

「第1回しばた三十路人式」

成人して10年がたち、30歳の節目を迎えるこの機会に、旧友たちと集い、語り合ってみませんか。

対 市内在住または当市出身の方で、平成元年4月2日～平成2年4月1日に生まれた方

時 令和2年2月8日(土)午後3時30分～6時(午後2時30分受付開始)

所 ヨリネスしばた札の辻広場

内 食事をしたり、お酒を飲んだりしながら交流を深めます。景品付きのゲーム大会もあります

￥ 4000円(飲食代。当日集めます)

持 運転免許証など本人確認ができるもの

他 キッズスペース有り。服装自由(暖かい服装でお越しください)。車でお越しの方は、市役所第3・4駐車場をご利用ください

申 令和2年1月8日(木)までに、右記の電子申請から申し込みください

問 しばた未来創造プロジェクト事務局(みらい創造課定住促進・婚活応援室内、☎28-9531)



▲申込み用

堀部安兵衛を偲ぶ「義士祭」

時 12月14日(土)

所 長徳寺(大栄町2)

時間・内容

▼午後1時～…討ち入りそばふるまい(先着600食)



▼午後2時～…安兵衛を偲ぶ会(筝曲、詩吟、剣舞など)

▼午後4時～…少年少女剣士による市中パレード(予定コースは、長徳寺～旧三之町～旧両町～ヨリネスしばた～下町交差点)

他 赤穂四十七士の木像などがある「義士堂」が、この日に限り一般公開されます

問 武庸会事務局((一社)新発田市観光協会内、☎26-6789)

有料広告



家族葬

ご家族・お身内と親しいご友人中心の、心のこもったお葬式。

いつでも、どちらでも 事前無料相談
お気軽にお電話ください

特別総額価格プラン

福祉プラン
125,000円▼
99,000円
+火葬料・靈柩車(寝台車)料金
総額 約15万円

シンプルプラン
350,000円▼
275,000円
+火葬料・靈柩車(寝台車)料金
総額 約34万円

ノーマルプラン
500,000円▼
399,000円
+火葬料・靈柩車(寝台車)料金
総額 約48万円



病院から直接式場に
ご安置出来ます

葬儀・生花・花環
仏壇・靈柩車

マルフチ

24時間ご葬儀受付
(0254) 22-2882
新発田市大手町2丁目7-10(西高校前)

対 対象者 時 日時 所 場所・会場 内 内容 講 講師 ￥ 料金 定 定員 持 持ち物 他 その他 申 申込方法・期間など 問 問合せ先 申 問 申込み先・問合せ先
お知らせ お知らせ イベント イベント 講座・募集 講座・募集 子育て・教育 子育て・教育 健康・福祉 健康・福祉 スポーツ スポーツ 料金の記載のないものは無料 料金の記載のないものは申込み不要



イクネスしばた 受験生応援プロジェクト

問 新発田駅前複合施設企画総務係(☎28-9950)

受験生を応援するため、イクネスしばたを年末年始に臨時開館し、学習スペースを提供します。ぜひ、ご利用ください。

対 高校3年生以上で大学・短大・専門学校への入学試験や資格試験などを受験する方



※対象者以外の方の利用はご遠慮ください。

時 12月29日(土)～令和2年1月3日(金)の午前9時～午後5時

他 中央図書館、こどもセンターは休館です。本の閲覧や貸し出しができません

油漏れ事故にご注意を

冬期間は、灯油などの油漏れ事故が起きやすくなります。

タンクから漏れた油は、水道水源である河川や地下水を汚染するおそれがあります。油が漏れたら、栓を閉めてすぐにご連絡ください。

また、200㍑以上のタンクの下には、油漏れ防止のための防護堤などが必要です。

問 県環境センター(☎26-9047)、市環境衛生課生活環境係(☎28-9120)

【消費税軽減税率制度説明会】
時 12月18日(水)・19日(木)の午前10時～11時、午後2時～3時
所 新発田税務署(諒訪町1)
内 軽減税率制度の概要(対象品目、帳簿・請求書の記載方法など)、適格請求書等保存方式の概要など

