

## まちなかミニコンサート

まちなかのにぎわい創出のため、中央区役所の玄関口であるNEXT21・1階アトリウムでミニコンサートを開催します。ぜひお気軽にお立ち寄りください。

日 12月20日(金) 午後0時15分～1時  
 出演 田村亮太さん(サクソフォン)、小林浩子さん(ピアノ)  
 曲目 クリスマスメドレー、愛の夢、ほか  
 入 椅子50席あり ※立ち見可 開 当日直接会場  
 問 まちなか活性化実行委員会 (☎223-7082、総務課内)



Let's Try  
 糖尿病予防

## ヘルシーランチを お店に食べに行こう⑤

区の健康課題である糖尿病を予防する「ヘルシーランチ」の提供店を10月6日号から紹介しています。野菜やきのこ、海藻を使い、食後の血糖値の上昇を緩やかにする効果が期待できる献立です。糖尿病予防に理想的な野菜の量や味つけを飲食店で実感してみませんか。

問 健康福祉課健康増進係 (☎223-7246)

### ヘルシーランチとは?

#### メニューの条件

- 野菜を1食に120グラム以上使用すること
- 海藻類ときのご類を両方必ず使用すること
- 主食も含めて600キロカロリー程度にすること
- 塩分を3グラム以下にすること

野菜やきのこ、海藻を使い、食後の血糖値の上昇を緩やかにする効果が期待できます。



中央区健康づくりリポーター  
 中央子(なか ちかこ)

### カフェテラスピア(市役所本館2階)

1日40食限定 /  
**ヘルシー和風ローストビーフプレートセット** ...900円(税込)

エネルギー 613kcal 野菜量 160g 塩分 2.7g



スタッフ  
 今井恵美子さん

スタッフ  
 近藤祥子さん

メインのお肉料理は、ローストビーフにすることでカロリーを低く抑えました。また、食べ応えのある野菜たっぷりの「フリッタータ」には、きのこのトマトソースを添えました。めかぶは、これから初春にかけて、ますますおいしくなります。さっぱりとしたポン酢でお召上がりください。  
 料理長 立川功さん

提供期間 ①令和2年1月14日(火)～17日(金)まで ②令和2年2月17日(月)～21日(金)まで  
 提供時間 午前11時30分～午後2時30分

## 冬の交通事故を防ぎましょう!

### 横断歩行者の保護

横断歩道は歩行者が最優先です。ドライバーは、早めにライトを点灯して、横断者がいる場合は一時停止を徹底しましょう。歩行者は、夜光反射材を身につけましょう。

### 飲酒運転の根絶

年末年始は、お酒を飲む機会が多い時期です。わずかな量でも、お酒を飲んだあとの車の運転は大変危険です。自分自身はもちろん、周りの人が飲酒運転

しないよう、お互いに呼びかけあいましょう。「**飲酒運転はしない、させない、ゆるさない**」を合言葉に飲酒運転をなくしましょう。

### 冬道の安全走行

スタッドレスタイヤなどを装着し、広い車間距離で慎重に運転しましょう。また、歩道を歩行できない歩行者が車道に出る可能性があるため、通過する際は安全な間隔をとりましょう。

問 総務課(☎223-7064)

年末年始には外出時はもちろん、家にいるときでも鍵を掛ける自主的な防犯対策が大切です。地域で声を掛け合い、不審な人を見かけたら110番しましょう。 問 総務課(☎223-7064)

## 鍵掛けて 声掛けて

### 確認しよう! 防犯対策

1. 鍵掛けの徹底を
2. 防犯性能の高い錠やドアへの交換を
3. 鍵は複数個、窓にも補助錠を
4. 愛車にはドアロックを
5. 地域の連帯の強化を



## 公民館・図書館

※公民館の申込受付は午前9時から

中央公民館 ☎224-2088  
 〒951-8055 中央区礎町通3-2086

### みんなのふれあい広場～脳を活性化!!百人一首・かるた・トランプを楽しもう

日 12月17日(火) 午後1時30分～4時

内 気軽に会話を楽しむ

※午後2時から1時間程度、ミニコーナー「脳を活性化!!百人一首・かるた・トランプを楽しもう」を開催。

開 当日直接会場

東地区公民館 ☎241-4119  
 〒950-0083 中央区蒲原町7-1

### アニメ映写会

日 12月26日(木) 午前10時～11時30分

内 子ども向け昔ばなし・童話などの短編アニメを上映 ※保育室の開放あり。専門のスタッフはつきません。保護者が責任をもって利用してください。

入 先着40人 ※就学前児は保護者同伴

開 当日直接会場

### 公民館サイエンスカフェ～科学を身近に 知るを楽しむ(全4回)

開 ほんぽーと中央図書館

入 各回先着45人 料 各回200円

日 12月18日(水)から電話で東地区公民館へ

時間 午後1時30分～3時(希望者には3時30分まで交流会あり)

