

台風などによる大雨に注意。

🎉楽しく健康づくり・介護予防  
9月の総おどり体操

¥無料

申8月8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)・25日(木)

②豊栄地区公民館 日2日(火)

③巻地区公民館 日4日(木)

④市体育館 日5日(金)・19日(金)

⑤白根健康福祉センター  
日9日(火)

⑥クロスパルにいがた 日11日(木)

⑦内野まちづくりセンター  
日18日(木)

⑧亀田市民会館 日26日(金)

⑨新津健康センター 日26日(金)

⑩総合福祉会館 日30日(火)  
▶時10時(②⑤⑦⑨13時半) ※各  
1時間半 定各日40人(③⑤各30  
人④各日100人⑥⑨各50人⑧60人  
⑩80人) ※各先着◀

いくとぴあ食花(中央区清五郎)  
食育・花育センターの講座

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

■料理教室 申8月20日(水)までに  
電話で同センター

①シェフから学ぶ料理教室  
日9月2日(火) ¥2,750円

②男の基本料理  
日9月6日(土) ¥1,800円

③初めてのパンとハーブチキン  
日9月11日(木) ¥2,300円

④基本のシフォンケーキ  
日9月16日(火)、10月7日(火)、11  
月12日(水)  
¥6,000円

⑤🍷カボチャの米粉パウンドケーキ  
日9月23日(祝) 対小学生の親子  
¥2,800円

⑥懐石料理  
日9月25日(木) ¥2,100円

⑦疲労回復夏料理  
日9月27日(土) ¥1,800円  
▶時10時半(④⑤10時) ※各2時  
間半～3時間半◀

■園芸講座 申8月25日(月)までに  
電話で同センター

⑧アロマセラピー基礎  
日9月6日(土) ¥2,100円

⑨ハーブで草木染め  
日9月13日(土) ¥2,500円

⑩肥料と堆肥の基礎  
日9月15日(祝) ¥1,000円

⑪ぼかし肥料の作り方  
日9月15日(祝) ¥1,500円

⑫天然繊維の手編みフラワーベース

健康寿命の延伸

知って役立つ 保健だより③

労働者の転倒骨折を防ぐために

近年、50歳以上の女性労働者を中心に、転倒による骨折などの労働災害  
が増加しています。加齢とともに運動能力や筋力が低下し、転びやすくなり  
ます。元気に働き続けるために、日頃から体を動かして転倒や骨折のリ  
スクを減らす運動を心掛けましょう。

問健康増進課(☎025-212-8166)

職場での転倒骨折者数(全国)

性別・年齢別内訳

■転倒や骨折のリスクを減らす運動のポイント

・大人は1日8,000歩以上、高齢者は6,000歩以上を目標に歩く  
・週2～3日の筋力トレーニングで筋力アップ  
・座りっぱなしを避ける。30分に1回は立ち上がり、体を動かす

参考：厚生労働省「成人版アクティブガイド」

作り 日9月17日(水) ¥1,500円

⑬ハロウィンガーランド  
日9月27日(土) ¥3,000円

⑭木の実のムーンリース

日9月28日(日) ¥3,500円  
▶時13時半(⑧10時半⑩11時⑪14  
時⑫10時) ※各1時間半～2時間  
半◀

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。  
開催時間や休館日は9月30日(火)までの情報です。  
※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

新津鉄道資料館

秋葉区新津東町2 ☎0250-24-5700

¥一般390円、高校・大学生260円、小・中学生  
130円 ※8月31日(日)までは中学生以下無料。  
火曜休館

●クイズラリー、体験型展示「キッズ鉄道学園」  
日8月31日(日)まで9時半～17時

●特別展「くらしと鉄道―新潟市の駅と鉄道」  
日10月20日(月)まで9時半～17時

●実物車両公開 日8月10日(日)・24日(日)10時  
～11時半、13時～15時半

●鉄道模型走行会 日8月16日(土) 9時半～16  
時、17日(日) 9時半～15時

天寿園

中央区清五郎 ☎025-286-1717

¥入場無料

●夜間ライトアップ  
日8月31日(日)まで日没～21時 ※第2、第4月  
曜(祝日の場合翌日)、8月13日(水)休園

●のみの市 日8月10日(日) 8時～12時

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 晩年の輝き」  
日9月23日(祝)まで10時～18時 ※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  
日は中学生以下無料

佐潟水鳥・湿地センター

西区赤塚 ☎025-264-3050

●佐潟自然散歩  
日8月9日(土)・23日(土) 9時半～11時 ¥無料

カレンダーシェアアプリ「TimeTree」で、市報にいがたや市HPなどに  
掲載しているお出かけ・イベント情報を公開しています。

カレンダー  
シェアアプリ  
「TimeTree」

文化財センター

西区木場 ☎025-378-0480

※月曜(祝日の場合翌日)休館

①企画展「古墳時代の日本海側北限域の港湾性集  
落」 日9月7日(日)まで9時～17時 ※土・日  
曜、祝日は10時～16時

②勾玉作り③和同開珎作り④土器パズル⑤弓矢体  
験 日8月の土・日曜、祝日、27日(水)までの平  
日10時～11時、13時～14時半

対小学生以上(小学生は保護者同伴)  
▶¥無料(②200円③1枚300円、枝銭1,600円)◀

里山ビジターセンター

秋葉区金津 ☎0250-22-6911

●ガイド付きミニトレッキング  
日8月9日(土)・16日(土)・23日(土)、9月6日  
(土)10時～11時半 ¥無料

●初心者向け登山用コンパス講習  
日8月30日(土) 9時半～12時 ¥500円

🌞東公園児童プール

中央区明石1 ☎025-267-6858

●わいわいフィールド 日8月11日(祝)10時半～  
11時 対未就学児と保護者 ¥無料

燕喜館

中央区一番堀通町 ☎025-224-6081

●薩摩琵琶と三味線の弾き語り  
日8月11日(祝)13時半～16時  
¥一般2,000円、高校生以下1,000円

北区郷土博物館

北区嘉山 ☎025-386-1081

●わらで鍋敷き作り 日8月17日(日)10時、13時  
※各2時間 対小学3年生以上 ¥200円

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)休館

①勾玉・管玉作り、土面の色付け 日8月31日(日)  
まで10時～11時10分、13時～15時  
対小学生以上(小学生は保護者同伴) ¥各200円

②企画展「古墳時代の日本海側北限域の港湾性集  
落」 日9月7日(日)まで10時～17時 ¥無料

新潟市美術館

中央区西大畑町 ☎025-223-1622

●企画展「ほぼせんてんてん、」  
日8月30日(土)～9月28日(日) 9時半～18時  
※月曜(9月15日・22日除く)休館。8月30日(土)  
13時50分、16時(各20分)にミニコンサートを実施

¥一般700円、高校・大学生500円

新津健康センター

秋葉区程島 ☎0250-22-2940

●新津健康センター・新津育ちの森祭り  
アイス・飲み物のキッチンカー、キッズダンス、演  
奏会、雑貨販売、ほか  
日9月7日(日)10時～12時半 ¥入場無料

その他の催し

●新潟水俣病公式確認60年事業 映画上映会  
日8月17日(日)13時半～16時  
場市民プラザ(NEXT21・6階) ¥無料  
問保健衛生総務課(☎025-212-8016)

●わたしの主張新潟市地区大会 市内の中学生が  
日頃の考えや思い、意見などを発表  
日8月19日(火)13時半～16時15分 場黒埼市民  
会館(西区鳥原) 対先着150人 ¥無料  
問生涯学習推進課(☎025-226-3277)