

おしらせ版

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 新潟日报社 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

- かにかまぼこ..... 4本
- 生しいたけ..... 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

作り方

- 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。
- 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。
- 器に①の具を入れてから②の卵液を注ぎ、三つ葉または青ネギを入れる。
- 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。
- 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

蒸し器を使わなくても簡単に作れます。
 牛乳を使っているので、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	水曜	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。

