

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7日(水)から市HPで申し込み
問健康増進課(☎025-212-8166)
日本画家 齋藤満栄講演会
日10月31日(土)13時半～15時半
場豊栄地区公民館(北区東栄町1)
定先着60人 一般300円、高校・
大学生170円、中学生以下40円
申10月7日(水)9時から電話で北区
郷土博物館(☎025-386-1081)
白山公園空中庭園
(中央区一番堀通町) 朝ヨガ教室
日11月1日(日)・7日(土)9時～同
45分 500円
問同公園駐車場(☎025-225-3021)

スマートフォン教室「にいがた
バス乗換案内サイトの使い方」
日11月2日(月)14時～16時
場市役所ふるまち庁舎 定先着20人
無料 申10月7日(水)8時から電
話で市役所コールセンター(☎025-
243-4894) 問都市交通政策課(☎
025-226-2753)

水の駅「ビュー福島潟」の講座
日11月3日(祝)
申10月7日(水)9時から電話で同施
設(北区前新田☎025-387-1491)
■大人ののためのメンタルデトックス
時7時～9時半 定先着10人
2,500円
■ペーパークラフトワークショップ
時10時、11時、13時、14時 ※各1
時間 定各回先着6人 1,000円

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。詳しくは同セン
ターHPに掲載



■料理教室 申10月20日(火)まで
に電話で同センター
①☺新米おにぎり
日3日(祝) 1,500円～2,000円
②☺サツマイモのパウンドケーキ
日7日(土) 3,200円
③卵の和菓子
日8日(日) 2,000円
④手作りキムチ
日12日(木) 2,300円
⑤☺かまぼこ作り
日15日(日) 2,500円
⑥米粉の焼き菓子
日17日(火) 2,100円
⑦晩秋の中欧料理
日19日(木) 2,500円
⑧☺生地から作るピザ
日21日(土) 2,400円
▶時10時半(②⑧10時③12時半⑥
10時、13時半) ※各1時間半～3時
間半 対①⑧5歳～小学生の親子②
小・中学生の親子⑤小学生の親子◀
■園芸講座 申10月25日(日)まで
に電話で同センター
⑨アロマテラピー
日3日(祝) 2,500円
⑩樹木の剪定基礎
日4日(水) 1,000円
⑪秋の寄せ植え
日4日(水) 3,500円

⑫コンポストで堆肥作り
日5日(木) 1,500円
⑬草木染め 日7日(土) 3,000円
⑭小さな苔庭
日8日(日) 4,300円
⑮多肉植物の冬管理
日14日(土) 2,500円
⑯プリザーブドフラワーのツリー
日21日(土) 3,500円
⑰柿の管理 日27日(金) 500円
⑱柿の剪定 日27日(金) 1,000円
⑲クリスマス風寄せ植え
日29日(日) 2,700円
▶時10時(⑩11時⑪14時⑬⑭⑯⑰
13時半) ※各1時間半～2時間◀
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7日(水)から市HPで申し込み
問消防局救急課(☎025-288-3260)
■救命入門(1時間半)
①白根地域生活センター(南区白根)
日4日(水)9時半
②江南消防署 日8日(日)9時
■成人救命(3時間)
③西消防署 日7日(土)9時
④東消防署 日11日(水)9時半
⑤西蒲消防署 日14日(土)9時
⑥北消防署 日18日(水)9時
⑦中央消防署 日21日(土)9時半
■乳幼児救命(3時間)
⑧救急ステーション(中央区鐘木)
日8日(日)・18日(水)9時
▶定各15人(①⑦各20人②12人⑤
19人⑧各日9人) ※各先着◀

⑧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9日(金)8時から電話で市役
所コールセンター(☎025-243-4894)
問高齢者支援課(☎025-226-1290)
①豊栄地区公民館 日5日(木)
②東区プラザ
日5日(木)・20日(金)
③内野まちづくりセンター
日10日(火)
④総合福祉会館
日10日(火)・27日(金)
⑤クロスパルにいがた 日13日(金)
⑥新津健康センター 日19日(木)
⑦鳥屋野総合体育館 日20日(金)
⑧白根健康福祉センター
日24日(火)
⑨巻地区公民館 日26日(木)
⑩亀田市民会館 日27日(金)
▶時10時(②④⑧13時半) ※各1
時間半 定各40人(④各日80人⑤
⑥⑦各50人⑧⑨各30人⑩60人)
※各先着◀

