

# みんなの掲示板

地域の情報をお届けします

## 新潟まちの駅 3月のイベント

★歌声喫茶「まちの駅」  
 日時 3月1日(月)・15日(月) 13:30~15:30  
 内容 フォークソングを中心にリクエストに応え、皆さんと一緒に歌います。  
 指導 スキニー&ちゃびい(ギターとキーボード)  
 料金 700円(コーヒー付き)

★ナツメロから叙情歌まで  
 日時 3月11日(木)・25日(木) 13:30~15:30  
 内容 ピアノとギターの伴奏で皆さんと一緒に歌います。  
 指導 清水さん(リコーダー)、若井さん夫婦(ギターとピアノ)  
 料金 700円(コーヒー付き)

★地域のお茶の間ちやぶ台の会  
 日時 3月29日(月) 10:30~15:00  
 内容 昔の遊び(お手玉、まりつき、ゴム鉄砲など)を通じての世代交流会です。  
 料金 一般500円、子ども100円(昼食代含む)  
 ※いずれのイベントも当日参加OKです。

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

## 春休み“わくわく”クッキング

日時 3月30日(火) 10:00~13:00  
 会場 南地域保健福祉センター3F  
 内容 ●お話・レクリエーション  
 ●料理・お楽しみ  
 対象 小学1~6年生(初めての人が優先)  
 定員 先着20人(定員になり次第締切)  
 料金 300円  
 主催 新潟市食生活改善推進委員協議会  
 鳥屋野グループ  
 ※エプロンと三角巾を持参してください。  
 ※氏名、住所、電話番号、学年を明記し、できるだけFAXでお申し込みください。

お問い合わせ・お申し込み  
 TEL&FAX 283-2902(川股)

## 2010\*春の特別展 美★メイク展 ~“キレイ”の科学~

メイクのトレンド、美の歴史と民族の特徴、化粧の美しさや科学、さまざまな視点で“美”を取り上げます。気になるアンチエイジングから香りの科学、特殊メイク技術の紹介、男性のスキンケアまで幅広く紹介します。“キレイの科学”の扉を開いて、あなたの“美”を探求してみませんか。

期日 3月20日(土)~4月11日(日) 10:00~17:00(入館16:30)  
 内容 ●肌の「キメ」解析装置の体験  
 ●手軽に髪を健康チェック!  
 ●ゴールドバランスメイクショー …など  
 料金 大人550円、小・中学生100円  
 ※詳しい内容は下記までお問い合わせください。

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.lalanel.gr.jp/nsm/>

## 乳製品を使ったお魚料理講習会

日時 3月11日(木) 10:00~13:00  
 会場 南地域保健福祉センター3F  
 内容 ●食育のお話  
 ●料理(焼きアジの姿寿司、豆とひじきのカクテル、サラダ、にんじんゼリー、汁物)  
 対象 一般成人  
 定員 先着20人(定員になり次第締切)  
 料金 350円(資料代、調理食材費)  
 主催 新潟市食生活改善推進委員協議会  
 鳥屋野グループ  
 ※エプロンと三角巾を持参してください。  
 ※氏名、住所、電話番号を明記し、できるだけFAXでお申し込みください。

お問い合わせ・お申し込み  
 TEL&FAX 246-4880(関東)

## ピカソ版画芸術の世界展

20世紀の巨匠パブロ・ピカソは、その生涯に約2,000点もの版画作品を残しています。18歳から最晩年に至るまで制作された作品群をピカソの作品主題ごとに構成し、ピカソの画業の変遷をたどるとともに多様な表現に触れる展示会です。

期日 ~4月4日(日) 10:00~17:00(入場16:30)  
 会場 新潟市新津美術館  
 休館 月曜日、3月23日(火)  
 料金 一般800円、大学・高校生500円、中学生以下無料  
 ※3月22日(月・休)、29日(月)は開館

新潟市新津美術館  
 秋葉区蒲ヶ沢109-1 花と遺跡のふるさと公園内  
 TEL.0250-25-1300 FAX.025-25-1303  
 ホームページ <http://www.city.niigata.jp/info/naf/>

