

みんなの掲示板

地域の情報をお届けします

冬休み“わくわく”クッキング ～マイお弁当作りにチャレンジしてみよう～

日時 12月28日(火) 10:00～13:00(受付9:45～)
 会場 南地域保健福祉センター3F
 内容 ★お話し
 ★料理&お楽しみ
 対象 小学1～6年生
 定員 先着20人(定員になり次第締切)
 料金 300円
 持物 エプロン、三角巾、空の弁当容器
 主催 新潟市食生活改善推進委員協議会鳥屋野グループ
 ※氏名・住所・電話番号・学年を明記の上、できるだけFAX
 でお申し込みください。
 ※電話の方は20:00以降にお問い合わせください。

お問い合わせ・お申し込み
 TEL&FAX 281-3540(飯浜)

高血圧・胃がん予防食事講習会 ～実践! 身体にやさしい節塩生活～

日時 12月7日(火)
 10:00～13:00(受付9:45～)
 会場 南地域保健福祉センター3F
 内容 ★栄養士による講話
 ★調理実習
 定員 先着20人(定員になり次第締切)
 料金 300円(調理実習費)
 持物 エプロン、三角巾、筆記用具
 主催 新潟市中央区役所健康福祉課健康増進係
 新潟市食生活改善推進委員協議会中央支部

お問い合わせ・お申し込み
 TEL.223-7246(中央区役所健康福祉課健康増進係)

新潟県立万代島美術館の展覧会 岩合光昭写真展 ～ねこ～

動物写真家・岩合光昭氏が世界各地を旅して写した「ねこ」の写真約250点を集めた展覧会です。表情豊かで愛らしい猫の姿や、猫と人の心の交流を写真を通してご紹介いたします。思わず心が温まる猫の世界をお楽しみください。
 会期 12月11日(土)～2月20日(日)
 10:00～18:00
 料金 一般900円、大学・高校生700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。

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

おやこの食育教室 ～おやこで身につけよう、よい食習慣～

日時 12月18日(土) 10:00～13:00(受付9:45～)
 会場 クロスパルにいがた5F 調理実習室
 内容 ★食育のお話し
 ★調理実習
 定員 小学生親子20組(先着・定員になり次第締切)
 料金 1組500円(調理食材費)
 持物 エプロン、三角巾
 主催 新潟市食生活改善推進委員協議会中央支部
 ※氏名・住所・電話番号を明記の上、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 286-7644(羽生)

アロマ DE ハンドトリートメント

トリートメント用のブレンドオイルを作り、ヘアになって、家庭でも役立つハンドトリートメントを実践します。お子さまと一緒にどうぞ。

- ★12月10日(金)…東新潟コミュニティセンター
- ★12月14日(火)…中央区女池
※詳細はお問い合わせください。駐車場もあります。
- ★12月22日(水)…駅南コミュニティセンター
時間 10:00～12:00(12/22は13:00～15:00)
料金 1,500円
持物 飲み物用カップ、筆記用具、フェイスタオル2枚

お問い合わせ・お申し込み
 香り舎Aura(かおりやアウラ)
 TEL.090-2173-2473(水野)



わが家の薬箱



今月の先生
 田井デンタルクリニック 田井先生
 (歯学博士・歯周病専門医・日本歯周病学会指導医)

