

みんなの掲示板

地域の情報をお届けします

はじめての二胡 会員募集

基本から丁寧に手ほどきします。若い方から年配の方まで弾けます。童謡・歌謡曲、そのほかいろいろと楽しめますよ。皆さんと一緒に弾きましょう!

日時 第1・3木曜日 15:00~16:30
会場 駅南コミュニティセンター

お問い合わせ・お申し込み
TEL.244-9654 (高橋)

KARAKURIワンダーランド ~ロンドン発・アートなカラクリふしぎ体験~

日時 4月25日(土)~5月17日(日)
10:00~17:00(入館16:30まで)
会場 新潟県立自然科学館
休館 月曜日、4月21日(火)
料金 大人550円、小・中学生100円

新潟県立自然科学館
中央区池南3-1-1
TEL.283-3331 FAX.283-3336
http://www.lalaneln.gr.jp/nsm/

ピアノと歌の会「ドレミ」を一緒に始めませんか

子どもが使わなくなったピアノ(鍵盤ハーモニカ)が家で眠っていて、ずっともったいない感じがしていました。このピアノを使って、かっこいい曲を吹いてみたい。みんなでセッションすると楽しそう。一緒にいかがですか?

日時 4月18日(土) 14:00~15:30
会場 願浄寺本堂(中央区長嶺町10-11)
会費 500円(暖房費、楽譜印刷代など)
※ピアノを持参してください。(持っていない人はほかの楽器でもOK)
※事前申し込みなしで当日直接会場に来ていただくも構いません。
※当日の連絡はTEL.241-1656(北山・12:00~14:00まで)までお願いします。

お問い合わせ・お申し込み
TEL.244-0326(山田) ※18:00~20:00まで

親子チームでリサイクルマーケット with 東北電力

リサイクルマーケットと楽しいイベント。環境に関するさまざまなことを親子で楽しみながら考えよう!

日時 4月4日(土) 10:00~15:00
会場 nBb-ton1(中央区紫竹山1-10-17)
内容 ■親子リサイクルマーケットスペース(アリーナ)
■東北電力のイベントブース(アリーナ)
■軽食&ドリンク販売

※アリーナ内は土足厳禁です。靴置き場を利用するか、靴入れを用意してください。
※エコバッグを持参してください。

お問い合わせ
トキッコくらぶ新潟事務局
TEL.378-6813(平日9:00~18:00)
http://www.tokikko.net

ゼロからはじめる中国語入門講座

日時 4/9~5/28の間の木曜日(全7回)
13:20~14:40
会場 鳥屋野地区公民館
内容 公民館との共催で、初めて中国語を学習する人を対象に日本語の堪能な中国人大学院生(女性)が懇切丁寧に指導します。

会費 2,000円
※初級会員(14:50~)と中級会員(16:20~)も同時募集しております。

お問い合わせ・お申し込み
TEL & FAX 285-1413 (好好会 青木)

カウンセリング勉強会 開催

★青山教室
日時 4月11日(土) 14:00~16:30
会場 青山コミュニティハウス(西区青山6-16-20)
料金 500円(初回無料)
お問い合わせ TEL.267-9764(渡辺)

★新潟教室
日時 4月26日(日) 14:00~16:30
会場 駅南コミュニティセンター(中央区米山4-12-20)
料金 500円(初回無料)
お問い合わせ TEL.245-1787(佐藤)
※お問い合わせは20時以降にお願いします。

社交ダンス 初級・中級者会員募集

心機一転、社交ダンスを始めませんか? 社交ダンスは誰でも楽しく、無理なく、長く続けられるスポーツです。年2回程度のダンスパーティーも開催しています。

日時 土曜日 10:00~12:00
会場 白新コミュニティハウス(中央区白山浦2)
会費 月額2,000円
募集 男女各5人

お問い合わせ・お申し込み
ダンスサークル ガラスの靴 TEL.090-5500-4049(岩橋)

