

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「画家のまなざし スケッチ、構想、そして作品」

美術作品は完成までに幾つかの過程を通ります。何気ないスケッチから作品の構想画、下絵、そして本作品に至るまで、作品が出来る過程と、画家たちそれぞれの感性を所蔵品によって明らかにします。

会期 3月5日(土)～4月10日(日) 10:00～18:00
休館 月曜日(祝日の場合は開館し、翌日は休館)
料金 一般310円、大学・高校生150円
※会期は予定です。
※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。
※観覧券の販売は閉館30分前までです。

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.lalanel.gr.jp/banbi/>

「ここちヨガ」の体験教室 ～介護予防サービス施設の春期特別見学会～

つくばウェルネスリサーチ・久野謙也准教授(筑波大学大学院・医学博士)がそのデータを効果測定する運動プログラムを、温かいカフェ風の空間で心身ともにストレッチしませんか?

日時 3/1(火)・3(木)・8(火)・10(木)・15(火)・17(木)
22(火)・24(木)・29(火)・31(木)
14:00～15:00(受付13:45～)

会場 フィットネスデイaigo新潟県庁前店(中央区出来島2-8-25)
内容 「ここちヨガ」の体験とサービス案内
対象 介護サービスに関心のある方(年齢・性別不問)
定員 各日とも先着5人(定員になり次第締切)
※送迎を希望される方は承ります。駐車場もあります。
※同准教授は中央区「いきいき健康づくり事業」も指導しています。

お問い合わせ・お申し込み
フィットネスデイaigo新潟県庁前店 TEL.288-5450(稲垣)
ホームページ <http://www.my-nagomi.com/>

アロマテラピー講座のご案内

★春休み 子ども講座

日時 3月29日(火) 13:00～15:00
30日(水) 10:00～12:00

会場 3/29 … 駅南コミュニティセンター
3/30 … 東新潟コミュニティセンター

内容 香りのゲーム遊びや固めるだけの「アロマ石けん」作りで、春休みの思い出をつくりましょう。石けんは保護者もお作りいただけます。

対象 年少から(小3までは保護者同伴)
料金 1人800円

★アイジェルづくり講座

日時 3月9日(水)・14日(月) 10:00～11:30

会場 中央区万代(詳しくはお問い合わせください)
料金 1,500円

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)
ホームページ http://yaplog.jp/kaoriya_aura/

新潟まちの駅 3月の催し

★みんなで歌おう!! 四つ葉のクローバーと仲間達
日時 3月4日(金)・11日(金) 14:00～16:00
内容 フォークソング・叙情歌など。

指導 有賀重子さん他3人

料金 700円(コーヒー付き)

※当日参加OKです。

★体操教室(ベルビックヨガ)

日時 3月9日(水)・23日(水) 10:30～12:00

内容 骨盤のゆがみを改善するエクササイズとヨガの要素を組み合わせた、体にとても優しい、新しいエクササイズです。

指導 佐々木暢子さん

料金 初回500円(2回目以降1,000円)

※当日参加OKです。

★ナツメロ～叙情歌まで

日時 3月10日(木)・24日(木) 13:30～15:30

内容 ピアノ、ギター、リコーダーの演奏で皆さんと一緒に歌います。

指導 清水さん、若井さん夫婦

料金 700円(コーヒー付き)

※当日参加OKです。

お問い合わせ・お申し込み
新潟まちの駅 TEL.210-7870

春休み“わくわく”子どもクッキング ～マイお弁当作りにチャレンジしてみよう パートII～

日時 3月29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 ①お話し ②料理(テリヤキ豆腐ハンバーグ、ミックスベジタブル卵とじ他)

料金 300円

持物 エプロン、三角巾、空の弁当箱

定員 20人(応募多数の場合は抽選となります)

対象 小学1～6年生

主催 新潟市食生活改善推進委員協議会

鳥屋野グループ

※会場への送迎は保護者同伴をお願いします。

※お申し込みは往復はがきでお願いします。氏名・住所・学年・電話番号を明記し、下記まで3月5日(土)必着でお申し込みください。

お申し込み
〒950-0972 中央区新和3-3-1
南地域保健福祉センター「春休み わくわく子どもクッキング」係
お問い合わせ TEL.281-3540(飯浜)

はんどめいど・マーケット

日時 3月15日(火)～4月2日(土) 10:00～17:00

会場 ギャラリーカフェ 悠(江南区鶴ノ子4-1-26)

内容 ハンドメイド作家のマーケット(キルト、アクセサリー、編み物、手芸雑貨など)

※3月23日(水)10:00～13:00にランチ付き講習会「ビーズステッチでつくるネックレス」(3,500円)を開催します。詳しい内容はお問い合わせください。

お問い合わせ・お申し込み
TEL.080-5176-3940(ビーズ教室BEADS BEE・西山)
ホームページ <http://beads-bee.web.infoseek.co.jp/>

わが家の薬箱

今月の先生



にわやまハートクリニック
院長 庭山先生
(日本循環器学会認定循環器専門医)

