

相談



アルザにいがた相談室

同施設(中央区東万代町 ☎025-246-7713)

このころの相談 電話相談 ☎025-245-0545 日水・日曜10時~15時半、金曜14時~19時半 面接相談 日火・水・木・土曜10時~17時 ※相談ダイヤルで要予約

女性のこころとからだ専門相談

日第2水曜14時~17時 場新潟大学旭町キャンパス 対女性 定各日先着3人 申電話で同施設

男性相談員による男性電話相談

☎025-246-7800 日第4火曜18時半~21時 対男性

性的マイノリティ電話相談 ☎025-241-8510 日第1月曜17時~20時半

くらしとこころの総合相談会

弁護士、保健師、精神保健福祉相談員らが借金やこころの健康などの相談に対応 日11月15日(金)17時半~20時半 場総合福祉会館(中央区八千代1) 申11月14日(木)までに電話でこころの健康センター(☎025-232-5570)

行政苦情審査会委員による市政に関する苦情の相談

日12月9日(月)13時~15時半(1人1時間) 場同審査会室(市役所本館) 定先着2人 申11月6日(水)から電話で同審査会事務局(広聴相談課内☎025-226-2098)

趣味・講座



鳥屋野総合体育館の講座

同施設(☎025-241-4600)

遊び広場 日11月8日(金)10時~11時半 対就学前児と保護者 ¥300円

健康倶楽部 日12月17日~来年3月24日(火曜全12回)13時半~15時半 対60~74歳 定先着8人 ¥15,000円(別途要入館料) 申11月6日(水)13時半から電話で同館

市民病院(中央区鐘木) 11月の講座

定各先着100人 ¥無料 ※受講者は駐車場の利用が無料 同病院

(☎025-281-5151)

五大がん講座 乳がん治療、頭頸部がんについて学ぶ 日8日(金)15時半~17時 ※終了後、がん患者と家族を対象に患者会を開催

肝臓病教室「肝がん診療のいろいろ」

日15日(金)14時~16時 ※終了後、意見交換会を開催

ほんぽーと中央図書館の講座

同館(☎025-246-7700)

新潟ゆかりの文学「新井満へのオマージュ」 日11月9日(土)13時半~15時 定先着30人 ¥500円

読書会 日11月20日(水)10時半~12時 テーマ「ジョーカー・ゲーム」柳広司著 ¥無料

新潟絵本講座 日12月1日(日)12時半~15時50分 テーマ「子どもと昔話」昔話絵本の作り方 定先着130人 ¥1,500円(学生1,000円) 申11月6日(水)9時から電話で(株)北新越こどものとも社新潟営業所(☎025-383-6715)

西総合スポーツセンター(西区五十嵐1) 遊戯教室

日11月13日(水)10時~11時半 対就学前児と保護者 ¥300円 同センター(☎025-268-6400)

中之口体育館(西蒲区中之口) 100まで健康教室体験会

日11月15日(金)10時、14時 ※各1時間 対50歳以上 定各回先着20人 ¥無料 申11月6日(水)9時から電話で同館(☎025-375-5007)

クロスパルにいがたの講座

同施設(☎025-224-2088)

市民が語る人生トーク 中国出身の国際交流員が新潟での生活で感じたことを語る 日11月15日(金)13時半~15時半 ¥100円

初心者向けそば打ち体験 日11月22日(金)10時~13時 対20歳以上 定先着15人 ¥600円

乳児期家庭教育学級休日版

日12月1日・15日(日曜全2回)10時~12時 対生後2~6カ月の子を育てている夫婦 定15組 ¥無料 申2は11月6日(水)9時から、3は20日(水)までに電話で同施設

にいがた流

ちょいしお生活



ひじきと大根サラダ

(レシピ提供: 新潟南病院)

\*栄養価(1人分)\* エネルギー: 62kcal 塩分: 0.7g

手軽に作れ、材料のうま味で薄味でもおいしく食べられます。

作り方

- ①干しひじきは水に浸して戻し、洗う。その後熱湯でさっとゆで、水を切る。
②大根は細い千切り状にし、かに風味かまぼこはほぐしておく。
③①②をフレンチドレッシングであえる。
問食の安全推進課(☎025-212-8223)

\*材料(4人分)\*

- 干しひじき..... 8g
大根..... 160g
かに風味かまぼこ..... 40g
フレンチドレッシング(市販品)..... 大さじ2と2/3

西川図書館(西蒲区曾根) 読書会

神話・伝説がテーマの本について感想などを語り合う 日11月16日(土)14時~16時 ¥無料 同館(☎0256-88-0001)

