

新型コロナウイルス感染症を予防しよう

025-231-2657)
 障がい福祉課(☎025-226-1238)
■スマートフォンでウェブ会議
 日 2月6日(土) 9時半～12時 定先着5人 ※自分のスマートフォンを持参できる人に限る
■ごみの分別方法 日 2月7日(日) 10時～12時 定先着30人

☘西総合スポーツセンター
 (西区五十嵐1) **産後ママヨガ**
 日 2月9日～3月16日(火曜全5回) 9時45分～10時半 対0歳児と母親 定先着15組 ¥2,500円
 申 1月20日(水) 13時から電話で同センター(☎025-268-6400)

😊プレママ・パパ オンライン講座
 助産師による出産準備の話と沐浴指導
 日 2月15日(月)・27日(土) 10時～11時半 ※全2回 対3～5月に出産予定の妊婦とそのパートナー ※15日は妊婦のみの参加可 定10人 ¥無料 申 1月27日(水)までに市HPから申し込み 問クロスパルにいがた(☎025-224-2088)



📖読み聞かせボランティア 入門講座
 日 2月15日～3月1日(月曜全3回) 14時～16時 場白根学習館(南区田中) 対これまで同講座を受講したことがなく、受講後ボランティアとして活動できる人 定先着10人 ¥無料
 申 1月21日(木) 10時から電話で白根図書館(☎025-372-5510)
■マザーズ再就職支援セミナー
 社会保険・税金、保育園の制度、マザーズハローワークの活用、ほか
 日 2月17日(水) 13時半～15時半

場食育・花育センター(中央区清五郎) 対女性 定先着30人 ¥無料
 申 1月20日(水) 9時半から電話でマザーズハローワーク新潟(☎025-240-4510) ※保育あり(生後6カ月～就学前児25人、要申し込み)
 問 男女共同参画課(☎025-226-1061)

うららこすど(秋葉区小須戸) みそ教室
 日 2月17日(水) 10時～12時 定12人 ¥3,000円 申 2月1日月曜(必着)までに、はがきに基本事項を記載し、〒956-0101、秋葉区小須戸893-1、同施設(☎0250-38-5430)へ ※当選者のみ2月8日までに案内を発送



😊ワークショップ 「絵の具を紙に挟んで絵を描く」
 日 2月20日(土) 14時～15時半
 場こども創造センター(中央区清五郎) 対4歳～小学3年生 ※小学2年生以下は保護者同伴 定10人 ¥500円
 申 2月5日(金)までに電話で文化創造推進課(☎025-226-2624)

♣️🏊亀田総合体育館(江南区茅野山3) ベビーダンス
 日 2月22日(月) 10時～11時半 対首が据わる頃～3歳の子と保護者 定先着10組 ¥1,000円
 申 1月20日(水) 9時から電話で同館(☎025-381-1222)

🍴食品加工支援センター(南区東笠巻新田) 3月の講座
 時13時～16時 定各7人 ¥各2,000円 申開催日の5日前までに電話で同センター(☎025-378-2158)
■玄米パー作り 日 2日(火)
■うるち米の団子作り 日 6日(土)

健康寿命の延伸
知って役立つ 保健だより②
 問健康増進課(☎025-212-8166)
お酒の適量を守りましょう
 お酒の飲み過ぎは肝臓に負担をかけるだけでなく、がんや高血圧など、生活習慣病の原因になります。
お酒を飲むときに気を付けること
 ●1日の飲酒量の目安を意識しましょう(純アルコール量20g程度)

	日本酒	ビール	ウイスキー	焼酎	ワイン	チューハイ
アルコール度数	15%	5%	43%	25%	12%	7%
目安量	180ml	500ml	60ml	100ml	200ml	360ml

※女性や65歳以上の人、少量の飲酒で顔が赤くなってしまう人はこれより少なめにする
 ●料理を食べながら飲むことで、急激な血中濃度の上昇を抑えることができます
 ●たくさん飲んだ日の翌日や、曜日を決めて休肝日を作りましょう



スポーツ指導者 オンライン研修会
 けがの痛みに対する考え方と対処法を学ぶ 日 3月7日(日) 10時～11時半 定先着100人 ¥無料
 申 1月20日(水)からメール(info@niigatashi-sports.or.jp)で基本事項、所属団体名を市スポーツ協会(☎025-266-8250)へ