食・自然・人を見つめなおす 出合い・体験・学びの二日間 Natural Life Festival 2009 vol.4

日時 4月25日(土)・26日(日) 10:00~20:00
※26日は17:00まで
会場 新潟テルサ
内容 健康や食、子育てなどに関する特別講演会とワークショップが2日間に渡り開催されます。

料金 無料(一部講演有料)
※詳しい情報は下記実行委員会までお問い合わせください。
※マイバッグ・はし・ゴミ袋を持参してください。

お問い合わせ
Natural Life Festival 実行委員会
TEL.090-4728-8526(かえ) TEL.090-5533-8397(さくらい)
TEL.090-2843-4409(ふくま) TEL.090-6453-3369(さとみつ)
http://yaplog.jp/lohaslife/

わが家の薬箱



テーマ 歯が染みることはありませんか?

う蝕(むし歯)以外の原因で歯が染みることがあります。冷たいものを食べたとき、歯磨きをした後のうがいで、キーンと頭に突き抜けるような痛みが走る状態を「知覚過敏症」といいます。その痛みはすぐに消えてしまうのも特徴です。その頻度は日本人の4人に1人ともいわれています。原因はエナメル質がはく離したり、歯周病によって歯の根面が露出する結果、象牙質に加わった刺激を直接神経に伝えてしまうことで生じると考えられています。実際によく見られるのは、①歯周病で歯ぐきが腫れているとき、②歯周治療後の一時的な痛み、③歯ざりやくいしばりで歯の一部がすり減ったり、くさび状の欠損が生じる場合、④不適切なブラッシングによってくさび状の欠損が生じる場合、⑤ホワイトニング剤の使用による冷水痛、などがあります。

治療法としては、セルフケアとして適切なブラッシングを行うことで象牙質表面の再石灰化を促し、刺激を遮断する方法と、歯科医院にて象牙質を保護するコーティング剤を塗布したり、接着性の詰め物(レジン)を充填してもらう方法があります。歯周病関連の知覚過敏症は適切なブラッシングで改善されることが多いですが、難治性のケースもあります。また、コーティング剤を塗布する方法は即効性がある反面、はがれてしまうと再発してしまう危険性もあります。知覚過敏症は、早く治しておいしい食事を楽しみましょう!

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(祝日、曜日は休診)

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、車いすでも入れます)

NEW OPEN

腰痛・肩こり・頭痛… 体の不調は背骨から治そう!

4月3日、県内15店舗目となるクリニカルカイロプラティック駅南がオープン。背骨や骨盤のゆがみからくる痛みや障害を手技による施術で改善していきます。また、施術後には生活習慣アドバイスをを行い、ゆがみの元となる生活習慣の改善方法を指導。痛みを根本から取り除く手助けをしてくれます。

クリニカルカイロプラティック駅南

3月3日、県内15店舗目となるクリニカルカイロプラティック駅南がオープン。背骨や骨盤のゆがみからくる痛みや障害を手技による施術で改善していきます。また、施術後には生活習慣アドバイスをを行い、ゆがみの元となる生活習慣の改善方法を指導。痛みを根本から取り除く手助けをしてくれます。



痛みを取り除くだけでなく、個人に合わせた生活指導より効果的な治療を行います

中央区鑑西2-2
①384-0567(要予約)
②9:00~20:00
③日曜日(祝日の場合は営業)
④4台

日ごろの疲れや体のこり タイ古式マッサージでほぐそう

TOTAL BODY CARE 来々

3月15日、笹出線沿いに新しいリラクゼーションスポットがオープン。タイ古式マッサージを中心に、足裏、オイル、ネイルケアの4つのコースを提供しています。オイルコースではファイテン・e-Water入りオイルを使った県内初のメニューもあり。より効果的に体をほぐすことができると評判です。



完全個室・男性の利用もOK! 夜10時まで営業しているので仕事帰りにも立ち寄れます

中央区新和1-6-26
パンシャット1F
①384-4811(予約優先)
②13:00~22:00
③木曜日
④5台