令和2年	テーマ・講師
1/25(土)	スーパーコンピュータとビッグデータと人工知能ニューラルネットワーク 講師 内田希さん(長岡技術科学大学工学部准教授)
2/1(土)	人類700万年の道のり 講師 奈良貴史さん(新潟医療福祉大学リハビリテーション学部教授)
2/15(土)	肺炎球菌の8割は薬が効かない!～新しい治療研究はどうなっているの? 講師 土門久哲さん(新潟大学大学院准教授)
2/22(土)	ふしぎの国:南極～地球科学で探る南極大陸 講師 佐藤高晴さん(元広島大学大学院准教授)

### 親子で!!あそぼ

日 令和2年1月4日(土) 午前10時～11時40分

内 親子遊び「大きなバルーン遊び」、絵本の読み聞かせ、鬼ごっこ、ほか

入 1歳8カ月以上の就学前児と保護者先着20組

※きょうだいの同伴可

開 飲み物、子どものおやつ、おしぼり、内履き

日 12月27日(金) 午後1時までにメール件名に「親子であそぼ申し込み」および本文に保護者と子どもの氏名(ふりがな)、住所、電話番号、子どもの生年月日を入力し同館(higashi.co@city.niigata.lg.jp)へ

関屋地区公民館 ☎266-4939  
 〒951-8164 中央区関屋昭和町3-148-1

### 冬休み子どもお楽しみ広場

日 12月26日(木)・28日(土) 午前10時～11時30分 ※開場は午前9時30分

内 26日はアニメ映画の上映会、28日は人形劇の公演

入 小学生(就学前児は保護者同伴)

開 当日直接会場

### 今さら聞けない防災教室(全3回)

入 15人 ※応募多数の場合は抽選(抽選結果は令和2年1月8日(水)までに電話で連絡)

日 12月17日(火)から令和2年1月6日(月)までに電話で同館へ

時間 午後1時30分～3時

令和2年	テーマ
1/15(水)	自助・共助・公助
1/22(水)	避難所について
1/29(水)	災害弱者も防災に強くなる

石山地区公民館 ☎250-2930  
 〒950-0852 東区石山1-1-12

### 子育てサロン「木戸っこらぶ」

日 12月27日(金) 午前10時～11時30分

開 木戸公民館(東区山木戸2)

内 自由遊び、手遊び、読み聞かせ

入 未就園児と保護者 開 当日直接会場

## 冬休みの公民館 フリースペース・学習室

主催事業などにより利用できない場合があります。詳しくは各館へお問い合わせください。

なお、年末年始(12月29日～1月3日)は各館とも休館です。



施設名	開放場所	期日	時間	対象	開放しない日(年末年始除く)
クロスパルにいがた(中央公民館)	フリースペース	毎週土曜	13:00～17:00	小・中・高校生 大学生	
東地区公民館	フリースペース	12/25(水)～1/7(火)	9:00～17:00	小学生	12/22(日)
			9:00～19:00	中・高校生	
			9:00～17:00	中・高校生	
鳥屋野地区公民館(☎285-2371)	フリースペース	毎週土曜	13:00～17:00	小・中・高校生	
			9:00～18:00 ※日曜は17:00まで	中・高校生	
関屋地区公民館	フリースペース	12/21(土)～1/7(火)	9:00～19:00 ※日曜は17:30まで	小・中・高校生	12/24(火)
				中・高校生	
石山地区公民館	フリースペース	12/20(金)～1/7(火)	9:00～19:00 ※小学生は18:00まで。日曜は17:00まで。	小・中・高校生	12/22(日)

※鳥屋野地区公民館以外の公民館の問い合わせ先は上記をご確認ください。