## Cooking Chepa Club(C3)3月のご案内

Cooking Chepa Club(クッキング じゃぱ クラブ)は、シェフパティシエ専門学校が開催する料理とお菓子の教室です。お一人でもお友だち同士でも楽しめます。フリーダイヤルでお気軽にお問い合わせください。

★~春爛漫~ 季節の味と香りを楽しむ  
 (旬の食材をふんだんに使った日本料理)  
 日時 3月6日(土) 10:00~13:00  
 内容 ●魚介と春菜の彩良いちらし寿司  
 ●簡単! 美味しい! 蛤のお澄まし …など  
 定員 12人  
 料金 4,000円(会員3,500円)  
 ★仲間と楽しめるパオ作り  
 日時 3月13日(土) 10:00~13:00  
 内容 ●パオ(中華まん)生地作り  
 ●中に挟む具材(エビチリなど2種)  
 定員 16人  
 料金 2,500円(会員2,000円)  
 ※お持ち帰りがあります。

お問い合わせ・お申し込み  
 シェフパティシエ 専門学校  
 中央区笹口2-9-1 フリーダイヤル 0120-487-548  
 ホームページ <http://www.eishin.ac.jp/chepa/>

# わが家の薬箱

今月の先生



木島接骨院 佐藤先生  
(日本抗加齢医学会 認定指導士)

## テーマ

## 「痛み」の原因を見つけましょう

「肩が痛い」という方はいらっしゃいますか? 例えば五十肩。50歳ではなくても五十肩にはなりません。では、その「痛み」はどこから来るのでしょうか。肩? 確かにその肩に炎症があるのでしょうか。でも、その「痛み」の本当の原因は? 実は、中枢性の疾患といって、腰髄の4・5番に本当の原因があり、肩の前や上が非常に痛みます。肩の後ろが痛む場合は頸髄に原因があります。中枢性の痛みは、痛い場所があちこちらに移動したり、痛みが直接触ることができません。「顔面の触れない痛み」や「重み」などは三叉神経の痛みで、頸髄の1番が主な原因です。「テニスひじ・ゴルフひじ・野球ひじ」は、筋が骨に付着する腱の炎症です。でも、ひじを治療しても思うように治りません。このひじ障害も局所ではなく、中枢性の疾患だからです。テニスひじ・野球ひじは、脊柱回転が腰髄4・5番で行われるために起こります。腰髄4・5番を治療すると治ります。ゴルフひじは、スイングによる回転中心が胸髄4・5番、胸髄9・10番、腰髄4・5番と変わり、ここに原因があります。これらを治療すると治ります。「痛み」の原因が中枢にある場合、中枢を治療することにより、思いのほか楽に改善・治癒します。「痛み」の箇所だけを治療するのではなく、「痛み」の原因にアプローチする発想は、遠隔医学の優れた特徴といえるでしょう。

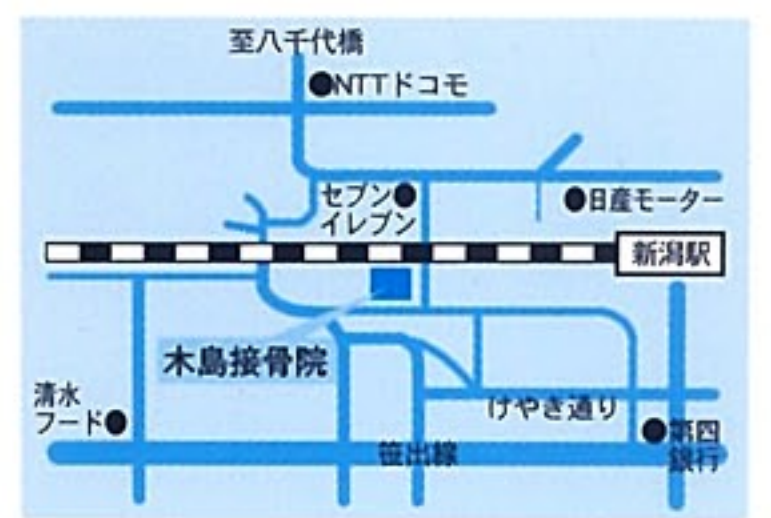
今回は、ひざ・股関節・アキレス腱・かかとの痛みの原因です。無理なく、楽しく、気持ちよく運動は続けましょう。  
 ※次回の佐藤先生のコラムは7月号に掲載予定です。