テーマ

地産地消で動脈硬化を 予防しましょう

よく目にする言葉で「地産地消」というものがあります。語源は農林水産省が計画した「地域内食生活向上対策事業」より生じたとされています。新潟の地産といえば、「新鮮な海の幸」が思い浮かぶことでしょう。このおいしい食材を活かして動脈硬化を抑制し、日本人の三大死因といわれる心疾患・脳血管疾患を予防できれば言うことがありません。

「海の幸」の中でも、青身魚に多く含まれているEPA(イコサペンタ酸)が動脈硬化を抑制する因子として注目されています。三大栄養素の1つ、脂肪酸の中にはEPAやAA(アラキドン酸)と呼ばれる多価不飽和脂肪酸が含まれています。EPAは血液中のコレステロールや中性脂肪を低下させ、炎症や血栓を抑える作用があります。同じ脂肪酸でもAAは植物油や動物性脂肪に多く含まれており、摂取過剰により炎症や血栓を引き起こす作用があります。両者ともバランスよく摂取することで、健康な体を維持することができます。

近年、現代人の食生活は欧米化に伴って、魚類(EPA)から肉類(AA)の食事に偏ってきました。結果として、自覚症状なく動脈硬化は進行し、心筋梗塞や脳梗塞が発症します。EPAはサバ、マグロ、イワシなどに多く含まれています。魚が苦手な方は、EPA製剤と呼ばれる薬の処方を受けられます。EPAと一緒に動脈硬化予防を兼ねた「地産地消」に一役買ってみませんか?

にわやまハートクリニック

診療科目 内科・循環器内科

診療時間 月・火・木・金 9:30～13:00、15:00～18:00
土 9:30～13:00

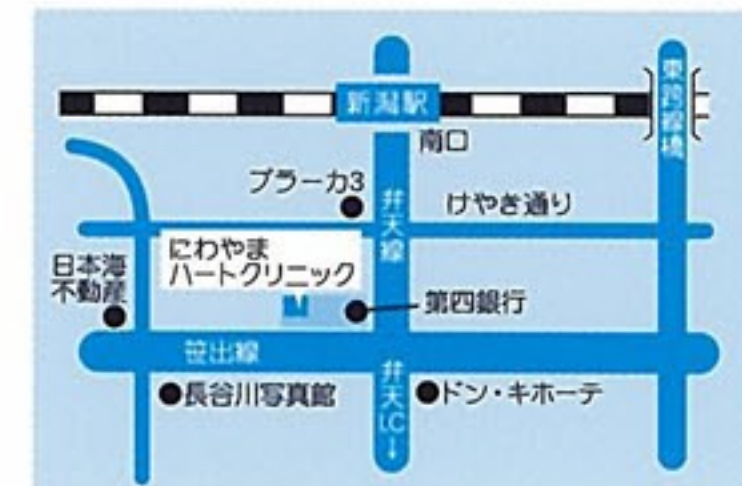
(水・日曜日、祝日、土曜日午後は休診)

住所 中央区米山1-24 新潟駅南センタービル1F

電話 278-8234

駐車場 提携駐車場有り

ホームページ <http://park18.wakwak.com/~nhc/>



* NEW OPEN *

お部屋探しの強い味方が 駅南に誕生!

apaman search.

1月31日、けやき通り沿い、プラカ3の向かいにapaman search.がオープンしました。シングル向けのワンルームからファミリー向けの3・4LDK、または戸建てまで、多様なニーズにお応えする多彩な賃貸物件を紹介。気になる物件にきっと出会えることでしょう。春からの新生活をご予定の方は、足を運んでみませんか?



県内の賃貸物件情報が満載のホームページも必見! 理想の物件がきっと見つかります



中央区米山1-1-11

①290-5411

②10:00～19:00

③無休

ホームページ <http://www.apaman-search.com/>

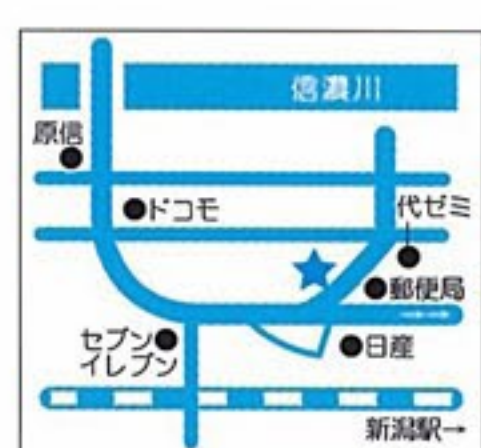
気の合う仲間同士で! イタリアンで楽しいひと時を

イタリア料理店 Ho Capitol!

1月5日、通りから少し奥まった場所にイタリア料理店 Ho Capitol! がオープン。古町の人気店「イル・チッチョーネ」のオーナーシェフが、自らの手が行き届く範囲のメニュー数で、訪れた人たちをもてなしたいと始めた店です。オススメのバスタランチは、サラダ・コーヒー付きのAコース(900円)と、これにパン・デザート付きのBコース(1,100円)が選べます。



Ho Capitol!は、イタリア語で「分かりました!」の意味とのこと



中央区南万代町13-2

①288-5446

②11:30～14:00

③18:00～20:00

④日曜日・祝日