申 12月13日(金)午後5時まで
持 筆記用具

定 各回30人(先着順)

※事前に予約が必要です。

申 新発田税務署法人課税部(☎22-3161)

門 申込用

※音声案内が流れたら「2」を

税務署からのお知らせ

【消費税軽減税率制度説明会】

時 12月18日(水)・19日(木)の午前10時～11時、午後2時～3時

所 新発田税務署(諒訪町1)

内 軽減税率制度の概要(対象品目、帳簿・請求書の記載方法など)、適格請求書等保存方式の概要など

申 申込用

※音声案内が流れたら「2」を

門 申込用

※音声案内が流れたら「2」を

新発田市明るい選挙推進 「市民書初め大会」作品募集

申・問 選挙管理委員会事務局
(市役所別館2階、市代表☎22-3030)

対象・課題など=市内在住・在勤・在学・在園の方。課題などは下表のとおり

応募点数=1人1点(課題から1点選択)

申 令和2年1月6日㊂～15日㊂に、選挙管理委員会事務局へ直接提出してください(学校、幼稚園、保育園に通っている方は、学校や園を通じて提出してください)

作品展示=入選作品は、2月8日㊂・9日㊂の午前9時～午後4時に、生涯学習センターで展示します

対象	課題	備考
成人	①初春ノ令月ニシテ氣淑ク風和ギ 梅ハ鏡前ノ粉ヲ披キ蘭ハ珮後ノ 香ヲ薰ラス ②寒来暑往秋収冬藏 閏餘歲成律召調陽 ③自作の詩歌または現代歌人の歌	▼画仙紙半切に 縦書き、書体は 問わず(2または3行に書く) ▼臨書作品には 出典を明記 ▼落款部(氏名、 学校名、学年、出 典名)は大筆で 書く
高校生	①我が園に梅の花散るひさかたの 天より雪の流れくるかも ②古典の臨書	▼書初め用紙に 縦書き、書体は 楷書または行書 ▼学校名、学年、 氏名は大筆で書く (小学1～3年生の学校名は ゴム印でも可)
中学生	①芸術文化 ②人工知能 ③期日前投票	▼書初め用紙に 縦書き、書体は 楷書または行書 ▼学校名、学年、 氏名は大筆で書く (小学1～3年生の学校名は ゴム印でも可)
小学4～6年生	①初春の令月 ②代表を選ぶ	※ただし、座席を使用しない幼 児は無料です。
小学1～3年生	①令和 ②あいさつ	▼書初め用紙に 縦書き ▼氏名は大筆で 書く ▼園名はゴム印
幼稚園・ 保育園児	①ゆめ ②プリン	▼書初め用紙に 縦書き ▼氏名は大筆で 書く ▼園名はゴム印

申・問 同セントラル(☎28-5011)
7、午前9時～午後4時、月曜
日は休館日)



新発田中央高校
チャリティー・キャンペーん

￥ 内 所 市民文化会館
吹奏楽部による演奏、バザー

▼前売り券：高校生以上700円、中学生以下500円
▼当日券：高校生以上800円、中学生以下600円

内 所 市民文化会館
内 姿勢や服装の通常点検、小隊ごとの分列行進など

申・問 同校上山(☎27-2466)
消防団出初式

内 所 同セントラル(米倉)
米倉産の材料を使い、こんにゃくを作ります。こんにゃくは持ち帰ることができます

内 所 同セントラル(米倉)
米倉産の材料を使い、こんにゃくを作ります。こんにゃくは持ち帰ることができます

申・問 同セントラル(米倉)
消防団出初式

内 所 同セントラル(米倉)
米倉産の材料を使い、こんにゃくを作ります。こんにゃくは持ち帰ることができます

申・問 同セントラル(米倉)
消防団出初式

内 所 同セントラル(米倉)
米倉産の材料を使い、こんにゃくを作ります。こんにゃくは持ち帰ることができます

内 所 同セントラル(米倉)
消防団出初式

内 所 同セントラ

講座・募集

気軽に楽しむ
俳句を楽しもう！



対 対象者 時 日時 所 場所・会場 内 内容 講 講師 ￥ 料金 定 定員 持 持ち物 他 その他 申 申込方法・期間など 間 問合せ先 申 間 申込み先・問合せ先
お知らせ ■ イベント ■ 講座・募集 ■ 子育て・教育 ■ 健康・福祉 ■ スポーツ ■ 料金の記載のないものは無料 ■ 申込みの記載のないものは申込み不要

