

**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～16時半 ※電話相談で要予約  
■**女性のこころとからだ専門相談**  
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

**講座**

**ほんぽーと中央図書館**  
(中央区明石2) **4月の講座**  
問同館(☎025-246-7700)  
■**新潟ゆかりの文学「井伏鱒二とノーベル文学賞と新潟」**  
日11日(土)13時半～15時 定先着20人 ¥500円  
■**読書会**  
日15日(水)10時半～12時 テーマ「デートピア」安堂ホセ著 ¥無料

**亀田総合体育館**(江南区茅野山3)  
**赤ちゃん体操**  
日4月14日(火)13時半～14時15分 対生後3～12カ月の子と保護者 定15組 ¥900円 申4月10日(金)までに専用フォーム=右上=で申し込み 問同館(☎025-381-1222)

**NPO法人設立セミナー**  
日4月15日(水) テーマ・時間設立編…13時半▷労務編…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20人 ¥無料 申4月8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)

**読書会**  
面白かった本を紹介し、感想を語り合う 日4月18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)

**歴史博物館みなとびあの講座**  
(中央区柳島町2)  
①**こども歴史クラブ** 日4月～来年3月の第3日曜14時～15時 ※全11回 対小学生 定25人 ¥無料～300円(プログラムにより異なる)  
②**講座「新潟市の古墳と伝説」**  
日4月26日(日)10時半～12時 定先着80人 ¥無料  
③**講演会「斎藤應志の絵とくらし」**  
日5月10日(日)14時～15時半 定80人 ¥無料  
▶申②は4月8日(水)から、①は4月12日日曜(必着)、③は4月30日木曜(必着)までにメール(museum@nchm.jp)で基本事項(①は学年も)を同館(☎025-225-6111)へ ※①は4月14日、③は5月2日までに抽

選結果を連絡◀  
**植物観察会**  
日4月21日(火)13時半～15時半 場上堰潟公園(西蒲区松野尾) 対中学生以上 定先着20人 ¥無料 申4月13日(月)9時から電話で総合教育センター植物資料室(☎025-250-0135)

**下山スポーツセンター**  
**ママ向けエクササイズ**  
日4月24日(金)10時半～11時20分 対未就学児の母親(未就学児も同伴可) 定12組 ¥800円 申4月23日(木)17時までに電話で同センター(東区下山1 ☎025-272-7677)

**国際友好会館の講座**  
**身近な韓国「料理教室」**  
日4月25日(土)10時半～13時半 定24人 ¥無料 申4月15日(水)までに専用フォーム=右上=から申し込み 問同協会(中央区礎町通3 ☎025-225-2727)

**糖尿病ミニ講座**  
糖尿病の基礎や薬物療法、バランスの良い食事について専門家が語る 日4月26日(日)13時半～15時15分 場東区プラザ(東区役所内) 定先着35人 ¥無料 申4月8日(水)から市HPで申し込み 問健康増進課(☎025-212-8166)

**北区郷土博物館の講座**(北区嘉山) 時14時～15時半  
①**美術講演会「何をすれば彫刻!？」**  
日4月26日(日) 講師本間公司(彫刻家) 定先着30人 ¥一般300円、高校・大学生170円、中学生以下40円  
②**からくりびょうぶ作り**  
日5月6日(振休) 定先着20人 ¥一般350円、高校・大学生220円、中学生以下90円  
▶申①は4月8日(水)、②は4月11日(土)9時から電話で同館(☎025-386-1081)◀

**講座「安全に楽しく暮らすためのスマートフォンの使い方」**  
日4月30日(木)10時～11時半 場クロスパルにいがた(中央区礎町通3) 定先着30人 ¥無料 申4月8日(水)9時から電話で消費生活センター(☎025-211-2390)

**アグリパーク**(南区東笠巻新田)  
**新規就農研修**  
期間4月～来年3月 ※期日は受講者と協議して決定 時9時～16時 対18歳以上 ¥無料 ※要資料代などの実費 申4月8日(水)9時から電話で同施設(☎025-378-3109)  
■**野菜(全18回)** 定先着4人  
■**果樹(全18回)** 定先着2人  
■**短期体験(連続7日間)** 定先着2人

**楽しく健康づくり・介護予防**  
**5月の総おどり体操**  
¥無料 申4月10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**総合福祉会館**  
日1日(金)・15日(金)  
②**豊栄地区公民館** 日7日(木)

③**鳥屋野総合体育館**  
日8日(金)・22日(金)  
④**東区プラザ**  
日8日(金)・26日(火)  
⑤**小合地区コミュニティセンター**  
日12日(火)  
⑥**白根地域生活センター**  
日12日(火)  
⑦**亀田市民会館** 日15日(金)  
⑧**巻地区公民館** 日21日(木)  
⑨**内野まちづくりセンター**  
日26日(火)  
▶時10時(①④⑥)13時半 ※各1時間半 定各40人(①各日80人③各日50人⑥20人⑦60人⑧30人) ※各先着◀

