

くらしのガイド

申し込み時の記入事項・Q市ウェブサイトでのID検索などについては7面上参照

管理栄養士 オススメ **簡単!ズボラ飯 プラス** **ワン** 成人向け

今回のレシピは **タンパク質**に注目!

***材料 (1人分)**
食パン(6枚切)1/2枚、ヨーグルト大さじ1(15g)、バナナ1/2本、はちみつ小さじ1、シナモンお好みで

《1人分栄養価》
タンパク質3.9g、エネルギー154kcal、食塩相当量0.4g

所要5分

①バナナは皮をむいて薄切りにする。
②食パンの上にバナナを並べる。
③②の上にヨーグルトをのせ、はちみつとシナモンをトッピングする。

朝食におすすめのメニューです。ヨーグルトでタンパク質を補給しましょう。バナナ以外の果物でもおいしく食べられますので、季節に合わせて楽しんでみてくださいね。

健康増進課 小坂むつみさん

ホームページ「なごや食育ひろば」でも情報発信中→

健康福祉局健康増進課 ☎263-3126 FAX263-3125

無料相談窓口

弁護士による法律相談 名古屋おしえてダイヤル・ウェブ予約受付 ☎953-7584 Q市ウェブサイト Q6096

市民相談室(市役所西庁舎)…月曜日～金曜日の午後1:00～4:00(祝休日休み)、区役所…月2回、午後1:00～4:00、県弁護士会名古屋法律相談センター(中村区)…日曜日の午後1:30～4:30。1週間前から予約可。民事問題の面接相談(20分)。対象は市内在住か在勤(学)の方
※ファクスでのお問い合わせはスポーツ市民局広聴課FAX972-3164

消費生活相談 消費生活センター(中区) ☎222-9671 FAX222-9678

面接・電話相談は月曜日～金曜日の午前9:00～午後4:15(土曜日は電話相談のみ・祝休日休み)。対象は市内在住か在勤(学)の方。Eメールによる相談もホームページから受け付け

呼吸器なんでも相談 南保健センター ☎614-2879 FAX614-2818

12/19(火)・1/16(火)・2/20(火)。事前に予約した上で、開催日の午後1:15～2:30に受け付け手続きが必要。長引く咳や息切れなど呼吸器に関する専門医による面接相談と胸部エックス線検査など。対象は市内在住で15歳以上の方

文化・芸術

市美術館特別展「ガウディとサグラダ・ファミリア展」

完成への道が見えてきたサグラダ・ファミリア聖堂の造形の秘密に迫る

12/19(火)～3/10(日)の開館日、午前9:30～午後5:00(2/23を除く金曜日は午後8:00まで。入館はいつでも閉館時間の30分前まで)

特別展観覧料必要

同館(中区) ☎212-0001(月曜日、ただし祝休日の場合は翌平日・12/29～1/3休み) FAX212-0005



サグラダ・ファミリア聖堂 2023年1月撮影 ©Sagrada Família

港防災センター企画展「災害かわら版～江戸時代から学ぶ災害の歴史～」 無料

すぐろくの形で表現された震災かわら版の複製、江戸時代の安政東海・南海地震についてのパネルを展示

12/21(木)～2/25(日)の開館日、午前9:30～午後4:30

同所(港区) ☎651-1100(月曜日、ただし祝休日の場合は翌平日・第3水曜日・12/29～1/3休み) FAX651-6220

揚輝荘(南園) 聴松閣

ショコラティエのチョコレート講座

ショコラティエの高須聡さんからカカオの歴史や種類を学ぶ

1/7(日)午前10:30～11:30

抽選40人

1,000円(別途入館料必要)

12/27(水)まで

同所(千種区) ☎759-4450(月曜日休み) FAX759-4451



名古屋城冬まつり

名古屋城初開門、お正月メニューを味わう飲食ブース、正月遊びなど

1/1(月・祝)～8(月・祝)午前9:00～午後4:30

観覧料必要

同所(中区) ☎231-1700 FAX201-3646

子ども名画展 なごやのまち 無料

市内の写生大会の優秀作品が栄に集合

1/9(火)～14(日)の開館日、午前9:30～午後7:00(1/14は午後4:00まで)

市民ギャラリー栄(中区)

市文化振興事業団 ☎249-9385 FAX249-9386



名古屋・南京 友好交流45周年記念イベント 無料

名古屋の友好都市、南京への理解を深める切り絵体験や中国茶試飲など

1/13(土)午後2:00～4:00

名古屋国際センター(中村区)

先着50人

12/12(火)午前10:00～ホームページ・電話・Eメールで同センター ☎581-5691(月曜日休み) FAX581-5629

☎koryu@nic-nagoya.or.jp



体感!しだみ古墳群ミュージアムの催し

①歴史講演会「美濃地域の群集墳」
1/21(日)午後1:30～3:00
先着100人 ¥500円

②歴史講座「お庭に埴輪プロジェクト」
1/28(日)・2/4(日)・3/3(日)の全3回、午前10:00～午後3:00
先着20人 ¥3,000円

①12/21(木)②12/22(金)午前9:00～電話で同所(守山区) ☎739-0520(月曜日休み) FAX739-0524

蓬左文庫講演会「銅人腧穴鍼灸図経」 拓本の表と裏を読み解く

1/24(水)午後1:30～3:00

徳川園ガーデンホール(東区)

抽選80人

徳川園入園料必要

往復はがき・ファクス・Eメールで同所(〒461-0023東区徳川町1001) ☎935-2173(月曜日休み) FAX935-2174

☎info@housa.city.nagoya.jp

12/11(月)～1/10(水)必着

市民半額鑑賞会

さまざまな公演を通常料金の半額で楽しめる

2～3月

御園座(中区)

抽選各50人 12/17(日)必着

市文化振興事業団 ☎249-9387 FAX249-9386

【広告】 財源確保のため広告を掲載しています。なお、広告内容などは名古屋市が推奨するものではありません。