縄文文化についての検定試験 「縄文検定」
 新潟の縄文文化を中心に、出題、合格者には特典を進呈 日 3月7日(日) 時初級…13時半～14時20分▷中級…14時40分～15時40分 場クロスパルにいがた(中央区礎町通3) 定各50人 ¥無料
 申 2月19日(金)までに往復はがきに基本事項、希望検定級(併願可)を記載し、〒951-8550、歴史文化課(☎025-226-2579)へ ※2月下旬に受検票を発送

🏆新潟アルビレックスBC 野球教室



日 3月7日(日) 14時～16時
 場HARD OFF ECOスタジアム新潟(中央区長潟) 対新潟市在住・在学で野球チームに所属経験がある小学5・6年生 定先着100人 ¥無料
 申 1月20日(水)からメール(sports@city.niigata.lg.jp)で基本事項、代表者(20歳以上)のメールアドレス、参加者の学年・学校名・所属チーム名、見学希望者数をスポーツ振興課(☎025-226-2595)へ

クロスパルにいがたにいがた市民大学プレ講座
 対新潟市在住・在勤・在学の人 定各100人 ¥各1,000円 申 2月15日(月)までに電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894) 問同施設(中央区礎町通3 ☎025-224-2088)
■渋沢敬三が見た新潟 日 3月10日(水) 14時～16時
■♣️ウイルス禍と認知症 日 3月13日(土) 13時～15時

催し物

アクアパークにいがたの催し
 ¥入館料 問同施設(西区笠木 ☎025-264-6400)

■おもちゃ病院 日 1月24日(日) 10時～14時 ※精密電子機器は不可。要部品代実費

😊チョコのプレゼント 日 2月14日(日) 10時～15時 対小学生以下 定先着100人

東京2020大会関連 アートポスター展
 日 1月26日(火)～2月14日(日) 9時半～17時 場新潟市美術館(中央区西大畑町) ¥無料 問スポーツ振興課(☎025-226-2601)

市民活動支援センター 「ニコット」 キッズフェスタ
 紙芝居、絵本と組み木の手遊び、手品、ほか
 日 2月7日(日) 11時～15時 ¥無料 問同センター(中央区西堀前通6 ☎025-224-5075)



會津ハ一の歌を映す写真コンテスト 表彰式・講評会



日 2月11日(祝) 14時～16時
 場日報ホール(中央区万代3) 定先着90人 ¥無料 申 1月20日(水)から往復はがきに基本事項を記載し、〒950-0088、中央区万代3-1-1、會津ハ一記念館(☎025-282-7612)へ

防災に関心がある女性の語り の場「やろてば防災女子カフェ」
 日 2月20日(土) 13時半～15時半
 場市役所本館 対女性 定30人 ¥無料
 申 2月3日(水)までに電話で防災課(☎025-226-1143)



市民農園 利用者を募集

利用期間 4月1日から1年間(更新により継続利用可)
 対新潟市在住で自ら耕作・管理できる人 年間使用料108～400円/㎡
 申 2月10日水曜(必着)までに、はがきに基本事項、希望農園名を記載し、各申込先へ
 ※応募多数の場合抽選。1世帯1通のみ。栽培は野菜・草花のみ(果樹・花木の植樹は不可)。同時期に複数の市民農園の利用不可。継続可能期間、年間使用料など詳しくは要問い合わせ

農園	面積	申込先
長浦市民農園(北区浦木)	25㎡	〒950-3393(住所不要) 北区役所産業振興課(☎025-387-1385)
濁川ふれあい農園(北区濁川)	30㎡	〒950-3131 北区濁川4251 同農園(☎025-258-4488) ※標準またはハーブを選択(申込時要記載)
高志すこやか農園(中央区高志1)	33㎡	〒950-0195(住所不要) 江南区役所産業振興課(☎025-382-4821)
第1号ミニ農園(江南区所島1)	39.6～49.5㎡	〒956-0101 秋葉区小須戸893-1 同農園(☎0250-38-5430)
金巻市民農園(西区金巻)	46.7～68.5㎡	〒950-2097(住所不要) 西区役所農政商工課(☎025-264-7623)
板井市民農園(西区板井)	25～41.6㎡	〒953-8666(住所不要) 西蒲区役所産業観光課(☎0256-72-8431)
越前浜市民農園(西蒲区越前浜)	50㎡	〒950-1323 西蒲区東小吉775-1 同公園(☎025-375-2505)