

025-226-2563)へ

**陶芸** 日 6月23日・30日、7月21日(日) 場 金津焼工房(秋葉区金津) 定15人

**銅版画エッチング** 日 6月29日、7月6日(土)・7日(日) 場 新潟市美術館(中央区西大畑町) 定20人

**鳥屋野総合体育館 (中央区神道寺南2) 健康倶楽部**

日 6月25日～9月24日(火曜全13回)13時半～15時半 対60～74歳 定先着8人 ¥15,000円(別途毎回入場料が必要) 申 6月5日(水)13時半から電話で同館(☎025-241-4600)

**白根カルチャーセンター (南区上下諏訪木) ベビーダンス教室**

日 6月28日(金)13時半～15時 対首が据わる頃～1歳半の子と保護者 定先着20組 ¥1,000円 申 6月5日(水)9時から電話で同センター(☎025-373-6311)

**視覚障がい者のための生活訓練 パソコン講座**

日 6月29日(土)・30日(日)9時半～15時 ※全2回 場 総合福祉会館(中央区八千代1) 対本市在住の視覚障がい者 定先着5人 ¥無料 申 6月5日(水)9時から電話で市視覚障害者福祉協会・佐藤(☎025-231-2657) 問障がい福祉課(☎025-226-1238)

**講座「知ってほしい 大腸がんのこと」**

日 6月30日(日)13時半～16時 場 市民プラザ(NEXT21・6階) 定先着300人 ¥無料 申 6月11日(火)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894) 問健康増進課(☎025-212-8162)

**横越総合体育館(江南区いぶき野1) 7～9月スクール参加者募集**

¥1回520円 申 6月5日(水)9時から電話で同館(☎025-385-4477)

- ①気功太極拳 日 月曜10時45分
- ②ジャイロキネシス 日 火曜9時半
- ③エアロビクス 日 火曜10時45分
- ④初めてのバランスボール 日 水曜14時半
- ⑤産後ママのエクササイズ 日 木曜10時
- ⑥初めてのピラティス 日 木曜14時半
- ⑦体幹トレーニング 日 木曜17時45分
- ※にいがた未来ポイント対象外
- ⑧スタビライゼーション 日 木曜20時15分
- ⑨ソフトエアロビクス 日 金曜14時半
- ⑩アクティブヨガ 日 金曜19時
- ⑪ファイティングエアロ 日 金曜20時15分 ※各1時間

対中学生を除く15歳以上(⑤)3～12カ月の子と母親⑦小学3年～中学生) 定各30人(②23人④25人⑤10組⑨50人) ※各先着

**楽しく健康づくり・介護予防 7月の総おどり体操**

時10時～11時半 ¥無料 申 6月7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東区プラザ 日 2日(火)、18日(木) ※いずれか1日のみ参加可
- ②内野まちづくりセンター 日 4日(木)

③白根健康福祉センター 日 5日(金)

④岩室地区公民館 日 11日(木)

⑤クロスパルにいがた 日 12日(金)

⑥新津健康センター 日 16日(火)

⑦亀田市民会館 日 19日(金)

⑧豊栄地区公民館 日 25日(木)

⑨総合福祉会館 日 26日(金)

定各40人(⑤⑥各50人⑦60人⑧80人) ※各先着

**アルザにいがた(中央区東万代町) 7月の講座**

時10時～12時 ※保育あり(6カ月～就学前児15人、要予約) ¥無料

①ママの再就職応援セミナー 日 3日・10日(水曜全2回) 対女性 定15人

②パパの子育て応援講座 日 13日～27日(土曜全3回) 対首

の据わった生後4カ月～2歳の子の父親 定20人 ※13日はパートナーと、20日は子と要参加

申①は6月21日(金)、②は7月1日(月)までに電話で同施設(☎025-246-7713)

**講座「成年後見制度を学ぶ」**

日 7月3日(水)14時半～16時10分 場 高齢者あんしん相談センター(中央区八千代1) 定先着60人 ¥無料

申 6月5日(水)10時から電話で同センター(☎025-248-6283)

**7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 6月5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)

**普通救命(3時間) 定各先着30人**

①西消防署 日 6日(土)9時

②南消防署 日 10日(水)9時

③東消防署 日 17日(水)13時半

④中央消防署 日 20日(土)9時

⑤江南消防署 日 21日(日)9時

**乳幼児救命(3時間) 日 24日(水)9時** 場 救急ステーション 定先着24人

**救命入門(1時間半)**

⑥北消防署 日 6日(土)10時

⑦西蒲消防署 日 10日(水)9時

⑧秋葉消防署 日 27日(土)9時半

定⑥⑧24人⑦30人 ※各先着

**いくとぴあ食花(中央区清五郎) 食育・花育センター 7月の講座**

問同センター(☎025-282-4181) ※各定員あり。当選者のみ6月30日までに案内を発送。催しについて詳しくは同施設HPに掲載

♣料理教室 時10時半～14時 申 6月25日(火)までに電話で同教室受付(☎025-282-4189)

①買い物体験とピザ作り 日 7日(日) 対4～6歳の子と親 ¥1,500円

②ハーブとスパイス料理 日 20日(土) ¥2,500円

③ごはんピザ 日 21日(日) 対小学生と親 ¥1,700円

④夏の野菜料理 日 24日(水) ¥1,400円

■園芸講座 時13時半 ※各1時間半～2時間 申 6月25日(火)までにFAX(025-282-4987)で基本事項を同センターへ

⑤アートフラワーのお供え花 日 7日(日)

