



中之口まち歩きガイドの会 まち歩き参加者募集

旧中之口村の小吉地区を舞台に、地域住民の生活が中ノ口川とともに発展してきた歴史をたどるコースを案内します。4月のまち歩きでは桃や梨の花が見頃を迎えているかもしれません。昼食・お土産付きです。

回 4月18日(土)午前9時半～午後1時
集合・解散場所 中之口農業体験公園

先着20人

費用 2,000円(保険料・昼食代・資料代・お土産代含む)

回 4月15日(水)までに電話で中之口まち歩きガイドの会 山田(☎080-6775-4469)へ



お知らせ版

回=日時 場=会場 内=内容 人=対象・定員
円=参加費(記載のないものは無料) 問=問い合わせ
申=申し込み(記載のないものは申し込み不要。当日直接会場へ)

新型コロナウイルス感染症の影響により、掲載した催しなどが中止となる場合があります。開催については事前に主催者へ問い合わせてください

子育て

ころころ広場 **子育て支援センター**
問 0256-72-6240 (どんぐりの舎)

施設を利用する際は、マスク着用にご協力ください。

●おはなしばい「絵本読み聞かせ」

回 4月9日(木)午前10時45分～

●赤ちゃん広場「親子触れ合い遊び」

回 4月14日(火)午後2時～3時

持ち物 バスタオル、飲み物、母子健康手帳
その他 发育測定も開催。手形・足形が
取れるかわいい发育ノートもあります。

●お誕生会

回 4月23日(木)午前10時半～11時

回 4月生まれのお子さんは、4月21日(火)
までに直接または電話で同センターへ

ぽかぽかコアラ **岩室子育て支援センター**
問 0256-82-2900

あす6日(月)午前は入園の集いのため
休館します。

●作って遊ぼう

折り紙や千代紙で、こいのぼりを作りま
しょう。

回 4月14日(火)・15日(水)随時

さくらんぼ **なかのくち子育て支援センター**
問 025-375-5690

●はじめましての会

自己紹介とゲームをします。

回 4月10日(金)午前10時半～11時

●こいのぼり制作

回 4月13日(月)・14日(火)①午前10時～午
前11時、②午後2時～3時

あそびの山 **岩室地域児童館**
問 0256-82-2169

4月の休館日は、14日(火)午後です。
新型コロナウイルス感染症の拡大防止対
策として、当面の間、通常と異なる利用と
なります。詳細はホームページで確認して
ください。ご理解とご協力をお願いします。

お知らせ

おもちゃ病院にいがた西蒲 岩室病院 開設のお知らせ

壊れて動かない、子どもの大切なおも
ちゃはありませんか。一緒におもちゃを修
理しましょう。手作りおもちゃも楽しめま
す。

回 毎月第3土曜(祝日を除く)午後1時～3時

岩室地区公民館
困壊れたおもちゃの修理
※状況によって修理できない場合があります
その他 部品代は実費の場合があります。
問 同館(☎0256-72-8844)

新潟歴史民俗資料館・ 新潟樋口記念美術館 臨時休館のお知らせ

所蔵品展開催準備のため臨時休館しま
す。
休館日 4月14日(火)～24日(金)
問 新潟東ゆう学館(☎0256-86-2311)

相談

高齢者総合相談センター

高齢者やその家族が抱えるいろいろな
心配事・悩みごとの相談を無料で受けて
います。

回 一般相談 平日午前9時～午後5時
法律相談(要予約) あす6日・13日・20
日・27日、5月11日・18日・25日(いずれ
も月曜) 午後1時半～4時
場 新潟ユニゾンプラザ(中央区上所2)
問 電話で新潟県高齢者総合相談センター
(☎025-285-4165) へ

新潟県土地家屋調査士会 「表示登記の日」無料電話相談会

土地の分筆・合筆、土地の境界が不明・
隣人と見解が異なる、登記してある建物と
くい違いがあるなど、土地・建物の登記や
境界に関するもめごとについて、電話相
談を受け付けます。

