

北区 葛塚市・松浜市共通
市場いこてば商品券を販売



葛塚市

両市場で9月27日まで使える商品券(500円券7枚つづり)を3,000円で販売します。

時 9時~12時

販売数各先着125セット

問 北区役所産業振興課 (☎025-387-1356)

古川写真館前(北区葛塚)

日 6月25日(木)

松浜印刷所前(北区松浜本町4)

日 6月27日(土)

松蔭賞書道展 作品を募集



対市内の小学3年~中学生

¥無料

申 7月31日(金)までに作品と所定の応募申込一覧表を北区郷土博物館(北区嘉山☎025-386-1081)へ
※応募申込一覧表は同館HPに掲載。同館でも配布

屋外広告物現況調査に協力を

屋外広告物の設置には条例に基づ

き許可が必要です。条例に違反して表示・設置されている屋外広告物をなくすため、主要幹線道路沿線などで現況調査を行います。
※許可のルールや調査内容など詳しくは市HPに掲載

問 都市計画課 (☎025-226-2825)

大河津分水通水100周年記念
ロゴマークが決定



大河津分水 通水100周年
The Ohkokuji Diversion Channel 100th Anniversary

ロゴマークは誰でも使用できます。使用方法など詳しくは問い合わせください。

問 土木総務課 (☎025-226-3025)

会計年度任用職員などの募集

現在募集中の情報は市HPに掲載しています。



市HPから 職員募集情報一覧 検索

訂正

本紙5月17日号本冊(カラー刷り)4面「松林に薬剤散布」の記事中、寺尾中央公園の散布日時に誤りがありました。お詫びして訂正します。

正 7月1日(水) 5時~9時

問 西区役所建設課 (☎025-264-7680)

訂正

本紙5月17日号別冊情報ひろば

2面「ゴーヤのグリーンカーテンの作り方」の記事中、プランターの大きさに誤りがありました。お詫びして訂正します。

正 幅90cm

問 環境政策課 (☎025-226-1357)

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 月・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 ※相談ダイヤルで要予約

女性のこころとからだ専門相談

日 第2水曜14時~17時 場 新潟大学旭町キャンパス 対女性 定 各日先着3人 申 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

性的マイノリティ電話相談

☎025-241-8510 日 第1月曜17時半~20時

くらしとこころの総合相談会

弁護士、保健師、精神保健福祉相談

員らが借金やこころの健康などの相談に対応

日 6月19日(金) 17時半~20時半

場 総合福祉会館(中央区八千代1)

申 開催日前日までに電話でこころの健康センター (☎025-232-5570)

趣味・講座

旧齋藤家別邸の講座

(中央区西大畑町)



申 6月10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 6月24日、7月1日(水) 10時半~11時半 定 各日先着15人 ¥500円

日本庭園・数寄屋造りの見方 日 6月25日(木)、7月5日(日) 時 初級...10時▷中級...14時 ※各2時間半 定 各回先着10人 ¥1,000円

読書会

「先生」がテーマの本について感想などを語り合う 日 6月20日(土) 14時~16時



場 西川学習館(西蒲区曾根) ¥無料 問 西川図書館 (☎0256-88-0001)

新型コロナウイルス感染症の最新情報を

感染を防いで
安全に運動をしよう

屋外での運動や散歩などは外出の自粛の対象とならず、健康維持に必要なものとされています*。屋外で運動・スポーツを行う場合に配慮すべきポイントを紹介いたします。感染を防止しつつ、安全に運動・スポーツに取り組みましょう。

※「新型コロナウイルス感染症対策の基本的対処方針」(新型コロナウイルス感染症対策本部決定)。スポーツ庁HP参照

問 健康増進課 (☎025-212-8166)

体調をチェック 一つでも当てはまったら運動はやめましょう

- 平熱を超える発熱
- せき、のどの痛みなどの風邪の症状
- だるさ、息苦しさ
- 嗅覚や味覚の異常
- 体が重く感じる、疲れやすいなど

感染防止の3つの基本

- 十分な距離の確保
- マスクの着用
- 手洗い・手指の消毒



家に帰ったら

- まず手や顔を洗う
- できるだけすぐにシャワーを浴びて着替える

運動・スポーツの種類ごとの留意点

×密閉 ×密集 ×密接

「3つの密」のうち、一つでも該当しないように注意しましょう

●ウォーキング・ジョギング

- ① 1人または少人数で実施
- ② すいた時間、場所を選ぶ
- ③ ほかの人との距離を確保
- ④ 擦れ違う時は距離をとる

●筋トレ・ヨガ

- ① 自宅で動画を活用
- ② こまめに部屋の換気をする



なるべく距離を空ける



運動強度や熱中症に注意

マスクを着用して運動などをすると、運動強度が上がり普段より体に負担がかかることがあります。速度を落とすなどの調整をしてください。

熱中症にも注意し、水分補給を意識して行いましょう。

※熱中症について2面に掲載

運動や運動施設などの情報

市のスポーツ施設について



スポーツ庁HP

