

お知らせコーナー 市役所 ☎24-2111 (代表)

ホームページアドレス <http://www.city.niitsu.niigata.jp/>

# 図書館で クリスマスを楽しもう!!

## ■山谷町図書館クリスマス会

- とき 12月11日(火)の午後4時から
- ところ 山谷公会堂
- 内容 絵本、パネルシアターなど

## ■ちいさいひとのためのクリスマス会

- とき 12月18日(火)の午前10時～11時
- ところ 図書館2階
- 内容 読み聞かせ、パネルシアター、ブラックシアター、ハンドベル演奏など

## ■美幸町図書館クリスマス会

- とき 12月20日(木)の午後4時から
- ところ 美幸町会館
- 内容 絵本、パネルシアターなど

## ■図書館クリスマスお楽しみ会

- とき 12月22日(土)の午後2時～3時
- ところ 視聴覚センター2階研修室
- 内容 大型紙しばい、絵本、腹話術ほか

## ■荻川図書館クリスマス会

- とき 12月22日(土)の午後2時から
- ところ 荻川地区ふれあいセンター
- 内容 パネルシアター、絵本など

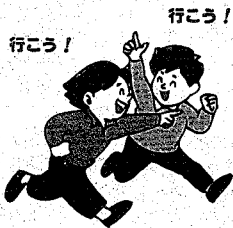
## ■とーとりおのクリスマス音楽とおはなしの会

- とき 12月23日(祝)の午後2時から
- ところ 図書館2階読書会室
- 内容 おはなし、ライヤ(ドイツの弦楽器)演奏など(大人の方もどうぞ)



## とびだすクリスマス カードを作ろう!

- とき 12月21日(金)の午後2時～4時
- ところ 図書館2階読書会室
- 対象 小学3年生以上
- 参加費 100円(材料費として)
- 持ち物 鉛筆、定規、はさみ、カラーサインペン
- 申し込み 12月18日(火)までに、図書館へ(申し込み多数の場合は抽選)。



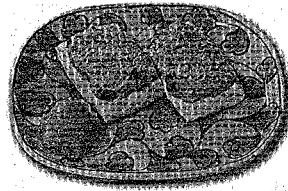
**\*申し込み・問い合わせ→図書館(☎22-0097)へ。**

お買物、ご用命は市内で

新町通図書館 ☎22-0097 山崎町図書館 ☎24-1700 荻川図書館 ☎24-2105	<b>新しい店づくり</b> ◆おはなしの時間 ◆絵本の読み聞かせ ◆パネルシアター ◆ライヤ演奏など ◆おはなしの時間 ◆絵本の読み聞かせ ◆パネルシアター ◆ライヤ演奏など	<b>ウィンターキャッパベン</b> ◆カワウソ化粧部 ◆アンリースキー万単位以上 ◆のびに、サボンズとヘアバンドのプレゼント ◆冬の肌サポート・自元のソフ・タルミに、アイクリーム・アイエッセンス ◆死海の泥・塩石けんをおまかせします。	<b>クリスマスケーキ</b> ◆クリスマスケーキ ◆手作りお砂糖 ◆チョコレート材料 ◆生クリーム・チョコ ◆アイスクリーム ◆ゼリー・フルーツ ◆スポンジ台 ◆大・中・小 ◆早割価格 ◆早割価格 ◆早割価格	<b>テリカ家だより</b>
--	--	---	--	----------------

## 食生活改善推進員からの ヘルシークッキング ③

…… 蒸し豆腐 ……



別名「畑のお肉」とも言われる大豆には、植物性タンパク質が多く含まれています。そんな大豆を使った食品の中から、食べやすい豆腐料理をご紹介します。

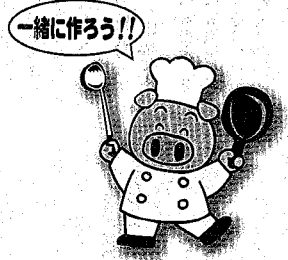
### ○作り方

- ①豆腐は1丁を4等分にし、重石をして水気を切る。横半分になり、1人分を2切れとする。
- ②ねぎ、ニンジン、シイタケは細かきみじん切りに、大根はすりおろしておく。
- ③豚ひき肉、酒、しょうゆ、みじん切りの野菜を混ぜ合わせ、豆腐の片面に片栗粉を振り、合わせた具を平らにのせる。
- ④フライパンで油を熱し③を焼く。途中、水を少し差し蒸し焼きにする。
- ⑤皿に④を盛り、大根おろしを添え、おろしの上にあさつきを散らし、別皿につけ汁を添える。

材料 (4人分)	
木綿豆腐	400g
豚赤身ひき肉	120g
酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
ねぎ	20g
ニンジン	40g
生シイタケ	20g (1~2枚)
片栗粉	大さじ1/2
大根	120g
あさつき	少々
つけ汁	ポン酢……大さじ1 しょうゆ……大さじ1 だし汁……大さじ1

## 子どもクッキング参加者募集

- とき 12月25日(火)の午前9時30分～午後1時30分
- ところ 保健福祉センター調理室
- 対象 市内の小学4年生～中学生
- メニュー ライスピザ、フルーツのヨーグルトあえなど
- 参加費 200円
- 持ち物 エプロン、三角巾、ふきん
- 定員 30名(申込順)
- 申し込み 福祉健康課健康推進係(☎25-2510)へ。



## あなたの優しさを献血に

- 献血日程 (いずれも全血献血)
  - 12月3日(月)の午前9時30分～正午…JA新津さつき本所
  - 12月3日(月)の午後1時30分～午後4時…新津医療センター病院
  - 12月16日(日)の午前10時～午後3時30分…ショッピングセンター原信新津店(正午～午後1時は休み)
- ※日程は中止や変更をすることがあります。
- 問い合わせ 福祉健康課福祉係(内線146)へ。

## 骨髄バンクへの登録は市内でもできます

- とき 第2・4金曜日の午前中(予約制)
- ところ 新津保健所
- 対象 20～50歳の健康な人
- 申し込み 新津保健所(☎22-5171)へ。
- ドナー登録は腕から10ccの採血をするだけで終わります(所要時間30分程度)。多くの人からの登録をお願いします。

## 一人で悩まず相談を 更年期相談会

- とき 12月14日(金)の午後1時30分～3時30分
- ところ 新津保健所
- 内容 更年期の女性の身体や心の悩み・問題に関して婦人科医師と精神科医師が個別に相談をします。めまいや頭痛、尿失禁、不眠、イライラなどお気軽にご相談ください。
- 申込み 12月13日(木)までに、新津保健所地域保健課地域保健係(☎22-5171)へ。

お買物、ご用命は市内で

1年間ありがとうございました

## 渡辺美容院

本町3 新津川寄りの下道通り  
☎(22)0626

◇営業時間 9:00～18:00

“定休日”  
第1月曜・火曜  
第3日曜・月曜  
オール月曜日

ヘアーステーション  
わたなべ駅前店  
新津駅前番 ☎(22)2611

## パソコン塾ニングル

11講習フォローアップコース、年賀状作成  
パソコン入門・文書作成(Word・一太郎)・表計算(Excel)・インターネット・Eメール 他

初回のお電話で予約し、2回目からは来れも日時をその都度予約していただきます。 ※訪問費もやります

電話:0250-22-7966 場所:新津市山崎町3丁目7番11号