



### 健康・福祉ガイド

#### ●はじめての離乳食

回 4月17日(水)午後1時30分～3時15分  
場 木戸健康センター

内 離乳食の進め方、試食  
込 生後4～5カ月の赤ちゃんの保護者先着25人  
持 母子健康手帳、バスタオル  
回 3月6日(水)から電話で市役所コールセンター (☎025-243-4894)  
●ステップ離乳食  
回 4月17日(水)午前10時～11時30分  
場 木戸健康センター  
込 生後6カ月以降で、2～3回食に進もうとしている赤ちゃんの保護者先着25人  
持 母子健康手帳、バスタオル  
回 3月6日(水)から電話で市役所コールセンター (☎025-243-4894)

#### 旬の食材を使ったレシピ

(レシピ考案：食推東支部 石山グループ)

### 根菜とさば缶のふわふわ焼き



魚介類に豊富に含まれるDHAやEPAは生活習慣病予防に効果的。買い置きできる缶詰レシピを紹介します。

#### 材料(3人分)

さば缶(水煮)	1缶	A	卵	1個
玉ねぎ	1/2個		小麦粉	大さじ2
ニラ	30g		カレー粉	大さじ1
にんじん	40g		れんこん	80g
長芋	60g		サラダ油	大さじ1

#### 作り方

- ①玉ねぎ、ニラはみじん切り、にんじんは千切りにする。長芋はすりおろす。
- ②①とさば缶とAを混ぜ合わせる。
- ③れんこんは薄い輪切りにする。
- ④フライパンにサラダ油を入れ、れんこんを並べて焼く。
- ⑤れんこんの上に②をのせて焼く。(火のとおりを見て蓋をする)

問い合わせ 健康福祉課健康増進係 (☎025-250-2350)

#### い～てらす

寺山1653(寺山公園内)  
開設時間 午前9時～午後6時  
休館日 水曜日(祝日の場合は翌平日)  
込 就学前児と保護者、小学1～3年生  
場 同施設 (☎025-250-5207)

#### ●トランポリンの日

回 3月14日(木)午後1時～5時30分、15日(金)～19日(火)午前9時30分～午後5時30分

内 大きなトランポリンで遊ぶ  
込 就学前児 場 当日直接会場

#### ●アラフォーママのおしゃべりテラス

回 3月19日(火)午前10時～11時  
内 おおむね40代のママのおしゃべり会  
場 当日直接会場

#### ●わくわくテラス『誕生会』

回 3月28日(木)午前10時30分～11時  
内 3月生まれの子ども誕生会  
場 当日直接会場

#### ●おもちゃ病院

回 3月23日(土)午後1時30分～3時30分

内 おもちゃ修理(原則無料ですが、部品代等の費用がかかる場合があります。また修理できない場合もありますのでご了承ください)

場 当日直接会場

#### ●つくって遊ぼう!

回 3月28日(木)午前10時～11時15分

内 親子工作(ふんわりちょうちょう)

込 先着30人

場 当日直接会場

#### こども創作活動館

牡丹山1-33-23

開設時間 午前9時～午後6時(日曜・祝日は午後5時)※申込受付は午前9時30分から

休館日 月曜日(祝日の場合翌平日)

場 同館 (☎025-279-2113) ※就学前児は保護者要同伴

#### ●偏光シートの万華鏡

回 3月16日(土)午後2時～同30分

内 偏光板で色が変わって見える万華鏡を作る

込 4歳以上の幼児と小学生先着10人

場 ¥50円

回 3月10日(日)から電話で同館

#### ●デコパージュせっけん

回 3月17日(日)午後2時～3時

内 せっけんをデコパージュの技法で飾る

込 5歳以上先着10人

場 電話で同館

#### わいわいひろば

下木戸1-4-1(区役所庁舎2階)

開設時間 午前9時～午後6時

休館日 第1・3月曜日(祝日の場合翌平日)※3月は4日、18日(月)

込 就学前児と保護者、小学1・2年生

場 同施設 (☎025-250-2395)

