

豊栄総合体育館(北区嘉山) テニス教室

対中学生以上 ¥1回1,050円 申5月26日(日)12時から所定の申込書を同館(☎025-386-7511)へ ※申込書は同館で配布

日①6月25日~8月20日(火曜全9回)19時②6月28日~8月23日(金曜全9回)19時③6月23日~8月25日(日曜全7回)18時④6月26日~8月21日(水曜全9回)19時⑤7月3日~8月28日(水曜全8回)10時⑥7月13日~8月31日(土曜全5回)10時 ※各2時間(③1時間半)。

①②は初級者向け、③~⑥は中級者向け

マザーズ再就職支援セミナー

社会保険・税金、保育園の制度、マザーズハローワークの活用、ほか

日6月28日(金)13時半~15時半 場新潟テルサ(中央区鐘木) 対女性

定先着30人 ¥無料 申5月22日(水)9時半から電話でマザーズハローワーク新潟(☎025-240-4510)

※保育あり(6カ月~就学前児先着25人、要申し込み) 問男女共同参画課(☎025-226-1061)

西川総合体育館(西蒲区善光寺) 7~9月のスクール参加者募集

申5月22日(水)9時から電話で同館(☎0256-78-7258)

①初めてのピラティス 日月曜9時半 ②ソフトエアロ 日火曜14時半、木曜19時、金曜10時45分 ③足裏・ふくらはぎリラククス 日金曜14時半

④ハワイアン・フラ初級 日金曜19時 ⑤いすで足腰体操 日木曜9時半 ⑥コンビネーションエアロ 日木曜20時15分

⑦初めての太極拳 日水曜13時15分 ⑧初めてのスタビライゼーション 日水曜19時 ※各1時間

対中学生を除く15歳以上(⑤65歳以上) 定各30人(⑤15人⑦25人) ※各先着 ¥1回520円(③650円)

食品加工支援センター(南区東笠巻新田) 7月の講座

時13時~16時 申5月22日(水)9時から電話で同センター(☎025-378-2158)

①ハーブ入り梅ジャム作り 日6日(土)

②生産者向け食品衛生 日10日(水)

③葛まんじゅう作り 日13日(土)

④真空包装ジャム作り 日17日(水)

⑤パスタソース作り 日20日(土)

⑥甘酒ゼリー作り 日27日(土) 定各10人(②20人) ¥2,000円(②500円④1,500円)

日常生活自立支援事業 生活支援員養成講座

認知症や障がいなどにより判断能力が不十分な人への暮らしのお手伝いを学ぶ 日7月31日(水)10時~16時

場総合福祉会館(中央区八千代1) 対平成31年4月1日現在69歳以下で、修了後市社会福祉協議会職員として自家用車を使い活動できる人

定先着30人 ¥500円 申5月22日(水)から所定の申込書を同協議会(中央区八千代1 ☎025-243-

4416)へ ※募集要項、申込書は同協議会、区社会福祉協議会で配布。市社会福祉協議会HPにも掲載

4416)へ ※募集要項、申込書は同協議会、区社会福祉協議会で配布。市社会福祉協議会HPにも掲載

催し物

新田清掃センター(西区笠木) リサイクル品展示提供

日あす20日~5月31日(金)9時~17時 ※本市在住の小学生以上1人1点

抽選日時6月5日(水)14時 ¥無料 問同センター(☎025-263-1416)

うららこすどの催し(秋葉区小須戸)

問同施設(☎0250-38-5430)

サツキ展 日5月24日(金)~27日(月)9時~16時 ¥入場無料

梅干し教室 日6月29日(土)10時、13時 ※各2時間 定各回先着18人 ¥3,500円 申5月22日(水)9時から電話で同施設

食の陣 地ビールフェア

日5月24日(金)~26日(日)11時~21時 ※24日は13時から、26日は18時まで

場万代シテイ ¥入場無料 問観光政策課(☎025-226-2608)

蔵の宿「菱風荘」の催し(北区前新田)

問同施設(☎025-388-5314)

手作りバッグと小物展 日5月24日(金)~26日(日)10時~16時 ¥無料

紙すき体験と灯り作り 日6月4日・11日(火)10時~14時半 定各日先着6人 ¥3,500円 申5月22日(水)10時から電話で同施設

水道フェスタ

¥無料 問水道局総務課(フリーダイヤル0120-411-002)

イオンモール新潟南(江南区下早通柳田1) 防災漫談、ウォーターバー、ほか 日5月25日(土)・26日(日)10時~16時

信濃川浄水場(江南区祖父興野) 浄水場施設見学、「仮面ライダージオウ」ショー・握手会、ほか 日6月1日(土)10時~16時

※天候により内容を変更・中止する場合あり。詳しくは水道局HPに掲載

5月は消費者月間 関連イベントを開催

問消費生活センター(中央区西堀前通6 ☎025-228-8102)

ふれあいショップ 家庭で不用になった衣類や雑貨などを販売 日5月26日(日)10時~14時

場NEXT21・1階 ¥入場無料 ♣講座「家庭でできる食品ロス削減」 日5月28日(火)10時~11時半

場同センター 定20人 ¥無料 申5月26日(日)までに電話で同センター

ガイドと街歩き「にいつ昔物語」

日5月31日(金)9時半~12時 集解新津駅東口 定先着20人 ¥500円 申5月22日(水)9時から電話で新津観光協会(☎0250-24-3777)

