

# お知らせ版

日=日時 場=会場  
 内=内容 人=対象・定員  
 円=参加費(記載のないものは無料)  
 申=申し込み(記載のないものは当日直接会場へ)  
 問=問い合わせ

## お知らせ

### ひきこもり相談

回12月19日(木)午前10時~正午  
 場北区さわやかなんでも相談所(豊栄さわやか老人福祉センター内)  
 人先着2組  
 問電話で北区社会福祉協議会(☎386-2778)

## 催し・募集

### 豊栄地区公民館

場同館(☎387-2014)  
**区民ギャラリー 陶和会 作陶展**  
 回12月11日(水)~16日(月)午前9時~午後5時 ※16日は午後4時まで  
 場区役所1階交流スペース  
**ご近所だんぎプラス**  
 テーマ 新聞読んでいますか  
 講師 新潟日報社 野上文史さん  
 回12月12日(木)午後1時半~3時半  
 申11日(水)午後4時までに電話で同館  
 ※手話通訳要申し込み

### 幸せフィナーレ 終活セミナー

回12月19日(木)午後1時半~3時  
 場豊栄健康センター  
 内一人になった時の終活の制度など  
 人先着20人  
 申電話で北区社会福祉協議会(☎386-2778)

### 北地区公民館

場同館(☎387-1761)  
**キネマ松浜劇場「カサブランカ」**  
 回12月19日(木)午後1時半~3時半  
 内1942年(昭和17年)制作・吹替  
 人先着45人  
 申あす2日(月)午前10時から電話で同館  
**ジュニアワンダーランド**  
 お正月しめ縄飾りやミニアレンジを作ろう  
 回12月26日(木)午後1時半~3時  
 講師 新潟市花育マスター 臼杵ひとみさん  
 人16人(区内小学3年生~中学生)  
 ※応募多数の場合は抽選  
 円しめ縄飾り1,000円、ミニアレンジ500円  
 ※どちらかを希望して作成します。  
 申あす2日(月)から16日(月)までホームページから申し込み

## スポーツ

### 豊栄総合体育館

場同館  
 申電話でハピスカとよさか(☎386-7522 祝日除く月曜休館)  
**ウォーキングセミナー**  
 回12月12日(木)午前10時40分~11時40分  
 人先着15人(15歳以上、中学生を除く)  
 ※別途施設使用料が必要  
**ペルビック(骨盤)ヨガ**  
 回12月22日(日)午前10時~11時20分  
 人先着16人 円1回800円

## 北区役所 ロビーコンサート

回12月20日(金)  
 正午~午後0時半  
 場北区役所1階交流スペース  
 出演 レディス4  
 阿部真由美 えのもとくみこ  
 田村優子 川崎祥子(ボーカル&篠笛&ピアノ)  
 問北区文化会館(☎388-6900)



## 図書館

**おはなしバスケット 冬のおはなし会**  
 回12月7日(土)午後2時~3時半  
 場豊栄図書館  
 人先着25人(幼児以上)  
 申電話で同館  
**豊栄図書館(☎387-1123)**  
 毎週金曜、第1水曜休館  
**赤ちゃんタイム**  
 毎週水・土曜日 午前10時から12時  

おはなしのじかん	対象
毎週土曜日 午前10時30分から10時50分	0から2歳と保護者
毎週日曜日 午前10時30分から11時	幼児から
12月28日(土曜) 午後1時から1時30分	幼児から
12月22日(日曜) 午後2時から2時30分	幼児から

**松浜図書館(☎387-1771)**  
 毎週月曜、第1水曜、祝日休館  
**赤ちゃんタイム**  
 毎週木曜日 午前10時から午後1時  

おはなしのじかん	対象
毎週木曜日 午前11時から11時20分	0から2歳と保護者
毎週土曜日 午前11時から11時30分	乳幼児から

## Nightレッスン 基礎から学ぶクロール(全3回コース)

回令和7年1月21日、28日、2月4日(火曜全3回)  
 午後7時~8時10分  
 場遊水館  
 内先着12人(中学生以上~大人)  
 円1,500円(入館料、ロッカー代が別途必要)  
 申12月8日(日)午前10時から窓口・電話で同館(☎384-1211 祝日除く月曜休館)