⑥ハーブ 日 10日(水)

⑦アジサイリース 日 15日(祝)

⑧野

**健康寿命の延伸**

**知って役立つ 保健だより 7**

問健康増進課(☎025-212-8157)

**6月4日～10日は「歯と口の健康週間」**

**歯周病予防に取り組もう**

歯茎の病気である歯周病は、歯磨きをおろそかにしていると年齢にかかわらずかかる恐れがあります。平成29年度の学校歯科健診によると、12歳で歯周病にかかっていると思われる人の割合は約2割でした。

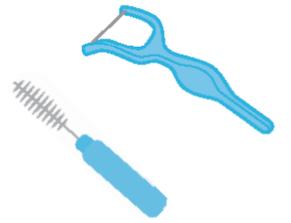
歯ブラシのみで取れる歯と歯の間の歯垢は約6割です。デンタルフロスや歯間ブラシなどを使い、磨き残しがないようにしましょう。また、定期的に歯科医院で歯科健診を受け、歯石などを除去しましょう。

**歯と口の健康フェア**

歯科相談、口臭測定、歯ブラシ圧測定などを行います。

日 6月9日(日)10時～15時 場 イオンモール新潟南(江南区下早通柳田1)

¥無料



**たばこも歯周病の原因**

喫煙は歯茎の組織を壊し、歯周病菌が増えやすい環境をつくれます。歯周病を防ぐためにも禁煙に取り組みましょう。

菜作り(初級) 日 17日(水) ⑨ツバ

キの接ぎ木 日 18日(木) ⑩麦わら

帽子にプリザーブドフラワーアレンジ 日 20日(土)

⑪プリザーブドフラワーのお供え花 日 28日(日)

¥⑤⑩⑪2,500円⑥⑧無料⑦1,500円⑨1,000円

**講演「精神障がいに対応した地域包括ケアの時代に向けて」**

日 7月7日(日)14時半～16時 場 万代市民会館(中央区東万代町)

講師 後藤雅博(こころのクリニックウィズ所長) 定先着200人 ¥無料

申 6月13日(木)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)

問こころの健康センター(☎025-232-5551)

**こども創造センター (中央区清五郎) 7月の催し**

親子3B体操教室(日 1 日月曜)、親子リトミック・

0歳(日 8日月曜)、はじめの木育(日 24日水曜)などの催しを行います。 ※各定員あり 申 6月12日(水)までに電話で同センター(☎025-281-3715) ※当選者は6月16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

ピアノ演奏体験 「スタインウェイを弾いてみよう」

日 8月16日(金)・21日(水)・29日(木)、9月10日(火)・30日(月)、10月1日(火)・11日(金)、11月6日(水)・18日(月)9時～17時 場 秋葉区文化会館(秋葉区新栄町) 定各回先着1人(1人1時間。期間中2回まで。中学生以下は保護者同伴) ¥500円 申 6月29日(土)10時半から電話で同館(☎0250-25-3301)

**市民後見人養成研修**

判断能力が不十分な人の権利・財産を保護する市民後見人を養成

日 8月23日(金)～12月10日(火)9時半～16時半 ※全13回 場 総合福祉会館(中央区八千代1) 対本市在住で次の全てを満たす人①平成31年4月1日現在25～69歳②社会貢献として成年後見業務に従事できる

③全日程に参加できる④弁護士会などに所属していない 定30人

¥3,160円 申 7月12日(金)までに所定の申込書を成年後見支援センター(☎025-248-4545)へ ※選考あり。8月上旬までに受講可否を通知。申込書は同センター、区社会福祉協議会で配布。市社会福祉協議会HPにも掲載

**事前説明会を実施**

日 7月5日(金)13時半～14時半 場 同館 対研修対象者 定先着50人 ¥無料 申 6月5日(水)9時から電話で同センター

**催し物**

**北区郷土博物館の催し(北区嘉山)**

¥無料 問同館(☎025-386-1081) ※月曜(祝日、振休の場合翌日)休館

**所蔵作品展「人間はどこにいる？」**

絵画、彫刻、版画作品12点を展示 日 7月15日(祝)まで9時～17時 ※6月9日・30日、7月14日(日)13時半から展示解説を実施

**松蔭賞書道展** 日 7月27日(土)～8月25日(日)9時～17時

**書道展 展覧作品を募集**

対市内の小学3年～中学生 ¥無料 申 7月4日(木)までに作品と所定の出品申込一覧表を同館へ ※開催要項、出品申込一覧表は同館などで配布。同館HPにも掲載

**萬代橋サンセットカフェ**

日 9月29日(日)まで17時～22時 ※土・日曜、祝日は11時から 場 万代テラス(中央区万代3) ¥入場無料 問中央区役所建設課(☎025-223-7410)

**佐潟水鳥・湿地センター(西区赤塚) 佐潟自然散歩**

日 6月8日・22日(土)9時半～11時 ¥無料 問同センター(☎025-264-3050)

**チューリップ球根掘り**

日 6月8日(土)11時～16時 ※球根が無くなり次第終了。雨天の場合6月16日(日)に延期。掘った球根は持ち帰り可 場 信濃川やすらぎ堤緑地左岸・八千代橋下流側 ¥無料 問公園水辺課(☎025-226-3065)