### ●高齢者福祉大学

歴史や健康、医療制度などを学ぶ ■8月5日~12月23日 ※火曜全 18回 場総合福祉会館(中央区八千 代1) 対新潟市在住で60歳以上の 人 定50人 ¥4,000円

₱7月11日金曜(必着)までに往復は がきに基本事項、生年月日、性別を 記載し、〒950-0909、中央区八千 代1-3-1、新潟市総合福祉会館(☎ 025-248-7161)へ ※応募は1人 1通。応募多数の場合初めての人を 優先。詳しくは同館HPに掲載

### ◎動く親子水道教室

水質管理センター、信濃川ウォーター シャトル、信濃川浄水場の見学 ■8月9日(土)8時半~15時45分 集解新潟駅南□ 対小学3~6年生 と保護者(保護者は2人まで) 定40 人 ¥無料 ₱7月2日水曜(必着) までに、はがきに基本事項、参加者 全員(4人まで)の年齢を記載し、 〒950-0914、中央区紫竹山 1-5 -10、公益財団法人新潟水道サービ ス総務・情報管理グループ(☎025-241-1221)へ ※応募は1組1通 まで。7月8日までに抽選結果を発送

# フレイル予防体力測定会

对50歳以上 ¥無料

# ■亀田総合体育館

■6月19日(木)・24日(火)13時~

16時 問同館(☎025-381-1222)

## ■西総合スポーツセンター

**B**6月23日(月)12時半~15時半・ 28日(土) 9時半~14時

間同センター(2025-268-6400)

#### 蔵の宿「菱風荘」(北区前新田) |6月のコンサート

- 時10時半~11時半 定各先着20人
- ¥300円(飲み物付き)
- ▶ 6月18日(水)10時から電話で同 施設(☎025-388-5314)
- ■三味線 ■24日(火)
- ■オカリナ ■28日(土)

## 岩室芸妓が教える舞体験

- ■6月29日(日)13時~14時
- 場濱松屋(西蒲区岩室温泉)
- 定15人 ¥1,000円
- ▶6月22日(日)までに電話で岩室観 光施設いわむろや(☎0256-82-1066)

#### 西海岸公園市営プール 足圧バランス測定会



■7月1日(火)~3日(木)10時半~ 16時、17時~20時 ¥無料 問同施設(中央区関屋 1 ☎025-267-6858)

## 健康寿命の延伸

#### 知って役立つ 保健だよりむ

#### 災害時の口腔ケアと備え

避難生活中は水不足やストレスによって唾液が減り、□腔内を清潔に保 てないため、虫歯や歯周病の悪化のほか、誤嚥性肺炎\*の発症リスクが高 まります。

災害の関連死で多いのは、肺炎といわれていて、災害時の口腔ケアは、 命を守ることに繋がります。特に高齢者の口腔ケアは重要です。

※飲み込む力が衰えることで、食べ物や飲み物が気管を通じて肺に入り起こる炎症

#### ₩平時からの備え

- ・非常用持ち出し袋に、口腔ケア用品を入れ ておく
- ・避難時は、入れ歯を忘れない
  - ・歯ブラシ
  - ・歯磨き剤
  - ・洗口剤
  - ・携帯用コップ
  - ・口腔ケア用ウェットティッシュ







#### **高災害時の口腔ケアの工夫**

- ・歯ブラシがないときは、食後に少量の水やお茶でうがいをする。 □腔用ウェットティッシュで歯、入れ歯の汚れを拭く
- ・水不足のときは、歯ブラシの汚れはティッシュで拭き取り、最後に水で 1回うがいをする
- ・唾液腺マッサージやガムをかむことで、唾液をよく出す

# 申し込み不要

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7月31日(木)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

#### ゆいぽーと

中央区二葉町2 ☎025-201-7530

### ●滞在アーティストの作品展

■6月28日(土)まで10時~19時 ※きょう15日 は14時から。6月23日(月)休館 ▼無料

#### 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

- ●調理体験

■7月の土・日曜、祝日 ■米粉ピザ…10時半~ - 13時♪アイスクリーム…14時半~15時半 ¥600円~1,600円(種類により異なる)

# マンガの家

中央区古町通6 ☎025-201-8923

- 時14時~15時半 ¥無料
- ●塗り絵でアンブレラスカイ作り 国6月21日 (土) · 28日(土) 、7月5日(土) · 12日(土)
- ●キャラクター作り教室 **回**6月22日(日)

#### ○こども創造センター

中央区清五郎 ☎025-281-3715

- ◆国際交流員と外国語遊び ■7月5日(土)11時 ~同40分 図3歳~小学生と保護者 図15組
- **②スクラッチアート 回**7月13日(日)10時~11 時半 対4~18歳 定20人
- **3夏のコンサート 回**7月21日(祝)11時~同30 分 図18歳以下の子と保護者
- ▶¥無料(2200円)◀

カレンダーシェアアプリ「ŤimeŤree」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。





#### 蔵の宿「菱風荘」

北区前新田 ☎025-388-5314

- ●掘り出し物市
- ■6月24日(火)~30日(月)10時~15時
- ▼無料 ※6月24日(火)・28日(土)は300円

## 西総合スポーツセンター

西区五十嵐 1 ☎025-268-6400

- ●バーチャル体遊び体験会
- **■**6月28日(土)9時半~14時 **¥**無料

## 歴史博物館みなとぴあ

中央区柳島町 2 ☎025-225-6111

#### ●手作りおもちゃで遊ぶ

■6月29日(日)13時半~15時半 ※14時からお もちゃ作りを実施 ¥無料

### ●市児童センター

中央区東万代町 ☎025-246-7715

- 団小学生以下(未就学児は保護者同伴) ▼無料
- **●カプラ<sup>®</sup>ブロック 回**7月6日(日)13時~14時
- ●けん玉 **回**7月26日(土)10時半~11時50分

# ⇔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

- 対小学3年生以下(未就学児は保護者同伴) ¥無料
- ●絵本読み聞かせ ■7月10日(木)・24日(木)11時~同30分
- ●演奏会

■7月27日(日)14時~同30分

中央区一番堀通町 ☎025-224-6081

- ■7月6日(日)
- ●市民呈茶席 江戸千家新潟不白会
- 時10時~16時 ¥600円
- ●琴・尺八体験 **閏**10時半~15時半 -¥無料

## 動物愛護センター

中央区清五郎 ☎025-288-0017

# ●猫の譲渡会

■7月13日(日)13時~15時 ¥無料

# そのほかの催し

- **●にいがた市民環境フェア** パネル展、ワーク ショップ、EV·FCV車展示 **回**6月21日(土)10時 ~15時半 週いくとひあ食化(中央区清五郎)
- ¥無料 
  問環境政策課(☎025-226-1363)

#### ●笹川邸ホタル観賞会

■6月21日(土)・29日(日)19時半~21時 場旧笹川家住宅(南区味方) ¥無料 ※6月21日 (土)~7月7日(月)20時~21時は曽我・平澤記念 館駐車場(南区味方)で自由に観賞可

問曽我・平澤記念館(☎025-373-6600)

#### ●市民呈茶席 新潟裏千家 男子の会

■7月6日(日)10時~15時 場市民茶亭遊神(中 央区一番堀通町) ▼一般500円、小学生以下300 円 週文化政策課(☎025-226-2631)

### ●新潟大学公開授業 新潟水俣病市民講座

■7月14日(月)8時半~10時

場同大学旭町キャンパス(中央区旭町通2)

¥無料 **B**保健衛生総務課(☎025-212-8016)