ホームページはこちら▼



## 令和6年分確定申告について 新潟税務署での相談を検討の人へ

令和7年1月6日(月)から2月14日(金)までは、同税務署内に確定申告会場はありません。相談を希望する人は、令和7年2月17日(月)から3月17日(月)までに確定申告会場(朱鷺メッセ)へお越しください。  
 確定申告会場への入場は、入場整理券が必要です。会場当日配布しますが、国税庁LINE公式アカウントを通じてオンラインでの事前発行がスムーズです。  
 また2月14日(金)以前に所得税・個人消費税・贈与税の申告相談を希望する場合は、事前に日時等の電話予約が必要です。予約がないと対応できません。  
 問新潟税務署 個人課税部門(☎229-2151)



## 食推イチオシレシピ 簡単茶わん蒸し

新潟市食生活改善推進委員協議会 北支部 光晴グループ

4人分の材料	作り方
かにかまぼこ..... 4本	<b>1</b> かにかまぼこを半分の長さに切り、割く。しいたけは石づきを取り、薄切りにする。 <b>2</b> ボウルに卵を入れ、白身を切るように溶きほぐす。鶏がらスープの素をぬるま湯で溶かし牛乳と卵を加え網でこす。 <b>3</b> 器に <b>1</b> の具を入れてから <b>2</b> の卵液を注ぎ、三つ葉または青ネギを入れる。 <b>4</b> フライパンまたは鍋に器を並べてアルミホイルでふたをし、器の高さ1/3位の水を入れる。 <b>5</b> 鍋の蓋をし、強火にかけ沸騰したら弱火にして7分程度加熱し、火を消して8分程度蒸らして完成。 ※器が熱いので火傷に注意
しいたけ..... 2枚	
三つ葉または青ネギ...少々	
卵..... 2個	
牛乳..... 200ml	
ぬるま湯..... 100ml	
鶏がらスープの素...小さじ1	

蒸し器を使わなくても簡単に作れます。  
 牛乳を使っているため、カルシウムもとれます。  
 (1人分当たりの栄養価)  
 エネルギー: 82kcal  
 たんぱく質: 6.6g  
 脂質: 4.6g 炭水化物: 4.5g  
 食塩相当量: 0.8g

## ハピスカとよさか ヘルシーエクササイズ教室 ~冬のおしらせ~

教室名	曜日	時間	対象	定員(先着)
①フラダンス(夜)	火曜	19:00~20:00	15歳以上	40人
②ZUMBA®(豊栄総合体育館)		20:15~21:15	15歳以上	40人
③健幸レクリエーション	水曜	9:30~10:30	50歳以上	30人
④いきいき健幸トレーニング		10:45~11:45	50歳以上	30人
⑤やさしいペルビックヨガ(午後)		13:30~14:30	15歳以上	40人
⑥すこやかピラティス		19:00~20:00	15歳以上	16人
⑦かんたんエアロ	木曜	20:15~21:15	15歳以上	40人
⑧やさしい有酸素運動		9:30~10:30	50歳以上	40人
⑨フラダンス(午前)		11:00~12:00	15歳以上	25人
⑩やさしい健幸たいそう	金曜	13:30~14:30	50歳以上	40人
⑪ペルビックヨガ(夜)		20:15~21:15	15歳以上	40人
⑫太極拳	土曜	9:30~10:30	15歳以上	40人
⑬ソフトエアロビクス		11:00~12:00	15歳以上	40人
⑭土曜ヨガ	日曜	10:00~11:20	15歳以上	16人
⑮やさしい有酸素&筋トレ①(文化会館)		9:30~10:30	50歳以上	20人
⑯やさしい有酸素&筋トレ②(文化会館)		10:45~11:45	50歳以上	20人
⑰ルーシーダットン(文化会館)		13:30~14:30	15歳以上	25人
⑱ZUMBA®(文化会館)		20:00~21:00	15歳以上	20人
⑲ルーシーダットン(長浦コミセン)		13:30~14:30	15歳以上	25人

場①~⑭豊栄総合体育館 ⑮~⑱北区文化会館 ⑲長浦コミュニティセンター  
 回数 月3~4回程度  
 円【年会費、保険料】3,350円 ※65歳以上は2,200円  
 【参加費】450円×月の開催数 ※⑭は750円×月の開催数  
 ※詳細はホームページに掲載  
 申電話でハピスカとよさか(☎386-7522 月曜休館)



<広告欄>

にいがた防災メールでも緊急情報を発信しています。ご利用ください。

