日(土)・26日(月)午前10時～11時30分
 内 「トムとジェリー」などの映画上映
 人 小学生30人と乳幼児とその保護者15組 ※抽選
 申 12月20日(火)までに右の二次元コードを読み取り申し込み



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」
 回 12月12日・26日(いずれも月曜)午前10時～11時30分 ※出入り自由
 内 自由遊び、情報交換
 人 未就園児とその保護者10組程度

…………… <広告欄> ……………




■輝け!! セカンドライフ～ウィズコロナを楽しく過ごすために(全3回)
 時間 午後1時30分～3時

期日(令和5年)	内容
1/17(火)	ウイルスの科学/ワクチン今知っておくことは何?
1/31(火)	楽しく楽に♪ヨガで目と体の元気を維持
2/7(火)	100歳まで歩ける足づくり～満足とは足を満たすことです

人 おおむね60歳以上の先着24人
 申 あす5日(月)から電話で同館へ

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

■科学実験! スライム研究所(石山ラボ)
 回 12月26日(月)午後2時～4時
 内 スライムや光る液体、人工イクラを作る科学実験
 人 小学生24人 ※抽選
 申 12月15日(木)までに右の二次元コードを読み取り申し込み



図書館


■おはなしのじかん
 内 絵本の読み聞かせ、わらべうた、紙芝居、職員による「絵本なんでも相談タイム」など
 ・詳しい日時やホームページ=右の二次元コード=から確認してください。
 ・下記の日程で、赤ちゃんとお気兼ねなく過ごせる「赤ちゃんタイム」を開催します。

会場・問い合わせ	赤ちゃんタイム日時
ほんぽーと中央図書館 (☎246-7700)	毎週火・木曜日 10:00～13:00
鳥屋野図書館 (☎285-2372)	毎週金曜日 10:00～12:00
生涯学習センター図書館 (☎224-2120)	毎週金曜日 10:00～13:00

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。

■マイナンバーカード臨時申請窓口の開設
 回 令和5年2月28日(火)まで午前9時30分～午後2時 ※土・日曜、祝日も受け付け。持ち物や休業日については、右の二次元コードから確認してください。
 場 市役所本館 問 市民生活課(☎226-1013)
 【訂正】本誌11月20日号の同記事の電話番号に誤りがありました。お詫びして訂正します。



健康・福祉

・開催日当日は、ご自宅で体温測定をお願いします。
 ・本人・同伴者について、以下に該当する場合は事前に健康福祉課へ連絡をお願いします。
 (ア)新型コロナウイルス陽性者、または、濃厚接触者
 (イ)10日以内に発熱、咳などの風邪症状があった

■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。
 ◎フッ化物塗布あり(希望者のみ) 料 1,020円
 問 健康福祉課健康増進係(☎223-7237)

■股関節検診・母体保護相談
 超音波検査料 料 2,800円

■1歳誕生歯科健康診査◎
 ※子育てを応援しようと、「ブックスタート」を健診終了後に実施。絵本をプレゼントします。

■1歳6カ月児健康診査◎

■3歳児健康診査◎
 3歳6カ月ごろの子どもが対象

【訂正】本誌11月20日号3面 健康・福祉「ステップ離乳食」に誤りがありました。お詫びして訂正します。12月15日の会場は正しくは「南地域保健福祉センター」でした。

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

■国際理解講演会
 回 12月11日(日)午後1時30分～3時30分
 場 新潟国際情報大学 新潟中央キャンパス(上大川前通7)
 内 カメロン生まれで日本で育った講師による多様性や多文化共生についての講演
 人 先着90人
 申 電話で同大学学務課(☎239-3111)へ

■意外と知らない“検査”のお話
 回 12月17日(土)午前10時～11時30分
 場 新潟大学 駅南キャンパスときめいと(笹口1)
 内 臨床検査や放射線を使った骨密度検査を学ぶ
 人 先着40人
 問 同大学医学部保健学科(☎227-0969)

区役所窓口でのマイナンバーカードの申請は予約制です。(☎223・7106)