## 木島接骨院

診療科目 両足底がしびれる方、脳卒中後の片まひの方、腰痛、肩の痛み、交通事故のケガ、スポーツでの痛み、帯状疱疹後神経痛・複合性局所疼痛症候群の方

診療時間 月~金 9:00~13:00、15:00~19:00  
 土 9:00~13:00  
 (日曜日・祝日は休診)

住所 中央区天神尾1-45-8  
 電話 241-8907  
 HP <http://mant.hp.infoseek.co.jp/> (満天新潟)



# NEW OPEN

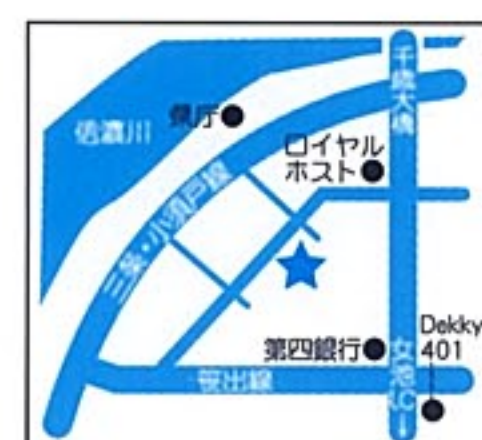
## あなたの体に合った リラクゼーションを提供

### リラクゼーション 来福

1月27日にオープンした、整体と足ツボのお店。日替わりで他店や個人で働く技術者「癒(いや)しすと」を招き、個性的で多彩なリラクゼーションを提供しています。気に入った「癒しすと」を指名することもできるので、あなたの体にピッタリの施術に出合えるかも。送迎も相談に応じてくれます。



初めての方に15分間の整体部分集中コースをお試し価格1,000円で提供中



中央区出来島2-8-3  
 フェアリザワールド1F1号  
 ①284-3955  
 ②11:00~21:00(20:00受付締切)  
 ③無休  
 ④2台

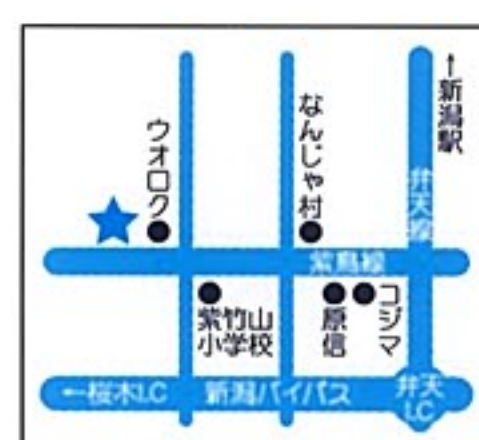
## 未来の笑顔のために 健康で美しい口元をサポート

### 矯正歯科 さくらぎクリニック

1月26日、ウオロク神道店の並びにオープンした、矯正歯科 さくらぎクリニック。矯正で歯並びやかみ合わせを治し、顔つきを変えるのはもちろん、治療することにより虫歯や歯周病予防も期待できます。一人一人に合ったオーダーメイドの治療で、健康で美しい口元を手に入れましょう。



クリニックは完全予約制。初診相談希望の方はお問い合わせください



中央区神道寺1-5-27  
 ①243-0700  
 ②10:00~13:00、14:30~18:30  
 ※土曜日10:00~13:00、14:30~17:30  
 日曜日10:00~13:00、14:30~16:30  
 ③木曜日、祝日、第2・3・4水曜日、第2・4日曜日  
 ④5台  
<http://www.sakuragi-clinic.com/>