

中之口農業体験公園(西蒲区東小吉)
こうじ・みそ作り

日 2月21日(火)~23日(祝) 9時半~12時半 ※全3回。10Lのおけを持参 定先着10人 ¥2,000円
申 1月18日(水) 9時から電話で同公園(☎025-375-2505)

ペットボトルキャップで
針刺し作り

日 2月23日(祝) 13時~14時半
場 田舟の里(江南区亀田)
対 18歳以上 定先着6人 ¥300円
申 1月18日(水) 9時から電話でエコープラザ(☎025-270-3009)

精神保健福祉講座

日 2月26日(日) 14時~16時 場 新潟テルサ(中央区鐘木) 定先着80人
¥無料 申 1月18日(水) 9時半から市HPで申し込み 問 ところの健康センター(☎025-232-5580)

縄文文化についての検定試験
「縄文案検定」

新潟の縄文文化を中心に出题、合格者には特典を進呈
日 3月5日(日) 時 初級...13時~同50分▷中級...14時10分~15時10分▷上級...15時半~16時40分
場 歴史博物館みなとぴあ(中央区柳島町2) 定各40人 ¥無料
申 2月17日金曜(必着)までに往復はがきに基本事項(参加者は1人まで)、希望検定級(併願可)を記載し、〒951-8554(住所不要)、歴史文化課(☎025-226-2579)へ ※2月下旬に受検票を発送

食品加工支援センター
(南区東笠巻新田) 3月の講座

時 13時~16時 定各8人
申 開催日の7日前までに電話で同センター(☎025-378-2158)
①スパイスカレーパン作り
日 9日(木)
②こうじ作り 日 14日(火)
③みそ仕込み 日 17日(金)
▶ ¥各2,000円(①2,500円) ◀

催し物

旧小澤家住宅(中央区上大川前通12)
1月の催し



申 1月18日(水) 10時から電話で同施設(☎025-222-0300)
※各別途要入館料
フラワーアレンジメント体験
日 22日(日) 10時、11時、13時、14時
※各30分 定各回先着6人
¥1,500円
朝ごはん会 日 29日(日) 10時~11時 定先着10人 ¥2,000円
☺市児童センター(中央区東万代町)
2月の催し
¥無料
問 同センター(☎025-246-7715)
①豆まき・鬼の面作り 日 1日(水)

健康寿命の延伸

知って役立つ 保健だより④



野菜を食べましょう

平成27・28年度の新潟市健康・栄養調査によると、新潟市民のうち約9割が野菜不足であることが分かっています。野菜には健康維持に必要なビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれ、生活習慣病などの予防にもつながります。積極的に野菜を食べましょう。

問 健康増進課(☎025-212-8166)

■野菜をうまく取るためのポイント

- ・忙しい朝はカット野菜や冷凍野菜を活用する
・市販のお弁当や外食のときは、野菜料理を1品追加する
・みそ汁は具たくさんにする
・電子レンジなどで野菜を加熱して、かさを減らす

②ふれあい遊び・育児相談

日 8日(水)
③親子遊び 日 15日(水)
④将棋教室 日 18日(土)
⑤オセロ講習会・大会 日 19日(日)
⑥おしゃべりサロン 日 21日(火)
⑦初心者向けミニバスケットボール講習会 日 23日(祝)
▶ 時 10時半~11時20分(④)13時半~15時(⑤)13時15分~15時半(⑥)10時半~11時(⑦)10時半~12時 対小学生(①③)1歳半~3歳の子と保護者(②⑥)1歳半までの子と保護者)
定各先着10組(④)10人(⑤)先着10人(⑥)先着5組(⑦)先着15人 申 1月19日(木)13時から(④)は2月5日(日)曜までに電話で同センター◀

☺子育て応援ひろば
(中央区西堀前通6) 2月の催し

¥無料
申 1月18日(水) 9時から電話で同施設(☎025-226-7730)
①ベビー&ママヨガ 日 2日(木)
②親子バレエ 日 12日(日)
③楽器遊び 日 14日(火)
④ミュージックケア 日 26日(日)
⑤ひな飾り作り 日 28日(火)
▶ 時 10時半(②④)14時 ※各30分
対 1歳~小学3年生(①)0歳児(②)3歳~小学3年生(④)小学3年生以下
※就学前児は保護者同伴 定①6組②⑤各5組③④各7組 ※各先着◀



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

アグリパーク

南区東笠巻新田 ☎025-378-3109

●ヤギ・羊の餌やり体験

日 2月28日(火)まで10時~12時50分、14時半~15時50分
¥牧草100円、野菜200円(土・日曜、祝日のみ)



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26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

●五等分の花嫁展 MEMORIES petit

日 3月5日(日)まで11時~19時 ※土・日曜、祝日は10時から。1月17日(火)、2月15日(水)休館
¥一般1,500円、小・中学生1,300円 ※土・日曜、祝日は保護者同伴の中学生以下無料

旧小澤家住宅

中央区上大川前通 ☎025-222-0300

¥一般200円、小・中学生100円 ※土・日曜、祝日は中学生以下無料
●フラワーアレンジメントの展示 日 1月21日(土)~29日(日) 9時半~17時
●量り売りマーケット 日 1月29日(日) 11時~15時

天寿園

中央区清五郎 ☎025-286-1717

●のみの市

日 2月5日(日) 10時~15時 ¥無料



北区郷土博物館

北区嘉山 ☎025-386-1081

●昭和の暮らし展 着るたのしみ、装うたしなみ

日 5月7日(日)まで9時~17時 ※月曜、2月14日(火)休館 ¥無料

マンガの家

中央区古町通6 ☎025-201-8923

●鬼の面作り 日 1月21日~29日の土・日曜14時~15時半 ¥無料

動物ふれあいセンター

中央区清五郎 ☎025-283-1192

●キーホルダー作り 日 2月4日(土)・5日(日) 9時半~16時半 ¥300~500円(種類により異なる)

歴史博物館みなとぴあ

中央区柳島町2 ☎025-225-6111

●逆ものがたり

同館にある道具で自分だけの物語を作る 日 1月29日(日) 14時~15時半 定先着8組 ¥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
●カプラ®ブロック 日 2月5日(日) 13時~14時
●折り紙 日 2月11日(祝) 14時~15時
●絵本読み聞かせ 日 2月19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

●親子いす座禅会

日 2月12日(日) 14時、同40分 ※各30分
対 5歳~小学生と保護者
定各回先着10組 ¥無料
●画用紙で花作り



日 2月25日(土)・26日(日) 9時~16時半
対 3~18歳の子と保護者 ¥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 2月9日(木)・23日(祝) 11時~同30分 対小学3年生以下(就学前児は保護者同伴) ¥無料

燕喜館

中央区一番堀通町 ☎025-224-6081

●市民呈茶席 表千家同門会

日 2月5日(日) 10時~16時 ¥600円

そのほかの催し

●新潟ジャズストリート 古町エリアの飲食店や音楽文化会館など25会場で117公演を開催
日 1月21日(土) 12時~23時 共通1日券2,000円(500円分のドリンクチケット付き) ※中学生以下無料。チケットは各会場で販売。詳しくは同イベント公式HPや公共施設に設置のチラシに掲載
問 文化政策課(☎025-226-2631)

●人権イラスト展 市内の小学4年生が描いた入賞作品を展示
日 場 2月2日~9日(木) 8時半~17時半...北区役所▷2月11日(祝)~19日(日) 9時~19時...西新潟市民会館(西区小針2) ¥無料
問 広聴相談課(☎025-226-1016)