②(3) | 広報しばた 令和元年12月2日

広報しばた 令和元年12月2日 | (22)



年末はお酒と上手なつきあいを！

問合せ先=健康推進課めぐせ100彩推進係(☎28-9214)

お酒の飲みすぎは、高血圧やがんなど生活習慣病のリスクを高めるばかりでなく、アルコール依存症になる危険性があります。忘年会などでお酒を飲む機会が増えるこの時期、節度ある飲酒を心がけましょう。

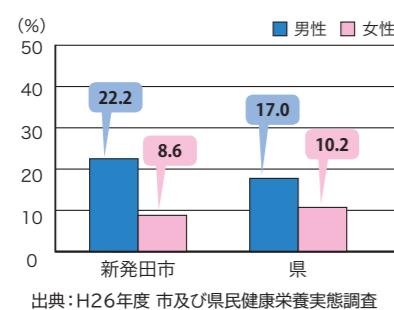


【生活習慣病のリスクを高める飲酒量とは】

1日あたり男性で日本酒2合以上、女性で1合以上を飲酒すると生活習慣病のリスクが高まると言われています。当市では、生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人の割合が、男性22.2%、女性8.6%で、男性は県平均の17.0%を大きく上回っています。

適正な飲酒量で、飲みすぎによる健康被害を防ぎましょう。

生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人の割合



【お酒の適量とエネルギー量の目安】

お酒の適量とエネルギー量の目安は下表のとおりで、女性やお年寄りは、半分の量が適量です。

日本酒(15度)	ビール(5度)	ワイン(12度)
1合 (180ml) 200kcal	中瓶1本 (500ml) 200kcal	
焼酎(25度)	ウイスキー(40度)	ワイン(12度)
0.5合強 (100ml) 140kcal	ダブル1杯 (60ml) 140kcal	グラス2杯弱 (200ml) 150kcal
		(1日にいざれか1つ)

【週に1~2日は休肝日を】

適量でも、毎日お酒を飲むことは肝臓に負担を掛けます。肝臓を休ませる日をつくりましょう。



白菜の豆乳かき玉汁



材料 (4人分) 1人当たりエネルギー 122kcal 塩分 1.2g

白菜	320g	万能ねぎ	2本
絹ごし豆腐	1/2丁	豆乳(無調整)	200ml
にんじん	1/3本	だし汁	400ml
しめじ	80g	おろししょうが	小さじ2
卵	2個	みそ	大さじ1と1/2

作り方

- 白菜は2cm幅のざく切り、豆腐は1cm角のさいの目切り、にんじんは2cmの長さの短冊切りにする。しめじは石づきを取り、小房に分ける。万能ねぎは5mmの長さに切る。卵は溶いておく
- 鍋にだし汁・白菜・にんじんを入れ火にかける。にんじんがやわらかくなったら、しめじ・豆腐・しょうがを加えさっと火を通して、溶き卵を流し入れる
- みそと豆乳を加え、温またら火を止めて器に盛り、万能ねぎをのせる

食の循環めぐるが教える!「めぐるのグルメ」~冬野菜~



今年もあと1か月!冬野菜がおいしい季節になりました。今月の「しばめし」で使った白菜のほかにも、「オータムポエム」や「やわ肌ねぎ」など、新発田の冬ならではの野菜が市内のお店に出回ります。おいしい野菜を食べて寒い冬を乗り切ろう!