回 4月11日(土)午前11時～午後2時
その他 相談する際は状況のわかる図
面・書類などを手元に用意した上で電話し
てください。

回 4月8日(水)までに新潟県土地家屋調
査士会事務局(☎025-375-5005) へ

福祉サービスに関する 苦情相談のご案内

福祉サービス(デイサービス・ショートス
テイ・特別養護老人ホームなど)に関する
苦情について、事業者と話し合っても解決
しない時や、直接事業者と話しにくい時
は、県福祉サービス運営適正化委員会へ
相談ください。適切に解決されるよう支援
します。相談は無料、秘密は厳守されま
す。詳しくは問い合わせてください。
問 県福祉サービス運営適正化委員会

にしかん健康プロジェクト「にしかんやさいのレシピ」より

西蒲区では、減塩でおいしい野菜料理のレシピカードを西蒲区役所、巻地域
保健福祉センター、区内の一部スーパーに設置しています。レシピカードは全
部で5種類です。今回はレシピの中から「トマト枝豆入り マッシュポテトオムレツ」
の作り方を紹介します。

カラフルふわふわ ボリュームたっぷり トマト枝豆入り マッシュポテトオムレツ



1皿分
野菜摂取量
80g

食塩
相当量
0.5g

●材料・分量(4人分)

【マッシュポテト】
じゃがいも…中1個(100g)
牛乳…大さじ1
バター…5g

玉ねぎ(みじん切り)
…1/2個(100g)
ミニトマト(半分に切る)…8個
枝豆(ゆでてさやから出す)
…40g

卵…2個
塩…ひとつまみ
こしょう…少々
オリーブ油…小さじ1
バター…5g

●栄養価

エネルギー…124kcal 脂質…7.0g
たんぱく質…5.9g 炭水化物…9.3g

作り方

- ①【マッシュポテトをつくる】
じゃがいもは皮をむいて4等分に
して、竹串が通るくらいに茹で、水気を切
る。マッシャーでつぶし、牛乳、バター
を加え混ぜる。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、玉ね
ぎをしんなりするまで炒める。
- ③ボウルに卵を溶きほぐし、①、②、ミニ
トマト、枝豆、塩、こしょうを加え混ぜ
る。
- ④フライパンにバターを熱し、③を流し
入れ、ヘラでかき混ぜ、半熟状になっ
たら弱火にし、丸く形を整え、フタをして
10分ほど加熱する。

フライパンは
直径20cmくらいが
おすすめ!



春の農作業安全運動実施中

毎年多くの農作業事故が発生しています。春の農繁期となりましたが、
次の点に心掛け、農作業事故を未然に防止しましょう。

- 日常点検・始業点検を励行しましょう
- 道路では道路交通法を遵守し、周りをよく見て走行しましょう
- 安全フレーム・シートベルトを装着しましょう
- 労災保険・共済などに加入しましょう
- 無理な運転はやめ、作業中は適度な休息をとりましょう
- トラブル時は必ずエンジンを止めましょう

有害鳥獣駆除を実施

西川地区区内で有害鳥獣駆除を実施します。銃器による駆除を行いますの
で、事故防止および安全確保にご協力ください。

回 4月12日・19日・26日(いずれも日曜)午前6時～8時

捕獲区域 西川地区農耕地一円 捕獲方法 銃器による駆除

問 産業界観光課農業振興グループ (☎0256-72-8407)

(☎025-281-5609)

催し

♣100まで健康教室

一生自分の足で歩いていくために必要
な体幹や下半身の筋力を維持・強化する
ための体操と筋力トレーニングを学びま
す。

回 4月10日(金)～令和3年3月26日(金)
午後1時～同50分(毎週金曜、全47回)

※開催日は一部変更する場合があります

場 中之口体育館

回 50歳以上の人 先着20人

持ち物 運動の出来る服装、タオル、飲み
物、内履き

回 1回 500円
回 きょう5日(日)午前9時から電話で中
之口体育館(☎025-375-5007)へ

地域のゴミ回収 空き缶拾い

越前浜追分地区付近の空き缶拾いを行
います。一緒にボランティアで空き缶拾い
をしませんか。

回 4月26日(日)午前10時～11時半

集合・解散場所 旧県立青少年研修セン
ター前

回 西蒲区在住の人 10人程度

持ち物 手袋

その他 ゴミ袋は主催者が用意

問 勤労者協議会おとなりさんネットワー
ク 梨本(☎0256-73-2595)へ