講演「こころの病気と生活習慣」
日11月7日(土)14時～16時
場新潟テルサ(中央区鐘木)
講師田代茂美(医学博士・心療内科医)
定先着100人 無料 申10月7
日(水)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(☎025-232-5580)
11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

10月は市防犯月間 地域の見守り活動に協力を

一人一人が見守り意識を持つことが、地域全体の防犯力の向上につな
がります。安心・安全なまちづくりのため、見守り活動への理解と積極
的な協力をお願いします。
問市民生活課(☎025-226-1110)

看板と腕章を配布

見守り活動でこどもの安全確保に協力いただける地域団体や個人に、「見
守り活動周知看板」や「ながら見守り腕章」を区役所防犯担当課で無料で配
布しています。 ※先着順、なくなり次第終了。詳しくは新潟市HPに掲載

●見守り活動周知看板

対こどもの登下校時などに見守り活動を行う
自治会、町内会、地域コミュニティ協議会な
どの地域団体

材質・サイズ

樹脂製・約45cm×30cm×2mm



見守り
看板



●ながら見守り腕章

対地域で「ながら見守り」をする人
※要本人確認書類(マイナンバーカード、
運転免許証など)。配布は1人1枚



見守り
腕章



時間半 無料 申10月7日(水)
10時から電話で①～⑩の各申込先
問地域包括ケア推進課(☎025-226-
1281)

①ウエルシア新津店

日8日(日)13時半 申込先きなせや
荻川(☎0250-21-7820)

②はあとふるあたご複合施設でらお
日8日(日)14時

申込先看護小規模多機能ホームてら
お(☎025-378-5851)

③スターバックス小新店 日10日
(火)9時半 申込先小規模多機能
ホーム坂井東(☎025-268-7001)

④ウエルシア新津東町店
日14日(土)10時 申込先ここからさ
ぽうと(☎090-9740-5650)

⑤ウエルシア上所中店 日14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)

⑥木戸コミュニティセンター
日20日(金)13時半 申込先ツクイ新
潟山木戸東(☎080-5945-8134)

⑦東地区公民館 日20日(金)19時
申込先地域包括支援センター宮浦東
新潟(☎025-240-6111)

⑧ウエルシア荻川店 日21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)

⑨アピタ亀田店 日26日(木)10時
申込先事務局こうなんfamilyクリ
ニック(☎080-2220-1270)

⑩白新コミュニティハウス
日27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(⑤⑦各10人) ※各先着◀

新津健康センター(秋葉区程島) 11月～来年1月の教室

定各先着15人
申10月10日(土)12時から電話で同
センター(☎0250-22-2940)

■書道教室

日第2・4土曜10時～11時半
1回800円

■筆ペン講座

日第4土曜10時～12時
1回2,200円(初回のみ1,100円。
別途要筆代3,000円)

石山地区公民館(東区石山1) 安産教室「パパになる準備」

日11月14日(土)10時～12時 対妊
婦とパートナー 定10組 無料
申10月18日(日)までに市HPで申し
込み 問同館(☎025-250-2930)

砂丘館(中央区西大畑町) 11月の講座

定各先着20人

①講座「雪つりと雪囲い」 日14日
(土)10時～16時 2,000円

②香道入門講座 日29日(日)10時、
13時半 ※各2時間 4,000円
▶申①は10月7日(水)、②は10月
28日(水)9時から電話で同館(☎
025-222-2676)◀

発達障がいオンライン講座

同障がいの自己理解の大切さと生き
やすさにつながる考え方を学ぶ
日11月14日(土)13時半～15時
無料 申10月29日(木)17時まで
に市発達障がい支援センター
[JOIN]HPから申し込み
問同センター(☎025-234-5340)

講演会 「湿地としての水田を読み解く」

日11月21日(土)13時半～15時半
場クロスパルにいがた(中央区礎町通
3) 定150人 無料
申11月6日金曜(必着)までにメール
(museum@nchm.jp)で基本事項を
歴史博物館みなとびあ(☎025-225-
6111)へ ※11月10日までに抽選
結果を連絡

西海岸公園市営プール 初心者 向けスキューバダイビング

日11月28日(土)9時半～12時
対25m泳げる中学生以上 定20人
3,000円(別途要入場料、ロッカー
代) 申10月26日(月)までに「にい
がたスポーツ情報ナビ」HPから申し
込み 問同施設(中央区関屋☎025-
267-6858)