対 対象者 時 日時 所 場所・会場 内 内容 講 講師 ￥ 料金 定 定員 持 持ち物 他 その他 申 申込方法・期間など 問 問合せ先 申 申込み先・問合せ先 お知らせ イベント 講座・募集 子育て・教育 健康・福祉 スポーツ 料金の記載のないものは無料 申込みの記載のないものは申込み不要

むらい夢 スポーツ教室

申問 とらい夢事務局(☎28-7510、月~金曜日の午前9時~午後5時30分)

対 16歳以上の方(おやこふれあいあそび教室は、概ね2歳以上の未就園児とその保護者。柔道教室は小・中学生)
所 ①カルチャーセンター、②サン・ビレッジしばた、③サン・ワークしばた、④猿橋コミュニティセンター
他 詳しい日程や定員などは、お問い合わせください
申 12月9日(月)~

教室名	とき	回数	時間	料金	会場
汗をかいてシェイプアップ	1/20~3/9の月曜日	8回	13:30~15:00	4800円	①
	1/15~3/18の水曜日	9回	10:00~11:30	5400円	
子連れでピラティス	1/20~3/30の月曜日	10回	10:00~11:00	5000円	②
フィットネス	1/14~3/31の火曜日	10回	10:00~11:30	6000円	②
ペルビックヨガ(静)	1/14~3/31の火曜日	10回	10:30~12:00	6000円	③
リズムエクササイズ	1/14~3/24の火曜日	10回	10:00~11:30	6000円	④
	1/16~3/26の木曜日	11回	10:00~11:30	6600円	
ハワイアンフラ	1/14~3/31の火曜日	11回	19:00~20:30	6600円	④
おやこふれあいあそび教室	1/15~3/18の水曜日	10回	10:45~11:45	5000円	①
初級テニス	1/10~3/27の金曜日	10回	19:30~21:00	9000円	②
柔道教室	1/11~3/28の土曜日	12回	9:30~11:30	3000円	①

市民の広場

ソプラノ柳本幸子&歌声ひろば「ともしひ」クリスマスコンサート

時 12月26日(月)午後1時30分~(午後1時開場) 所 生涯学習センター 内 柳本幸子さんのミニコンサートのほか、季節の歌などをみんなで歌います 問 ともしひ川嶋(☎22-6914) Eメール mirai@city.shibata.lg.jp

広報しばた

原稿締切日

1月20日号	12月11日(月)
2月3日号	12月23日(月)
2月17日号	1月8日(月)

文化

工房ぐうチョキぱあ ハンドメイド祭り

時 12月13日(金)・14日(土)の午前10時~午後4時 所 地域交流センターきやり館 ￥ 2000円(材料費) 定 10人(先着順) 持 花ばさみ、持ち帰り用の袋 申 12月14日(日)まで 問 フラワーデザイン花ランターン 斎藤(☎22-5468、午後6時~9時)

新発田DEフォーク12月例会

時 12月22日(日)午後6時~8時45分(予定) 所 御茶処 いちしま(諏訪町3) ￥ 4500円(食事・飲み放題付き) 定 50人(先着順) 申・問 新発田DEフォーク事務局 山田(泉屋染物店内、☎22-3216)

スポーツ・健康

元気と健康の教室

時 12月21日(土)午後2時~3時 所 猿橋コミュニティセンター 内 膝のストレッチと軽体操を行います 申 事前に電話で申し込んでください 申問 猿橋 総合案内(☎025-288-6833)

その他

アサテラの会

時 12月15日(月)午前7時~8時30分 所 誕明寺(中央町2) 内 お寺の朝を感じながら、お粥を食べます ￥ 200円(おかげ持ち寄りの方は100円、子どもは無料) 問 茶碗、箸など 問 同会 斎藤(タイコヤ内、☎26-6269)

正月飾り作り体験

時 12月21日(土)午後1時30分~3時30分頃(午後1時受付開始) 所 上三光集会場 定 20人(先着順) ￥ 1500円 持 軍手、ゴム手袋、はさみ(紙紐・切り花用)、古布など、お持ちの方はのござり 他 竹を伐採するところから参加したい方は、申し出てください 申問 食と農のひろば 池田(☎080-5482-6436)

