

# 相談



## 配偶者暴力相談支援センター

DVの相談に専門相談員が対応  
日・水曜9時～17時、火・木・金曜9時～20時  
相談専用電話 ☎025-226-1065

## アルザにいがた相談室

(中央区東万代町)  
問同施設 ☎025-246-7713  
こころの相談  
電話相談 ☎025-245-0545  
日・水・日曜10時～15時半、金曜14時～19時半

面接相談 日・火・水・木・土曜10時～17時 ※電話相談で要予約

## 女性のこころとからだ専門電話相談

日 奇数月第2水曜14時～17時  
対女性 定 各日先着3人  
申 開催日前日までに電話で同施設

## 男性相談員による男性電話相談

☎025-246-7800  
日 第4火曜18時半～21時 対男性  
LGBTQ+電話相談

☎025-241-8510

日 第1月曜17時半～20時

## 暮らしの行政困り事相談

弁護士、税理士、司法書士、行政書士が相談に対応

日 10月19日(木) 13時～16時

場 イオン新潟青山店(西区青山2)

定 先着6組(1組20分) 申 10月10日(火)から電話で総務省新潟行政評価事務所(☎025-282-1112)

問 広聴相談課(☎025-226-2094)

## くらしとこころの総合相談会

弁護士、保健師らが生活や仕事、心の健康や借金などの相談に対応

日 10月20日(金) 17時半～20時半

場 総合福祉会館(中央区八千代1)

申 10月19日(木)までに電話でこころの健康センター(☎025-232-5570)

# 趣味・講座



## 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10日～12月26日(火曜全12回) 13時半～15時半 対 40歳以上

定 先着8人 ¥18,000円

申 10月4日(水)9時から電話で同センター(☎025-272-5150)

## 読書会

面白かった本を紹介し、感想などを語り合う 日 10月14日(土) 14時～16時 場 西川学習館(西蒲区曾根)

定 先着10人 ¥無料

問 西川図書館(☎0256-88-0001)

## 糖尿病ミニ講座

薬物療法やフットケア、外食について専門家が語る 日 10月15日(日) 13時半～15時15分 場 クロスパルにいがた(中央区礎町通3) 定 先着35人 ¥無料 申 10月4日(水)から電話で健康増進課(☎025-212-8166)

## NPO法人設立セミナー

日 10月18日(水)

テーマ・時間設立…13時半▷労務…14時半 ※各1時間 場 市民活動支援センター(中央区西堀前通6)

定 各先着10人 ¥無料

申 10月4日(水)9時半から電話で同

センター(☎025-224-5075)  
問 市民協働課(☎025-226-1102)

## ほんぽーと中央図書館

(中央区明石2) 読書会  
日 10月18日(水) 10時半～12時

テーマ「十角館の殺人」綾辻行人著

¥無料 問 同館(☎025-246-7700)

## 初心者向けスマートフォン教室

基本操作と「にいがたバス乗換サイト」の使い方を学ぶ 日 10月18日(水) 14時～16時 場 市役所ふるま

ち庁舎 定 20人 ¥無料 申 10月10日(火) 17時までに電話で基本事項、年齢を同教室コールセンター(☎025-267-6925)へ

問 都市交通政策課(☎025-226-2753)

## 横越総合体育館(江南区いぶき野1)

### セミナー参加者募集

申 10月4日(水)9時から電話で同館(☎025-385-4477)

## 赤ちゃんと産後ママのエクササイズ

日 10月19日(木) 10時～11時 対 生後3～12カ月の子と母親 定 先着8組 ¥無料

ノルディックウォーキング 日 10月27日(金)、11月1日(水) 時 ①初心者…13時～15時半▷②経験者…14時～15時半 対 中学生を除く15歳以上 ※専用ボールの貸し出しあり(定 各日先着20人、¥400円、要申し込み) 定 各日先着20人(②なし) ¥①500円②200円

## 下山スポーツセンター(東区下山1)

### 産後ママのエクササイズ

日 10月20日(金) 13時半～14時20分 対 産後1年未満の母親(0歳児も参加可) 定 先着12人 ¥550円(別途要入館料) 申 10月4日(水)9時から電話で同施設(☎025-272-7677)

## 歴史博物館みなとびあ

### 講座「国民体育大会と新潟市」

日 10月22日(日) 10時～11時半 定 先着60人 ¥無料 申 10月4日(水)からメール(museum@nchm.jp)で基本事項を同館(中央区柳島町2 ☎025-225-6111)へ

## ジュニアアイスホッケー体験

日 10月22日(日) 18時半～19時半 場 MGC三菱ガス化学アイスアリーナ(中央区鐘木) 対 4歳～小学生 定 先着15人 ¥500円

申 10月4日(水)9時から電話で同施設(☎025-288-1234)

## 植物観察会

日 10月24日(火) 13時半～15時半 集 解秋葉公園(秋葉区秋葉1)

対 小学生以上(小学生は保護者同伴) 定 先着10人 ¥無料 申 10月10日(火)9時から電話で総合教育センター植物資料室(☎025-250-0135)

## 中之口農業体験公園(西蒲区東小吉)

### ハロウィンの料理教室

日 10月27日(金) 9時半～12時半 定 先着12人 ¥1,200円

申 10月4日(水)9時から電話で同公園(☎025-375-2505)

## 市陸上競技場(中央区一番堀通町)

### 産後ママヨガ

日 10月27日～12月1日(金曜全4回) 14時半～15時15分 対 産後1年未満の母親(0歳児も参加可)

定 先着10人 ¥2,400円

申 10月5日(木)13時半から電話で同施設(☎025-266-8111)

