



家庭菜園で健康を

ヤ、シソ、パセリ、ニンジン、ジュキョウ、ホウレンソウ、ダイコンの葉などが緑黄色野菜の代表的な種類です。もう一つの野菜の効果として、血液の流れを阻害する、血栓の予防が重要です。ニンニク、シトラス、アスパラガス、セロリ、ウサギイモ、キャベツ、ニラ、トマト、ネギ、シソ、タマネギなどが有効であるとして、健康増進の野菜として、多種類、旬のものを選び、多量に摂取することが大切です。

食生活と健康のうち、野菜については昔から、ビタミン、ミネラルの補給とか、繊維の整腸作用などがいわれています。昔うまでもありません。近年、野菜に含まれているカロチンの効果が注目されています。従来は体内でビタミンAに転化する働きが知られていましたが、カロチンそのものが人体に作用し、とくにがんの予防に効果があるとわかってきました。カロチンを可食部○○〇〇相当野菜○・六・七以上含む野菜を緑黄色野菜と呼んでいます。モロヘイ

新潟市民プラザ

五月のオープンを目指し、工事の進むNEXUS 21ビル六階の新潟市民プラザ。市では同プラザのオープンを記念し、五月一日から二十六日まで、さまざまな催しを行います。一日から九日までは、地元の人たちによる公演が中心。パフォーミング・アート、ダンス、音楽、演劇など、多様な芸術表現が活躍の場をみせてくれます。初日には、昨年カーネギー・ホールでの公演で話題を呼んだ、奏会が開かれます。このほか、

5月にオープンする事業 多彩な公演に無料招待 新潟市出身のバンド「竹林精舎」のコンサート、二日は「パフォーミング・アート」による演劇、海外的アーティストによる展覧会をお楽しみください。前半の九日間の各公演に市民の皆さんを無料でご招待します。鑑賞を希望する人は、三月十九日(必着)までに往復はがきで①希望する公演の整理番号、②希望する人数(はがき一枚で二人まで)、③希望する性別、④希望する年齢、⑤希望する氏名、⑥希望する住所(〒)を明記して、文芸振興課「市民プラザ」ご招待連絡所などに要項を用意して

日程

Table with columns: 月・日, 公演名(出演), 公演時間, 整理番号, 定員. Includes events like '竹林精舎バンドコンサート', '室内演奏会', '郷土芸能 民謡公演'.

入場料

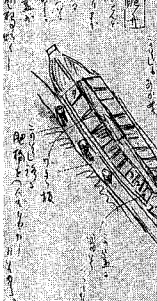
入場料 小学生以下無料 一般・前売600円(当日800円) 高校・大学生・前売400円(当日600円) ※チケットは4月上旬からプレイガイドで取り扱い予定



新潟市史

人間が生活を営む上で避けて通れない問題に尿尿。助けに入らなれども次々に倒れ、三人死亡。二人は、どうやら助かろう。修造は早速医師を遣わして川村家秘伝の五神鏡を写したとよく記していた。「在勤日記」に記している。また新潟での見聞を随筆風に書いた「蘆の鶴」(あしのつる)に、

肥やし舟



下肥をやったという記録が残っているが、主に畑や果樹に施したものであろう。くみ取りの糞は季節の野菜と出来秋の米少々からであったらしい。また明

市美術館

「まなびやのコレクション展」から



開原小学校には富川潤一さんの油彩画「冬の朝」があります。雪が降り続いたあとの冬晴れの一日、久し振りの空のもとで、ようやくほととぎすの音を多く描いています。そこには、作家の人間に対する温かい視線が感じられます。この作品からもその温もりが伝わってくるようです。 会期・開館時間 三月二十一日まで午前九時午後四時半(月曜休館) ミュージアムコンサート 「まなびやの愛唱歌集」 日時 三月十四日午後二時 問い合わせ 市美術館(☎22311622)へ

子ども美術講座

石ころで遊ぶ「かたがねはかたがね」 市美術館では、子どもに石ころを使ったなどりやかたがねを遊ばせて、その運搬は専ら舟であった。あらかじめ運ぶ日を決めてお出で、舟が着くと農家では総て運んだ。重労働であった。リヤカーでは揺られてはばれてしまふ。腰とひざで調子を取って小走りによく調子が変わる。 幾多の姿と盛衰はあったが、昭和三十年ころまで肥やし舟は新潟市の一風物詩であった。小学校のものが高く、安くても中学校のものが高か。時代は既に過ぎ、(市報きんぎょ)

日本海夕日クルージング

スタッフを募集

若者の人気を得て、今年で五回目を迎える日本海夕日クルージング。今回は七月下旬の美しい夕日に向かって出航します。市青年ネットワークでは、同クルージングのイベント企画や広報、運営に参加してくれるスタッフを募集します。本格的な夏を前に奮闘を思い立ちませんか。 申し込み 事務局(社会教育課内☎22555)へ

市役所は土曜日休業

市では、市役所本庁舎などすべての土曜日を休業。ただし、ごみ収集、美術館、保育園等、市民は今までとおり業務を行っています。※市民病院、大山台診療所の外来は4月から土曜休業

3月のスポーツ健康相談

会場 トレーニングセンター(陸上競技場内) 持ち物 運動着、室内運動靴 申し込み 同センター(☎266-8115)へ 団体力診断コース 日時 3月2・12・19日午後1時~2時 5時半~6時半 内容 体力測定、健康チェック、体力に応じた運動処方、ほか 費用 200円 申込締切日 前日 ※団体で体力診断を希望する場合は、測定日や時間などの相談に応じます ③スポーツ健康相談 日時 3月23日午後6時~ 内容 体力診断コースと、医師による健康相談(スポーツによるけがや障害を中心に) 費用 1,100円 申込締切日 3月18日

小品盆栽講座

日時 3月4日午後1時半~3時半 会場 芸術センター 定員 先着35人 テーマ 黒松の手入れ 申し込み きょう28日から電話で会場へ

児童センター

問い合わせ 同センター(☎246-7711)へ 申し込み 当日直接会場へ 日時 3月7日午後1時半受付 内容 幼児、小学生を持つ保護者70人対象 申し込み 3月7日午後2時~3時 対象 幼児~小学生 対象 セロ・将棋大会 日時 3月30日午後2時~3時半 対象 小学生 対象 工作教室「オープン粘土」 日時 3月13日午後1時半~3時半 対象 小学生先着15人 参加費 200円 申し込み 電話で会場へ

沼垂図書館読書会

会場 東地区公民館 問い合わせ 同図書館(☎241-4116)へ 夜の読書会 日時 3月10日午後6時~8時 テーマ図書 「ある十五歳の死~女子中学生の死」 陳丹燕著(福武書店) 朝10時の読書会 日時 3月23日午前10時~正午 テーマ図書 「姥ざかり」 田辺聖子著(新潮文庫) 問い合わせ 同図書館(☎260-3242)へ

市広報テレビ

2月28日(日) にいがた子どももどろ広場(N.T.17:55~18:00)「新1年生1日入学」 にいがたCATVチューリップチャンネル 9:00~9:20、17:00~17:20、21:00~21:20「ごみダイアット入門」 ※3月1日(月)9:30~9:50にも放映 3月6日(日) すずやか新潟(T.N.N.9:25~9:30)「結核師がん検診」 新潟市政ニュース(N.S.T.10:55~11:00)「市公益事業サービスコーナーを設営」 3月7日(月) すずやか新潟(B.S.N.10:45~11:00)「長谷川市長新年度予算を語る」 にいがた子どももどろ広場(N.T.21) にいがたCATV