

みんなの掲示板

地域の情報をお届けします

新潟県立万代島美術館の展覧会 所蔵品展「松永真のポスター展」

日本を代表する世界的なグラフィックデザイナーの1人・松永真さんのポスター作品を選びすぎり、一堂に展示します。日本の優れたグラフィックデザインに触れられる絶好の機会です!

会期 ~2月14日(日) 10:00~18:00
休館 月曜日(1/11は開館、翌12は休館)、1/1~4
料金 一般310円、大・高校生150円
※中・小学生は無料です。
※障害者手帳・療育手帳をお持ちの方は無料です。
※観覧券の販売は17:30までです。

新潟県立万代島美術館
中央区万代島5-1 朱鷺メッセ内万代島ビル5F
TEL.290-6655
ホームページ <http://www.lalanet.gr.jp/banbi/>

早寝早起き朝ごはんフォーラム —ニイガタの子どもたちを通して見えたもの・見えるもの—

日時 2月6日(土) 14:00~16:00(開場13:30)
会場 新潟市万代市民会館(中央区東万代町9-1)
定員 280人
申込 ハガキまたはFAX、e-mailにて下記までお申し込みください。

※住所・氏名・電話番号をご記入いただき、下記までお送りください。入場整理券を送付いたします。
※申し込み締切は1月27日(水)です。
※応募者多数の場合は抽選となります。

お問い合わせ・お申し込み
新潟市生涯学習センター
〒951-8055 中央区礎町通3ノ町2086
TEL.224-2088 FAX.223-4572
e-mail crosspal@city.niigata.lg.jp

お菓子とパンの通信講座 ~趣味のお菓子やパン作りをもっと専門的に!~

受講期間1年6カ月の中で、約1カ月のスクーリング授業(来校)が人気です。スクーリング授業は、平日または週末の実施日から選択できます。製菓・製パン実習だけでなく、食品衛生・栄養学などの講義もあり、「食の知識」を習得できる一般向けの人気講座です。

※厚生労働省指定講座のため、国家資格「製菓衛生師」受験資格を取得できます。
※詳しい内容は下記までお問い合わせください。

お問い合わせ・資料請求
シェフパティシエ 専門学校 生涯学習部
中央区笹口2-9-1 フリーコール 0120-48-1548
ホームページ <http://www.eishin.ac.jp/cheпа/>

新潟まちの駅 1月のイベント

★みんなで歌おう!! 四つ葉のクローバーと仲間たち
日時 1月8日(金)・22日(金) 14:00~16:00
内容 フォークソング、叙情歌など
指導 有賀重子さんほか3名
料金 700円(コーヒー付き)
※当日参加OKです。

★地域のお茶の間 ちゃぶ台の会
日時 1月11日(月・祝) 10:30~15:00
内容 もちつき体験と試食、正月遊び(福笑い、新潟弁カルタ、羽根つき、こま回しなど)
料金 大人500円、子ども100円
※当日は外国の留学生も参加予定です。

★昭和の映画を語る会
日時 1月23日(土) 13:30~15:30
内容 昭和の時代、映画は娯楽の王様でした。街に映画館があったあのころの、あなたの思い出を聞かせてください。今月は「無法松の一生」の本編の一部を上映します。
料金 前売700円、当日1,000円(ドリンク付き)
※戦時下の日本映画パネルを同時展示しています。

お問い合わせ・お申し込み
新潟まちの駅
中央区上近江1-5-13 TEL.210-7870

新潟県立自然科学館 1月のイベント

★新春! ピエロマジックショー
日時 1月4日(月) ①11:00~ ②14:30~
会場 1F エントランスステージ
内容 ピーロあねさきさんの動物マジックとバルーンアートでお正月を楽しもう! アニマル風船のプレゼントもあり!

対象 入館者
料金 入館料のみ
★新春工作フェア
日時 1月16日(土)~17日(日) 10:00~17:00
内容 「キラキラ スライム」や「化石レプリカ」「ビー玉万華鏡」「カサ袋ロケット」など、楽しい工作がいっぱい。好きな工作を選んで参加しよう。

※入館料のほかに、工作1つにつき工作券(100円)を購入してください。
※化石レプリカのみ、工作券が2枚必要になります。
※受付は16:30までです。

新潟県立自然科学館
中央区女池南3-1-1
TEL.283-3331 FAX.283-3336
ホームページ <http://www.lalanet.gr.jp/nsm/>



わが家の薬箱



今月の先生
ラサ内科皮膚科クリニック
院長 諸橋先生
(日本東洋医学会漢方専門医)

テーマ

疲労と漢方

疲れやすい、疲れがなかなか取れない、朝起きたときにすでに疲れている、という方がいらっしゃいますが、実はそれが主訴になることは少なく、別の訴えで来られて、こちらが「疲れやすいですか?」と問うと、「実は…」と話される方がほとんどです。

漢方では、疲労は「気不足」「気血不足」と捉えます。起床時は、夜の睡眠で十分な気を体内に補充できて元気いっぱいなのが普通ですが、すでに疲労感があるというのは過労による「気血不足」と考えます。朝は元気なのに、仕事でクタクタになってしまうのは「気不足」と考えます。また、体が何となく重く、むくみがあって動きづらいという人は、漢方では「湿」が「気」の流れをじゃましているの、「湿」を取ってやると「気」がスムーズに流れて元気になります。

黄耆は「気」の流れを強く押しつけて、「気」の量を増やしてくれる生薬です。元気を出す薬は補気剤・補血剤に分類されるのですが、その中の主薬になるのが黄耆です。処方としては十全大補湯、補中益気湯を私は主に使いますが、黄耆建中湯、人参湯、四君子湯なども疲労を回復し、また「湿」を取る防己黄耆湯、越脾加朮湯も有効な方がいらっしゃいます。

ラサ内科皮膚科クリニック

診療科目 皮膚科、内科
診療時間
月・火・木・金 9:30~12:30、15:00~18:30
水 13:00~18:30
休診日 土・日曜日、祝日、水曜日午前
※第2・4土曜日午前は診療します。
住所 中央区南笹口1-1-30
アメニティオアシス1F
電話 247-3811
駐車場 7台
HP <http://www.lhasaclinic.com/>



* NEW OPEN *

全国の旬の魚が大集合 素材にこだわったすし屋!



かいせん すしのすけ
廻鮮 鮭乃介

11月18日、女池インターすぐ近くにオープンした廻鮮 鮭乃介。地魚はもちろん、全国の旬の魚をリーズナブルに提供。米や酢、しょうゆ、塩など素材のすべてにこだわっています。オススメは、毎日変わる「本日のおすすめ三味」。季節の美味を3貫ずつ楽しめるので、とてもお得です。



中央区女池神明3-1-3
①283-1551
②11:00~21:30(21:00ラストオーダー)
③無休
④20台

店主自ら食材を仕入れ 厳選素材を和で召し上がれ



やわ
和らぎ亭 しまや

12月16日、笹出線沿いに和らぎ亭しまやがオープン。けやき通りの名店・味の蔵しゃれ亭で10年間修行を積んだ店主が手掛ける店で、味・技は折り紙付き。備長炭で焼き上げる地鶏や、店主自らが毎朝仕入れる新鮮食材など、こだわりの品々が楽しめます。1月半ばにはランチも始める予定とのこと。



中央区南笹口1-567-22
①288-6761
②平日・祝日17:30~24:00ラストオーダー
③全土・祝日17:30~翌20:00ラストオーダー
④月曜日
⑤2台