

☺**こども創造センター**
(中央区清五郎) **1月の催し**

親子ふれあい遊び(日5日火曜)、親子リトミック2・3歳(日18日月曜)、絵の具遊び(日27日水曜)などの催しを行います。 ※各定員あり
申12月16日(水)17時までに電話で同センター(☎025-281-3715)
※当選者は12月20日(日)9時からいくとぴあ食花HPに掲載。このほかにも催しを実施。各催しの時間、対象、参加費など詳しくは同施設HPに掲載



♣**黒埼地区総合体育館の講座**

対中学生を除く15歳以上
申12月9日(水)9時から電話で同館(西区金巻☎025-377-5211)
ラテンエアロ 日1月5日~3月9日(火曜全9回)14時~同45分
定先着20人 ¥3,600円(65歳以上3,240円)
骨盤エクササイズ 日1月7日~3月18日(木曜全10回)14時15分~15時15分 定先着14人 ¥5,000円(65歳以上4,500円)
ピラティス 日1月8日~3月12日(金曜全9回)19時半~20時半
定先着14人 ¥4,500円(65歳以上4,050円)

♣**楽しく健康づくり・介護予防 総おどり体操**

¥無料
申12月11日(金)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)
問高齢者支援課(☎025-226-1290)
■1月の講習会
①**クロスパルにいがた** 日8日(金)・21日(木)
②**江南区文化会館** 日13日(水)
③**巻地区公民館** 日14日(木)
④**東区プラザ** 日15日(金)・26日(火)
⑤**内野まちづくりセンター** 日19日(火)
⑥**豊栄地区公民館** 日20日(水)
⑦**総合福祉会館** 日22日(金)
⑧**新津健康センター** 日28日(木)
⑨**白根健康福祉センター** 日28日(木) 時10時(9)13時半 ※各1時間半

定①⑧各日25人②③⑨各15人④⑤⑥各日20人⑦40人 ※各先着。①④はいずれか1日のみ参加可

■**講師養成講座**
日1月15日(金)~2月16日(火)13時半~15時半 ※全5回
場秋葉区文化会館(秋葉区新栄町)
定先着10人

いくとぴあ食花(中央区清五郎) **食育・花育センター 1月の講座**

申12月25日(金)までに電話で同センター(☎025-282-4189) ※各定員あり。詳しくは同施設HPに掲載
♣**料理教室** ※各1時間半~3時間半
①**米粉うどん** 日9日(土)10時半
②**手作りバターと米粉パン** 日16日(土)10時半、13時半
③**ソフトフランスパン・プチパン** 日20日(水)10時、13時半
④**家庭懐石** 日25日(月)・28日(木)10時半
⑤**ピザ** 日30日(土)10時
対①5歳以上の親子②⑤4歳以上の親子 ¥①⑤2,000円②1,200円③2,500円④1,600円
■**園芸講座**
日30日(土) ※各1時間半
剪定と接ぎ木の基礎 時11時 ¥1,000円
バラの接ぎ木 日14時 ¥2,000円

食品加工支援センター
(南区東笠巻新田) **1月の講座**

時13時~16時 定各7人 ¥各2,000円 申開催日の5日前までに電話で同センター(☎025-378-2158)
中華点心 日9日(土)
野菜練り込み餅つき 日15日(金)
こうじ作り 日19日(火)
みその仕込み 日22日(金)
ハーブ入りチョコレートドリンク 日30日(土)
■**点訳ボランティア養成講習会**
日1月10日~3月28日(日曜全12回)13時~16時 場総合福祉会館(中央区八千代1) 対学生を除く点字初心者 定先着10人 ¥3,500円
申12月9日(水)17時から電話で点

健康寿命の延伸

知って役立つ 保健だより②

問健康増進課(☎025-212-8157)

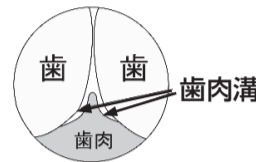
毎日使おう デンタルフロス

歯と歯の間は歯ブラシの毛が届きにくい歯垢が残りやすく、歯周病や虫歯の原因になります。デンタルフロスを毎日使用し、歯垢を取り除きましょう。

使い方

- ・1日1回を目安に使いましょう。ホルダー付きのものは洗って繰り返し使い、糸が細くなったり切れたりしたら新しいものと交換します。
- ・自分に合うサイズや具体的な使い方は、かかりつけの歯科医に相談しましょう。

- ①歯と歯肉の溝(歯肉溝)まで糸を挿入する
- ②挿入した面に押し付けて、3回上下にこする
- ③隣り合った反対側の面もこする



※出典「歯の健康教育実践スライド集」新潟県など。Y字型ホルダー付きの場合

訳グループ新潟天燈虫・齋藤(☎025-387-6580)