## 新津美術館(秋葉区蒲ヶ沢)

### 絵本作りワークショップ

日 10月28日(土) 13時半～15時半 定 10人 ※小学3年生以下は保護者同伴 ¥300円 申 10月15日(日)までに同館HPから申し込み

問 同館(☎0250-25-1300)

## 旧齋藤家別邸の講座

(中央区西大畑町)

定 各先着10人 申 10月4日(水)9時半から電話で同施設(☎025-210-8350) ※各別途要観覧料

同施設の魅力と見どころ 日 10月31日(火) 10時半～11時半 ¥700円

日本庭園・数寄屋造りの見方

日 初級…10月31日(火)▷中級…11月1日(水)

時 13時半～16時 ¥各1,200円

## 11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 10月4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新津健康センター(秋葉区程島)

日 8日(水) 10時

②南消防署 日 15日(水) 9時半

普通救命(各3時間)

③東消防署 日 1日・8日(水) 9時半

④西消防署 日 11日(土) 9時

⑤江南消防署 日 12日(日) 9時

⑥西蒲消防署 日 15日(水) 9時

⑦中央消防署 日 18日(土) 9時

⑧南消防署 日 29日(水) 9時

⑨乳幼児救命 日 1日(水)・12日(日) 9時 場 救急ステーション(中央区鐘木)

▶定 各20人(③⑤各10人④15人⑦23人⑨9人) ※各先着 ◀

## クロスパルにいがた(中央区礎町3)

### 11月の講座

¥無料

①茶の湯と殿さま 日 1日(水) 13時半～15時 定 先着50人

②睡眠中の夢と心の健康 日 29日(水) 14時～15時半 定 先着80人

▶申 ①は10月4日(水)9時から、②は10月18日(水)9時から電話で同施設(☎025-224-2088) ◀

## いくとぴあ食花(中央区清五郎)

### 食育・花育センター 11月の講座

問 同センター(☎025-282-4181) ※各定員あり。詳しくは同施設HPに掲載

■料理教室 申 10月20日(金)までに電話で同センター ※各1時間半～3時間半

①秋の料理とおせち料理 日 2日(木) ¥2,000円

②発酵料理 日 6日(月) ¥2,500円

③秋の食材で pastaセット 日 9日(木) ¥2,100円

④あんこを使った秋のおやつ 日 12日(日) ¥1,600円

⑤野菜のおかず 日 17日(金) ¥1,500円

⑥☺バランス弁当 日 18日(土) 対 5歳～小学生の親子 ¥1,500円

⑦魚のさばき方 日 20日(月) ¥1,800円

⑧☺米粉の料理 日 25日(土) 対 小学生の親子 ¥2,500円

⑨手ごねクロワッサン 日 29日(水) ¥3,000円

▶時 10時半(⑥⑦)10時④13時⑨12時) ◀

■園芸講座 申 10月25日(水)までに電話で同センター ※各1時間半～2時間半

⑩アロマセラピー 日 3日(祝) ¥1,500円

⑪プリザーブドローズのガラスベースアレンジ 日 11日(土) ¥3,500円

⑫ハーブの香りリリース 日 12日(日) ¥3,000円

⑬フレッシュグリーンでキャンバスにツリーを描く 日 18日(土) ¥4,500円

⑭球根の育て方基礎 日 19日(日) ¥1,000円

⑮プリザーブドフラワーのクリスマスツリーアレンジ 日 23日(祝) ¥3,800円

⑯エケベリアの冬の育て方とミニ寄せ植え 日 25日(土) ¥1,700円

⑰果樹の剪定座学 日 29日(水) ¥500円

⑱果樹の剪定実習 日 29日(水) ¥1,000円

▶時 13時半(⑩⑫⑰)10時⑭11時) ◀

## 西海岸公園市営プール(中央区関屋)

### サップヨガ体験

日 11月3日(祝) 10時半～11時半 対 小学生以上(小学4年生以下は保護者同伴) 定 先着14人 ¥2,000円 申 10月11日(水)10時半から電話で同施設(☎025-267-6858)

## 文化財センターの講演会(西区木場)

¥無料

問 同センター(☎025-378-0480)

①古代の紡織

日 11月3日(祝) 13時半～15時

②石器・鉄器から探る新潟の弥生文化

日 11月26日(日) 13時半～15時半

▶定 ①30人②60人 ※各先着。オンライン参加可(各先着100人。10月4日水曜から市HPで申し込み) ◀

## 楽しく健康づくり・介護予防

### 11月の総おどり体操

¥無料 申 10月6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荻ふれあい福祉センター 日 7日(火)

②白根健康福祉センター 日 7日(火)

③豊栄地区公民館 日 9日(木)

④東総合スポーツセンター 日 9日(木)

⑤市体育館 日 10日・24日(金)

クロスパルにいがた 日 ⑥14日⑦28日(火)

⑧東区プラザ 日 14日(火)

⑨電田市民会館 日 17日(金)

⑩新津健康センター 日 21日(火)

⑪内野まちづくりセンター 日 28日(火)

▶時 10時(②④⑦⑧)13時半) ※各1時間半 定 ①②各30人③⑧⑪各40人④80人⑤各日100人⑥⑦⑩各50人⑨60人 ※各先着 ◀

## こども創造センター(中央区清五郎)

### 11月の催し

親子でヨガ(日 9日木曜)、子どもの歯磨き・口腔ケア(日 10日金曜)、土鈴作り(日 25日土曜)などの催しを行います



新潟県新型コロナ健康相談センター(☎025・385・7634)へ