

新型コロナウイルス感染症を予防しよう

日水曜9時半 定先着14人  
 ◎◆赤ちゃんと産後ママのエクササイズ 日水曜10時45分 定先着17組  
 ■初めてのスタビライゼーション 日水曜19時 定先着13人  
 ■スタビライゼーション 日水曜20時15分 定先着18人  
 ■体リセット体操 日木曜20時15分 定先着11人  
 ▶対中学生を除く15歳以上(◆生後3~12カ月の子と母親)◀

◎こども創造センター (中央区清五郎) 10月の催し

親子ふれあい遊び(日5日火曜)、親子リトミック(日11日月曜)、ストレスケア教室(日19日火曜)などの催しを行います。 ※各定員あり  
 申9月15日(水)17時まで電話で同センター(☎025-281-3715)  
 ※当選者は9月19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



いくとぴあ食花(中央区清五郎) 食育・花育センター 10月の催し

同センター(☎025-282-4189) ※各定員あり。催しについて詳しくは同施設HPに掲載  
 ■料理教室 申9月20日(祝)までに電話で同センター ※各2時間半~3時間半  
 ①季節の料理 日5日(火)



②ハーブソルト作り 日6日(水)  
 ③中東料理 日8日(金)  
 ④カボチャの手ごねパン 日10日(日)  
 ⑤心が安定する食事 日14日(木)  
 ⑥😊キッズキッチン 日17日(日) 対4・5歳  
 ⑦本格フレンチ 日27日(水) ▶時10時半(④12時) ¥各2,500円(①1,500円②2,600円⑤⑦各2,000円)◀  
 ■園芸講座 申9月25日(土)までに電話で同センター ※各70~120分  
 ⑧初心者向けイチゴ・タマネギの栽培 日6日(水)14時半 ¥300円  
 ⑨秋の寄せ植え 日8日(金)13時半 ¥2,300円  
 ⑩秋の庭木管理 日11日(月)10時、13時半 ¥500円  
 ⑪プランターでイチゴ栽培 日15日(金)14時半 ¥2,800円  
 ⑫肥料の選び方と使い方 日17日(日)11時 ¥1,000円  
 ⑬秋冬の花の寄せ植え 日17日(日)14時 ¥2,800円  
 ■旧小澤家住宅 古文書入門 日10月5日・12日・19日(火)、6日・13日・20日(水)13時半~15時 ※各全3回 対高校生以上 定各先着10人 ¥500円 申9月8日(水)からメール(ozawake@nchm.jp)で基本事項を同施設(中央区上大川前通12☎025-222-0300)へ



東総合スポーツセンター (東区はなみずき3) 健康倶楽部

日10月5日~12月28日(火曜全12回)13時半~15時半 対40歳以上 定先着8人 ¥16,500円(別途要入館料) 申9月8日(水)9時から電話で同センター(☎025-272-5150)

⑧楽しく健康づくり・介護予防 総おどり体操

¥無料 申9月10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)  
 ■10月の講習会 ※各1時間半  
 ①音楽文化会館 日7日(木)10時  
 ②豊栄地区公民館 日8日(金)10時  
 ③東区プラザ 日8日(金)13時半、22日(金)10時  
 ④巻地区公民館 日12日(火)10時  
 ⑤総合福祉会館 日14日(木)13時半、26日(火)10時  
 ⑥亀田市民会館 日15日(金)10時  
 ⑦新津健康センター 日19日(火)10時  
 ⑧白根カルチャーセンター 日19日(火)13時半  
 ⑨西総合スポーツセンター 日27日(水)10時  
 ⑩市体育館 日29日(金)10時  
 ▶定各日20人(①④各15人⑤各日40人⑥30人⑦⑨各25人⑩50人) ※各先着。③⑤はいずれか1日のみ◀  
 ■講師養成講座 日10月22日~11月19日(金曜全5

回)13時半~15時半 場東区プラザ(東区下木戸1) 定先着10人

みどり森の運動公園(西区板井) ノルディックウォーキングセミナー

対中学生を除く15歳以上 ※専用ポールの貸し出しあり(定各日先着20人、¥400円、要申し込み) 問同公園(☎025-379-3766)  
 ■初心者 日10月7日(木)13時~15時半 定先着20人 ¥500円 申9月8日(水)9時から電話で同公園  
 ■経験者 日10月7日・14日(木)・17日(日)・28日(木)14時~15時半 ¥200円  
 ■10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9月8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)  
 ■救命入門(各1時間半)  
 ①西蒲消防署 日13日(水)9時  
 ②新津健康センター(秋葉区程島) 日13日(水)10時  
 ③南消防署 日20日(水)9時半  
 ■普通救命(各3時間)  
 ④西消防署 日9日(土)9時  
 ⑤中央消防署 日16日(土)9時  
 ⑥江南消防署 日17日(日)9時  
 ⑦乳幼児救命 日10日(日)9時~12時 場救急ステーション(中央区鐘木) ▶定各15人(③24人⑤23人⑥10人⑦9人) ※各先着◀

申し込み不要

おでかけ

申し込みなしで参加・観覧できる催しを紹介します。 ※障がい者などは入館料が免除される場合あり。詳しくは施設へ要問い合わせ

水の駅「ビュー福島潟」

北区前新田 ☎025-387-1491  
 ●藤井克之墨彩画展 日10/3(日)まで9:00~17:00 ※月曜(祝日の場合翌日)休館 ¥一般400円、小・中学・高校生200円