問障がい福祉課(☎025-226-1238)

1月の応急手当講習会

心肺蘇生法、AED使用法、窒息の対処法、ほか 対10歳以上 ¥無料
申12月9日(水)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)
問消防局救急課(☎025-288-3260)
①**救命入門** 日13日(水)10時~11時半 場秋葉消防署
普通救命(各3時間)

- ②中央消防署 日16日(土)9時
- ③江南消防署 日17日(日)9時
- ④西蒲消防署 日20日(水)9時
- ⑤**実技救命** 日20日(水)9時~11時 場救急ステーション(中央区鐘木) ※事前に応急手当ウェブ講習の受講が必要
定①④15人②23人③10人⑤9人 ※各先着

女性のための起業応援セミナー

日1月16日・30日、2月13日(土曜全3回)13時半~15時半 場万代市民会館(中央区東万代町) 対女性 定15人 ¥無料
申12月25日(金)までに電話でアルザにいがた(☎025-246-7713) ※保育あり(生後6カ月~就学前児先着8人、要申し込み)

♣**豊栄総合体育館(北区嘉山) インドアテニス教室**

対中学生以上
申12月13日(日)12時から所定の申込書を同館(☎025-386-7511)へ ※各2時間。申込書は同館で配布
初・中級 日①1月17日~3月28日(日曜全11回)19時半
初級 日②1月19日~3月30日(火曜全11回)19時半
中級 日③1月20日~3月31日(水曜全11回)10時④1月22日~3月26日(金曜全10回)19時半
定各先着10人(③先着9人) ¥各12,100円(④11,000円)

♣**高齢者水中健康教室**

日1月21日~3月11日(各木曜全7回)①10時、同50分②11時40分 ※各回50分
場総合福祉会館(中央区八千代1)



コース①水中歩行とストレッチ②水中エクササイズ

対新潟市在住の60歳以上で介助不要の人 定各15人 ¥各175円
申12月16日水曜(必着)までに往復はがきに基本事項、生年月日、性別を記載し、〒950-0909、中央区八千代1-3-1、市社会福祉協議会経営管理課(☎025-243-4366)へ ※応募多数の場合初めての人を優先

うららこすど(秋葉区小須戸) みそ教室

日1月23日(土)10時~12時 定12人 ¥3,000円 申12月18日金曜(必着)までに、はがきに基本事項を記載し、〒956-0101、秋葉区小須戸893-1、同施設(☎0250-38-5430)へ ※当選者のみ12月28日までに案内を発送

催し物

人権イラスト展

市内の小学4年生が描いた入賞作品50点を展示 ¥無料

問広聴相談課(☎025-226-1016)

東区役所 日12月8日(火)~21日(月)8時半~17時半

新津地域交流センター(秋葉区新津本町1) 日12月23日(水)~1月5日(火)9時~21時 ※12月29日(火)~1月3日(日)休館

ほんぽーと中央図書館(中央区明石2) 日1月7日(木)~2月2日(火)10時~20時 ※日曜、祝日17時まで。1月8日(金)休館

西新潟市民会館(西区小針2) 日2月4日(木)~11日(祝)9時~19時
白根学習館(南区田中) 日2月13日(土)~25日(木)9時~22時 ※19日(金)休館

12/10~16は北朝鮮人権侵害問題啓発週間 パネル展を開催

¥無料 問防災課(☎025-226-1143)

クロスパルにいがた(中央区礎町通3) 日12月8日(火)~17日(木)9時~21時半 ※13日(日)は17時、17日は15時まで

新潟日報メディアシップ(中央区万代3) 日12月19日(土)・20日(日)9時~22時

冬から春はPM2.5に注意 注意喚起情報の受信を

気象条件によって市内でもPM2.5の濃度が上昇することがあります。PM2.5は粒子が非常に小さく、肺の奥まで入りやすいため、呼吸器系や循環器系への影響が心配されています。PM2.5の濃度が高くなると予想される日には、県から注意喚起情報が発表されます。

市では、にいがた防災メール、市HPで市民の皆さんに注意喚起情報をお知らせします。テレビやラジオなど、報道機関へも情報提供を行います。

問環境対策課(☎025-226-1367)

■**注意喚起情報が出されたときは**

- ・屋外での長時間の激しい運動や外出はできるだけ控える
- ・換気や窓の開閉は最小限にする
- ・呼吸器系や循環器系に疾患のある人や、子ども、高齢者は体調の変化に注意し、慎重に行動するよう心掛ける

■**にいがた防災メールに登録を**

登録した携帯電話やパソコンに、注意喚起情報や災害情報などを配信します。

にいがた防災メール 検索

スマートフォン、携帯電話での登録はこちらから▶