#### ●おとうさんといっしょ in わいわい(体操)

回 3月17日(日)午前10時30分～11時

内 お父さん(ご家族どなたでも)と一緒に楽しく体を動かす

場 当日直接会場



### 公民館

※申込受付は午前9時から

石山地区公民館 ☎025-250-2930

#### 子育てサロン「りんごランド」

回 3月15日(金)午前10時～11時30分  
内 「定型ペッタン!!」(子どもの成長の記念に定型をとる)  
込 未就園児と保護者 場 当日直接会場

#### おうち珈琲ミニセミナー

～家で飲む一杯を変える!～

回 3月18日(月)午前10時～正午  
内 好みのコーヒー豆を知り、自宅でおいしくコーヒーを入れるための入門講座  
込 先着15人※同館主催の「おうち珈琲充実セミナー」参加者除く 場 ¥500円  
持 上履きまたはスリッパ、筆記用具  
回 3月4日(月)から電話で同館

#### はるワクワク人形げき

回 3月23日(土)午前10時～11時  
内 「三枚のお札」、「スイミー」ほか

場 当日直接会場  
場 人形劇サークル赤ずきん・島谷 (☎025-247-6289)

### 図書館

絵本や紙芝居が楽しめる「おはなしのじかん」へ、ぜひお越しください!

#### ◆職員によるおはなしのじかん

館名	期日	時間(対象)
山の下	3月7・14・28日(木)	午前11時～午後3時の随時10分程度(0～3歳)
石山	3月5・12・19・26日(火)	午後3時～同30分(乳幼児から)

#### ◆ボランティアによるおはなしのじかん

館名	期日	時間	グループ名
山の下	3月9・23日(土)	午前10時30分～11時	えほんだいすき!!
石山	3月13・20日(水)	午前10時30分～11時	ぐりとぐら
	4月6日(土)	午前11時～同30分	新潟かみしばいクラブ

場 山の下: おはなしのへや(図書館内)

石山: 公民館保育室

場 山の下図書館 (☎025-250-2920)

石山図書館 (☎025-250-2940)

### お知らせ

#### 東区地域福祉計画・地域福祉活動計画推進委員会

回 3月25日(月)午後3時から(2時間程度)  
場 東区プラザ  
込 傍聴者5人※定員を超える場合は抽選  
場 当日直接会場  
場 健康福祉課 (☎025-250-2380)

### 相談

#### 行政相談

国や役所の手続き、サービスについてわからないときなどにご利用ください。  
回 3月12日(火)午前9時30分～11時30分  
場 区役所会議室B 場 当日直接会場  
場 総務省新潟行政評価事務所行政相談課 (☎025-282-1115)

#### ふれあい掲示板

地域のイベントや、市民グループなどによる情報を掲載します。

#### 阿賀野川巡回パネル展

回 3月13日(水)～26日(火)午前8時

30分～午後5時  
場 区役所南口エントランスホール  
内 近年の全国的な豪雨と被害状況、阿賀野川、早出川の過去の洪水、出水などのパネル展  
場 国土交通省北陸地方整備局阿賀野川河川事務所 (☎0250-22-2211)

#### まごころヘルプ提供会員入会説明会

誰もが住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができるよう、日常生活で手助けが必要な人に有償で家事支援などを行います。希望者はその場で提供会員登録ができます。

回 3月19日(火)午前10時～正午

場 東区社会福祉協議会(東区役所庁舎内)

回 3月18日(月)までに電話で東区まごころヘルプ (☎025-272-7741)

### 放火を防ぎましょう!

東区の火災原因の中で、放火及び放火の疑いは毎年上位に入ります。以下のことに注意して、放火をさせない街づくりをしましょう!

- ・家のドアや窓、門扉、通用口、車庫、物置などは施錠をする!
- ・新聞、雑誌、ダンボールなどの燃えやすいものは、家の周囲に置かない!
- ・ゴミは決められた時間、場所に出す!
- ・車やオートバイのボディカバーは、防災製品を使用する!



問い合わせ 東消防署市民安全課予防調査係 (☎025-275-9111)

### 公民館サークル会員募集 冊子を配布中

各公民館および地域課で配布しています。今年度から区役所だよりへの掲載はありません。※市HPにも掲載。サークルへの問い合わせは各代表へ 場 中地区公民館 (☎025-250-2910)



回=日時 場=会場 内=内容 込=対象・定員 場=参加費(記載のないものは無料) 持=持ちもの 場=申し込み 場=問い合わせ ♣=にいがた未来ポイント対象事業

< 広告欄 >