新津鉄道資料館

秋葉区新津東町2 ☎0250-24-5700  
 時9:30~17:00 ¥一般300円、高校・大学生200円、小・中学生100円 ※土・日曜、祝日は中学生以下無料。火曜休館  
 ●館蔵鉄道車両写真展示 日10/11(月)まで  
 ●特別展「瀬古龍雄鉄道写真展Ⅱ 新津・新潟の蒸気機関車」 日9/11(土)~10/25(月)

新津美術館

秋葉区蒲ヶ沢 ☎0250-25-1300  
 ●企画展「富野由悠季の世界」 日11/7(日)まで10:00~17:00 ※あす6日、9/13(月)・21(火)、10/4(月)休館 ¥一般1,200円、高校・大学生1,000円

文化財センター

西区木場 ☎025-378-0480  
 ※月曜(祝日の場合翌日)、9/7(火)~12(日)・24(金)休館  
 ●土鈴作り 日10/31(日)まで10:00~15:00 対5歳以上(小学生以下は保護者同伴) ¥200円  
 ●企画展「細池寺道上遺跡から探る能代川流域の古代」 日9/14(火)~12/19(日)9:00~17:00 ¥無料

史跡古津八幡山 弥生の丘展示館

秋葉区蒲ヶ沢 ☎0250-21-4133  
 ※月曜(祝日の場合翌日)、9/7(火)~12(日)・24(金)休館  
 ●火起こし体験 日10/31(日)まで10:00~11:30 対小学生以上(小学生は保護者同伴) ¥無料  
 ●土鈴・土笛・土面作り 日10/31(日)まで13:00~15:10 対小学生以上(小学生は保護者同伴) ¥200円  
 ●企画展「倭国大乱~律令国家成立までの越後平野」 日9/14(火)~12/12(日)10:00~17:00 ¥無料

會津八一記念館

新潟日報メディアシップ5階 ☎025-282-7612  
 ●企画展「會津八一『学規』と教育」 日9/23(祝)まで10:00~18:00 ※月曜(祝日の場合翌日)休館 ¥一般500円、大学生300円、高校生200円、小・中学生100円 ※土・日曜、祝・休日は小・中学生無料

新潟市美術館

中央区西大畑町 ☎025-223-1622  
 ●コレクション展Ⅱ「美術館で、山歩き」 日9/15(水)~来年1月23日(日)9:30~17:00 ※9/27(月)~10/12(火)休館 ¥一般200円、高校・大学生150円、小・中学生100円 ※土・日曜、祝日は小・中学生無料  
 ●美術講座「海的美術史~海はなぜ描かれたのか」 日9/18(土)14:00~15:30 定先着50人 ¥無料

佐潟水鳥・湿地センター

西区赤塚 ☎025-264-3050  
 ●佐潟自然散歩 日9/11・25(土)9:30~11:00 ¥無料

まちなかステージ「よろっとローサ」

中央区西堀前通6 ☎025-378-1137  
 ●椅子ヨガ 日9/9(木)14:00~15:00 ¥無料  
 ●法律講座 日9/17(金)13:30~15:00 ¥無料

砂丘館

中央区西大畑町 ☎025-222-2676  
 ●中里和人写真展 日10/1(金)~31(日)9:00~21:00 ※月曜休館 ¥無料

歴史博物館みなとぴあ

中央区柳島町2 ☎025-225-6111  
 ●むかしのくらし展 新潟のくらしと年中行事 日9/11(土)~11/14(日)9:30~18:00 ※10/1(金)以降は17:00まで。月曜(9/20除く)休館 ¥無料  
 ●折り紙で十五夜飾り作り 日9/12(日)14:00~15:00 定先着10人 ¥無料

そのほかの催し

●下水道パネル展 日10/5(火)まで10:00~20:00 ※日曜、祝日17:00まで。9/10(金)休館 場ほんぽーと中央図書館(中央区明石2) ¥無料 問東部地域下水道事務所(☎025-281-9564)  
 ●わらアートまつり 稲わらで作った作品の展示 日10/31(日)まで 場上堰瀧公園(西蒲区松野尾) ¥入場無料 問西蒲区役所産業観光課(☎0256-72-8417)  
 ●敬老寄席 日9/20(祝)10:00~12:00 場総合福祉会館(中央区八千代1) 対新潟市在住の60歳以上 定先着30人 ¥無料 問市社会福祉協議会総務企画課(☎025-243-4366)  
 ●空中庭園フェア フリーマーケット、ゲームコーナー、寄せ植え、ほか 日9/26、10/10(日)9:30~12:30 ※雨天中止。寄せ植えは9/26のみ 場白山公園空中庭園(中央区一番堀通町) ¥入場無料 問同公園駐車場(☎025-225-3021)  
 ●健康チェックと仮想職業体験 骨密度測定、VRゴーグルを使った仕事体験、ほか 日9/28(火)11:00~14:00 場イオンモール新潟南(江南区下早通柳田1) 対55歳(女性は40歳)以上 ¥無料 問雇用政策課(☎025-226-1642)