**文化財センターの講座**(西区木場)  
問同センター(☎025-378-0480)  
■**講座「藍を育てる～栽培から染めるまで」** 日5月～8月の第1土曜10時～11時半 ※全4回 対小学生以上(小学生は保護者同伴) 定3組(1組4人まで) ¥無料 申4月14日(火)までに市HPから申し込み ※4月21日までに抽選結果を発送  
■**土器作り** 日5月12日～28日の火・木曜13時半～15時半 ※全6回 対18歳以上 定8人 ¥1,300円 申4月15日水曜(必着)までに往復はがきに基本事項を記載し、〒950-1122、西区木場2748-1、同センターへ ※4月23日までに抽選結果を発送

**弓道教室**  
対18歳以上 定各先着20人 ¥一般6,000円、大学・専門学生5,000円 申4月8日(水)から往復はがきに基本事項、性別、年齢、希望の会場を記載し、〒950-2006、西区青山新町6-9、市弓道連盟へ 問市スポーツ協会(☎025-266-8250)

■**西総合スポーツセンター**(西区五十嵐1) 日5月7日～6月25日(火・木曜全15回)19時～21時  
■**鳥屋野総合体育館**(中央区神道寺南2) 日5月11日～7月6日(月・木曜全15回)18時半～20時半

**いくとびあ食花**(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。詳しくは同施設HP  
■**料理教室**  
申4月20日(月)までに電話で同センター ※各1時間半～3時間半

①**初めてのパン**  
日5月8日(金)、6月17日(水)、7月7日(火) ※全3回 ¥6,600円  
②**パズルの栽培と料理** 日5月10日、6月14日、8月2日 ※日曜全3回 対5歳以上の親子 ¥5,400円  
③**初夏のフレンチ**  
日5月14日(木) ¥2,500円  
④**ヨモギ団子** 日5月16日(土) 対5歳～小学生の親子 ¥1,200円  
⑤**巻き寿司** 日5月17日(日) 対小学生の親子 ¥2,800円  
⑥**シフォンケーキ**  
日5月19日(火)、6月18日(木)、7月16日(木) ※全3回 ¥6,300円

⑦**里山ご飯**  
日5月21日(木) ¥2,000円  
⑧**手軽ランチ**  
日5月23日(土) ¥2,000円  
⑨**フランスの家庭料理**  
日5月27日(水) ¥2,000円  
⑩**こども向け一汁二菜** 日5月30日(土) 対5～10歳 ¥4,200円  
⑪**笹団子作り** 日5月31日(日) 対小学生の親子 ¥3,100円  
▶時10時半(②④)10時⑩12時半◀  
■**園芸講座**  
申4月25日(土)までに電話で同センター ※各1時間～2時間  
⑫**アジサイの楽しみ方**  
日5月11日(月) ¥1,000円  
⑬**ヤマアジサイの寄せ植え**  
日5月11日(月) ¥3,850円  
⑭**プランターでミニトマト栽培**  
日5月16日(土) ¥2,500円  
⑮**小さなコケ庭**  
日5月17日(日) ¥4,500円  
⑯**レカンフラワー** 日5月23日、6月13日 ※土曜全2回 ¥6,200円  
⑰**多肉植物の育て方と寄せ植え**  
日5月24日(日) ¥2,000円  
⑱**バラの花後の手入れ**  
日5月27日(水) ¥500円  
▶時10時(⑬)13時⑭11時⑮13時半)◀

**5月の認知症サポーター養成講座**  
認知症の正しい知識を学ぶ ※各1時間半 ¥無料 申4月8日(水)10時から電話で各申込先 問地域包括ケア推進課(☎025-226-1281)  
①**ウエルシア新津東町店**  
日9日(土)10時 申込先ここからさぼうと(☎090-9740-5650)  
②**ウエルシア上所中店** 日9日(土)13時半 申込先鳥屋野上山支えあいしくみづくり(☎025-201-9601)  
③**ウエルシア新津店**  
日10日(日)13時半 申込先きなせや荻川(☎0250-21-7820)  
④**はあとふるあたご複合施設てらお**  
日10日(日)14時 申込先看護小規模多機能ホームてらお(☎025-378-5851)  
⑤**ウエルシア荻川店**  
日16日(土)13時半 申込先看護小規模多機能ホームあきは(☎0250-47-6601)  
⑥**ウエルシア中山店**  
日20日(水)13時半 申込先ツクイ新潟山木戸東(☎080-5945-8134)  
⑦**白新コミュニティハウス**  
日22日(金)13時 申込先関屋・白新支え合いの仕組みづくり推進員・平田(☎090-3498-9528)  
▶定各5人(②)10人 ※各先着◀  
**豊栄地区公民館**(北区東栄町1)  
**赤ちゃんを迎える準備講座**  
日5月10日(日)10時～12時 対妊婦とパートナー 定先着10組 ¥無料 申4月8日(水)から市HPで申し込み 問同館(☎025-387-2014)  
**点訳ボランティア養成講習会**  
日5月10日～8月2日(日曜全12回)13時～16時 場総合福祉会館(中央区八千代1) 定先着10人

SNSなどを使った投資詐欺に気を付けましょう