テーマ

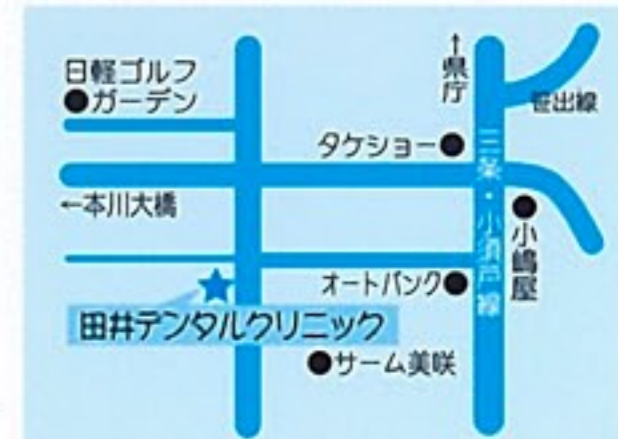
子どものむし歯、おとなのむし歯

むし歯を予防するのに、できやすい部位を知っておくことは大切なことです。子どもとおとなとは、できやすい部位が違います。0～2歳ごろでおっぱいを飲んでいる時期は、おっぱいや哺乳瓶の当たる上あごの前歯の裏側や歯間にできやすく、3～5歳では乳歯の奥歯の溝や歯間部が要注意です。「6歳臼歯(6ちゃん)」は一番最初に生えてくる永久歯で、むし歯になりやすい代表格です。乳歯の奥歯のさらに奥から生えてくるので気付かなく、また、生えかけのときには歯ぐきに半分隠れていて、歯の背も低くて歯ブラシが届きにくく、汚れが溜まりやすい状態が続きます。さらに生えだての永久歯は質的に未完成で、溝も深いので家庭での予防だけでは困難な場合が多いといえます。

では、おとなのむし歯の特徴はどうでしょう。歯周病などが原因で歯ぐきが下がり、歯根が露出したところや、詰め物やかぶせ物と歯との隙間や一部欠けた部分、長年使われて歯が磨耗したり欠けたりした部分は、象牙質やセメント質と呼ばれる、エナメル質よりも柔らかく、酸に弱い部分が露出してむし歯になりやすいといえます。フッ素はエナメル質や象牙質を強化する作用があるので、子どもだけでなく、おとなのむし歯予防にも有効です。家庭でのフッ素入り歯磨き剤やフッ素洗口、歯科医院でのフッ素塗布があります。むし歯のリスク検査を行い、リスク度に応じた予防プログラムを実施すれば、より高い予防効果が期待できます。

田井デンタルクリニック

診療科目
 歯科(歯周病)
 診療時間
 月～金 9:00～13:00、14:30～18:30
 土 9:00～13:00、14:00～17:00
 (日曜、祝日は休診)
 住所 中央区美咲町1-31-15
 電話 280-1700
 駐車場 8台
 HP <http://www.tai-dental-clinic.com>
 完全個室、バリアフリー対応(ベビーカー、車いすで入れます)



* NEW OPEN *

毎日食べたい! 体にもおいしい料理を提供

カフェ 和おん
 cafe 和おん

10月12日、体に優しい食材を使ったランチを提供する店がオープン。野菜や玄米、豆類をふんだんに使ったメニューは、毎日でも食べたいくらいヘルシーで、栄養満点です。イチオシの和おんランチ(1,000円)は、五穀玄米豆ご飯にお惣菜3品、食べ応えのあるスープ、自家製デザートまで付いて大満足のメニュー。また、コーヒーや紅茶は自由に飲むことができます。



カフェのオススメは「ガンジーミルクの自家製アイス(480円)」。濃厚なのにサッパリとした後口です



中央区上上3-7-11-3
 ①285-5502
 ②11:00～18:00
 (ランチは～15:00まで)
 ③月曜日、第2・4日曜日
 ④6台

<http://ameblo.jp/cafe-wanon/>

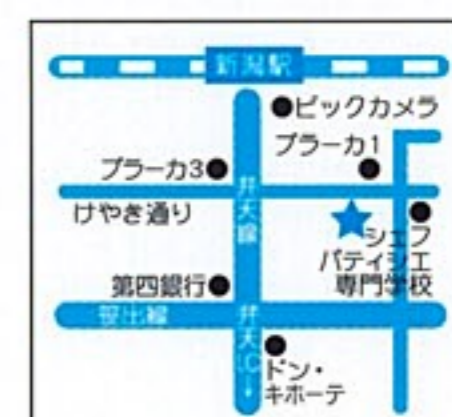
パーティー&忘年会は プレミアムなビールで乾杯!

ビアダイニング 麒麟

11月1日、けやき通りにぜひ飲みたいビールとこだわりの料理を提供する店が誕生。1Fダイニングでは、8種類のプレミアムビールと鮮魚をはじめとした多彩なメニューを提供。2Fビアホールでは、5種類の生ビールがセルフサービスで楽しめます(飲み放題2時間2,500円)。年末のパーティーなどで大活躍しそうなお店です。



パーティープランは1人4,000円～。飲み放題(2時間)に料理8品が付いて、とってもお得!



中央区笹口2-2-24
 ①247-5553
 ②17:00～翌1:00
 (24:00ラストオーダー)
 ③不定休
 ④なし

<http://www.smokecafe.jp/kirin/>