問秋葉区役所産業振興課(☎0250-25-5687)

文芸講演会 「文人篆刻家山田正平の魅力」

日5月31日(金)14時~15時半 場日報ホール(中央区万代3) 定先着100人 ¥500円 申5月22日

健康寿命の延伸

知って役立つ 保健だより 6

問健康増進課(☎025-212-8166)

5月31日は「世界禁煙デー」 禁煙を始めてみませんか

たばこは喫煙者とその周りの人の健康に影響を及ぼします。近年、健康などを意識して喫煙をやめる人が増えています。5月31日は「世界禁煙デー」です。家族や友人など大切な人の健康を守るために、禁煙を始めてみませんか。

◆禁煙成功のこつは我慢しないこと

たばこに含まれるニコチンは依存性が高く、自分の意志だけで禁煙を続けるのは困難といわれています。禁煙を成功させるためには、禁煙外来や禁煙補助剤(ニコチンガム、ニコチンパッチ、内服薬など)を利用し、ニコチン切れの症状を抑えながら無理なく続けることが大切です。

◆禁煙でお金も節約

1日1箱(20本)400円のたばこを12カ月

吸い続けた場合 400円×30日×12カ月=約14万円

禁煙外来(健康保険適用)の治療を3カ月続けた場合

約2万円×3カ月=約6万円

※禁煙外来で健康保険の適用となるためには一定の要件を満たす必要があります

詳しくは市HPから 禁煙外来 検索

1年で約8万円の節約に!

(水)から往復はがきに基本事項を記載し、〒950-0088、中央区万代3-1-1、會津八一記念館(☎025-282-7612)へ

エコプラザの催し(東区下木戸3)

問同施設(☎025-270-3009)

リサイクル品展示提供 日6月1日(土)~13日(木)9時~17時 ※月曜を除く。本市在住の小学生以上1人1点

抽選日時6月16日(日)14時から フリーマーケット出店者募集 日6月9日(日)10時~13時

定20区画 ¥1区画500円 申5月26日(日)までに電話で同施設

♣6月の催し

申5月22日(水)9時から電話で同施設

包丁研ぎ講座 日1日(土)10時、10時半、11時、11時半 ※各30分

定各回先着6人 ¥100円 余り布でエコラップ作り 日8日(土)10時~11時半

定先着6人 ¥400円

毛糸で卓上ほうき作り 日15日(土)10時~同30分 定先着15人 ¥200円

◇おもちゃ病院 日15日(土)13時半~15時 ¥無料

端切れでリンゴ作り 日18日(火)13時、14時半

※各1時間 定各回先着8人 ¥300円

端切れで人形作り 日21日(金)13時~16時 定先着10人 ¥300円

対18歳以上(◇はどなたでも)

鳥屋野湯・清五郎湯の生きもの展

日6月1日(土)~9月29日(日)9時~17時 ※第2・4月曜(祝日、振休の場合翌日)休館。6月2日(日)10時~15時にクイズラリーを開催

場天寿園(中央区清五郎) ¥無料 問環境政策課(☎025-226-1359)

天寿園(中央区清五郎) 春のバラ展

日6月1日(土)・2日(日)10時~17時 ※2日は16時まで。1日13時半からバラの栽培講習会を開催

¥無料 問開発公社緑化・施設整備課(☎025-234-2633)

市児童センター(中央区東万代町) 6月の催し

申5月23日(木)13時から電話で同センター(☎025-246-7715)

①オセロ講習会・大会 日1日(土)13時~15時15分 定先着20人

②ベビータッチング 日6日(木)10時半~12時 定先着12組

③バドミントン講習会 日8日(土)10時~12時 定先着15人

④将棋教室 日15日(土)13時半~15時 定先着20人

⑤跳び箱初心者講習会 日16日(日)10時15分~11時45分 定先着12人

⑥こどもクッキング 日23日(日)13時半~15時半 定先着12人

⑦ギター教室 日29日(土)10時半~12時 定先着10人

⑧ヒップホップダンス 日30日(日)13時半~14時半 定先着50人

対①③④⑥⑦小学生②平成31年1~3月生まれの子と保護者⑤小学2・3年生⑧就学前児(保護者同伴)~小学生 ¥無料(②⑥200円)

※このほか本冊5面にも催しを掲載

動物愛護センター(中央区清五郎) 6月の催し

犬と猫の譲渡会 日犬...1日(土)・7日(金)・15日(土)・28日(金)13時~15時

猫...3日(月)・8日(土)・13日(木)・17日(月)・23日(日)・29日(土)13時~14時半

※過去1年間に譲渡前講習を受講した人は、犬は14時から、猫は13時半から

¥無料 申開催日前日17時までに所定の申込書を同センター(☎025-288-0017)へ

※申込書は申込先、区役所区民生活課(中央区は窓口サービス課)で配布。市HPにも掲載。譲渡対象動物がない場合は譲渡前講習のみ開催

■相談会・セミナー ¥無料 申5月22日(水)9時から電話で同センター

犬の飼い方相談会 日4日(火)13時~14時半 定先着6人

※犬の同伴可。1人15分まで 動物と福祉施設訪問ボランティア基礎セミナー 日5日(水)13時半~15時

定先着20人 ※ボランティアの訪問を希望する福祉施設も募集