

「コロナ禍」でも「がん検診」は重要です。早期発見の機会を逃さないよう、

西川総合体育館(西蒲区善光寺) 4～6月の講座

¥各1回520円
申2月23日(祝)9時から電話で同館
(☎0256-78-7258)
※各1時間

- ①初めてのピラティス 日 月曜9時半 定先着3人
 - ②フィットネス・ヨガ 日 月曜13時15分 定先着11人
 - ③ジャイロキネシス 日 月曜20時15分 定先着15人
 - ④アクティブ・ヨガ 日 火曜19時 定先着18人
 - ⑤ファイティングエアロ 日 火曜20時15分 定先着16人
 - ⑥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16組
 - ⑦初めてのスタビライゼーション 日 水曜19時 定先着14人
 - ⑧スタビライゼーション 日 水曜20時15分 定先着21人
 - ⑨ストレッチングヨガ 日 木曜9時半 定先着20人
 - ⑩エアロとタオルストレッチ 日 木曜10時45分 定先着20人
 - ⑪いすで足腰元気体操 日 金曜13時15分 定先着5人
 - ⑫初めてのバランスボール 日 金曜14時半 定先着4人
- ▶対中学生を除く15歳以上(⑥生後3～12カ月の子と母親⑪65歳以上)◀



催し物

市児童センター 3月の催し



問同センター(中央区東万代町 ☎025-246-7715)

- ①運動遊び 日 9日(水)10時半～11時20分 定先着10組
 - ②ママのための体メンテナンス 日 11日(金)10時半～11時 定先着5組
 - ③おしゃべりサロン 日 15日(火)10時半～11時 定先着5組
 - ④運動会ごっこ 日 16日(水)10時半～11時20分 定先着10組
 - ⑤ベビータッチング 日 17日(木)10時半～12時 定先着6組
 - ⑥将棋教室 日 19日(土)13時半～15時 定10人
 - ⑦参加型親子劇「かぐや姫」 日 21日(祝)10時～12時 定先着20人
 - ⑧大きな紙芝居 日 26日(土)14時～15時 定先着14人
 - ⑨立体カード作り 日 27日(日)13時半～15時半 定先着8人
- ▶対①③1歳半までの子と保護者②就学前児と女性保護者④1歳半～3歳の子と保護者⑤令和3年10～12月生まれの子と女性保護者⑥小学生⑦4歳～小学生⑧3歳～小学生⑨小学3年生以上 ※⑦⑧は就学前児保護者同伴 ¥無料(⑤200円⑨250円) 申2月25日(金)13時から(⑥は3月6日曜までに)電話で同センター◀

健康寿命の延伸

知って役立つ 保健だより⑩

慢性腎臓病を予防しましょう

慢性腎臓病は、腎臓の働きが低下してタンパク尿が出るなどの異常が続く病気です。成人の8人に1人が慢性腎臓病だといわれ、自覚症状がないまま徐々に進行します。体内の老廃物を十分に排出できなくなると、人工透析が必要になることもあります。

腎臓の健康について考え、慢性腎臓病を予防しましょう。

問健康増進課(☎025-212-8166)

■予防のポイント

- 腎臓の状態を確認するため、毎年健康診断を受ける
 - 1日の食塩摂取量は男性7.5g未満、女性6.5g未満*
- を目標に、減塩を心掛ける

※厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020年版」より

高血圧や糖尿病、肥満の人、喫煙者は特に注意が必要です。



エコプラザ(東区下木戸3) 3月の催し

問同施設(☎025-270-3009)



■リサイクル品展示提供

日 5日(土)～17日(木)9時～17時
※月曜を除く。新潟市在住の小学生以上1人1点

抽選日時20日(日)14時から

■おもちゃ病院 日 19日(土)13時半～15時半 ¥無料

■3月の講座

①布草履作り 日 10日(木)・11日(金)13時～16時 ※全2回 定6人

②段ボールコンポストで堆肥作りと

炭の活用 日 13日(日)10時～12時 定先着15人

③余り布でフクロウ作り 日 16日(水)9時半～11時半 定先着6人

④廃油でキャンドル作り 日 27日(日)10時～11時半 定先着4組

▶対18歳以上(④小学生以上と保護者) ¥各300円(①500円②無料)

申2月23日(祝)9時から(①は27日曜までに)電話で同施設◀

子育て応援ひろば (中央区西堀通6) 3月の催し

¥無料 申2月23日(祝)9時から電話で同施設(☎025-226-7730)

①リトミック 日 3日(木)

②ふれあい遊び 日 8日・22日(火)

③ミュージックケア 日 13日(日)

④演奏会 日 27日(日)

▶時①②11時③④14時 ※各30分
対小学3年生以下(①2歳以下)
※就学前児は保護者同伴 定各先着8組(③先着5組)◀

申し込み不要

おでかけナビ

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

マリンピア日本海

中央区西船見町 ☎025-222-7500

●フォトコンテスト受賞作品展

日 2月27日(日)まで9時～17時 ¥一般1,500円、小・中学生600円、4歳以上200円

マンガ・アニメ情報館

中央区八千代2 ☎025-240-4311

●劇場版「きんいろモザイク Thank you!!」展

日 3月6日(日)まで11時～19時 ※土・日曜、祝日10時から ¥一般1,300円、中学・高校生1,000円、小学生800円 ※特典付き券(1,800円)あり。土・日曜、祝日は保護者同伴の小・中学生無料

市児童センター

中央区東万代町 ☎025-246-7715

対小学生以下(就学前児は保護者同伴)

¥無料

●折り紙 日 3月12日(土)14時～15時

●読み聞かせ 日 3月20日(日)11時～同40分

こども創造センター

中央区清五郎 ☎025-281-3715

●シール遊び

日 3月16日(水)10時半～11時半

対2・3歳と保護者 ¥100円

動物ふれあいセンター

中央区清五郎 ☎025-283-1192

●キーホルダー・缶バッジ作り

日 3月19日(土)～21日(祝)

9時半～16時半

¥300～500円(種類により異なる)



アクアパークにいがた

西区笠木 ☎025-264-6400

●ガラポン大会

日 3月20日(日)11時～15時

対小学生以下 定先着100人 ※10時から参加券を配布 ¥入館料

旧小澤家住宅

中央区上大川前通12 ☎025-222-0300

●フラワーアレンジメント展示

日 2月26日(土)～3月6日(日)9時半～17時

※2月28日(月)休館 ¥一般200円、小・中学生100円 ※土・日曜は小・中学生無料

子育て応援ひろば

中央区西堀前通6、Co-C.G.ビル4階 ☎025-226-7730

●絵本読み聞かせ

日 3月10日・24日(木)11時～同30分

対小学3年生以下と保護者

¥無料



マンガの家

中央区古町通6 ☎025-201-8923

●にいがたマンガ大賞作品展

日 3月3日(木)～4月12日(火)11時～19時

※水曜休館

¥無料 ※期間中展示替えあり。詳しくは同施設HPに掲載

そのほかの催し

●「安吾って!? Part 4」展

日 3月27日(日)まで10時～16時 ※月・火曜(3月21日除く)、3月23日(水)休館 場安吾 風の館(中央区西大畑町)

¥無料 問文化政策課(☎025-226-2631)

●ともにアートプロジェクト展覧会

日 3月2日(水)～13日(日)9時半～17時 ※7日(月)休館

場新潟市美術館(中央区西大畑町) ¥無料

問文化政策課(☎025-226-2623)