ばら教室

日11月20日(水)13時半~15時 場天寿園(中央区清五郎) 定20人 ¥400円 申11月15日金曜(必着)までに往復はがきに基本事項を記載し、〒951-8131、中央区白山浦1-613-69、開発公社緑化・施設整備課(☎025-234-2633)へ ※11月16日までに抽選結果を発送

講座「家族で考える終活」

日11月23日(祝)13時半~16時 場東区プラザ(東区下木戸1) 定先着50人 ¥無料 申11月6日(水)9時から電話で市民活動支援センター(☎025-224-5075)

中之口農業体験公園の講座

申11月7日(木)9時から電話で同公園(西蒲区東小吉☎025-375-2505)

白菜キムチ作り 日11月29日(金)9時半~12時半

香りのクリスマスリース作り 日12月7日(土)10時~12時

そば打ち体験 日12月13日(金)9時半~12時半

定1先着12人23各先着10人 ¥13各1,200円21,000円

白根カルチャーセンター(南区上下諏訪木) ベビーダンス

日11月29日(金)13時半~15時 対首が据わる頃~1歳半の子と保護者 定先着20組 ¥1,000円 申11月6日(水)9時から電話で同センター(☎025-373-6311)

アルザにいがたの講座

同施設(☎025-246-7713) ※保育あり(生後6カ月~就学前児各日15人。要予約)

講座「DV環境下にある子どもの支援」 日11月30日(土)13時半~16時 定先着50人 申11月6日(水)10時から電話でNPO法人女のスペース・にいがた(☎025-231-3012)

ジェンダーで社会を考える講座 日14時~16時 定各30人 申11月20日(水)までに電話で同施設

女性の発達障がい 日12月1日(日) 非正規雇用の独身女性の実態 日12月8日(日)

男性特有の悩みの特徴 日12月15日(日)

いくとぴあ食花(中央区清五郎) 食育・花育センター 12月の講座

同センター(☎025-282-4181) ※各定員あり。当選者のみ、申込締め切り日の翌土曜までに案内を発送。催しについて詳しくは同施設HPに掲載

料理教室

フランス家庭料理 日1日(日)10時半 ¥1,500円

キッズキッチンのクリスマス 日8日(日)10時半 対5~10歳 ¥2,500円

おせち料理 日12日(木)10時半 ¥1,500円

クリスマスパーティー 日15日(日)10時半 対小学生と保護者 ¥2,200円

ソーセージ作り 日17日(火)10時 ¥1,000円

クリスマスのごちそう 日21日(土)・22日(日)10時半 対4~8歳の子と親 ¥2,000円

クリスマスケーキ 日25日(水)10時、13時半 対5歳~小学生と保護者 ¥2,500円

※各2時間半~3時間半 申13~6は11月25日(月)までに電話で同教室受付(☎025-282-4189)、2は11月10日(日)までにメール(kids-kitchen\_nig@kids-kitchen.jp)で基本事項、年齢をキッズキッチン協会事務局へ

園芸講座 申11月25日(月)までにFAX(025-282-4987)で基本事項を同センターへ

バラの剪定 日6日(金)10時半、13時半 ¥無料

柿の剪定 日7日(土)・9日(月)10時半、13時半 ¥無料

土の話とポインセチア 日8日(日)11時 ¥1,000円

腐葉土作り 日8日(日)14時 ¥1,500円

イチジクの剪定 日11日(水)・12日(木)10時半、13時半 ¥無料

縮わらで正月飾り作り 日13日(金)13時半 ¥2,500円

プリザーブドフラワーでしめ縄アレンジ 日14日(土)13時半 ¥2,500円

クリスマススワッグ作り 日15日(日)13時半 ¥3,500円 ※各1時間~1時間半

空き家の適正な管理を 専門家による無料相談会を開催



同住環境政策課(☎025-226-2813)

空き家をきちんと管理しましょう

空き家の管理責任は所有者にあります。管理が不十分で倒壊などが起こり近隣や歩行者に損害を発生させた場合、所有者が責任を負うことがあります。定期的に点検を行い、適切に管理しましょう。また、使用する予定のない空き家などで困っている場合は、専門家に相談しましょう。

専門家による空き家無料相談会を開催

空き家についての相談(不動産の売買・利活用、相続、成年後見、登記、法律上の問題など)に専門家が対応します。

日12月1日(日)10時~16時 場東区プラザ(東区下木戸1)

定先着36組(1組30分まで)

申11月6日(水)から所定の申込書を同課(市役所分館)へ

※申込書は同課、区役所、出張所、公民館などで配布。市HPにも掲載

WEBサイト「SHIKAMO」で検索

