

回) 10時～12時 場 総合福祉会館(中央区八千代1) 対新潟市在住で身体障害者手帳を持っている70歳以下の人(視覚・聴覚障がい者を除く) 定9人 ¥3,500円

申3月18日木曜(必着)までに往復はがきに基本事項、年齢、障がいの等級を記載し、〒950-0909、中央区八千代1-3-1、総合福祉会館内市身体障害者福祉協会連合会へ

問障がい福祉課(☎025-226-1238)

食品加工支援センター(南区東笠巻新田) 4月の講座

時13時～16時 申開催日の5日前までに電話で同センター(☎025-378-2158)

◇生産者のための食品衛生(座学)

日13日(火) ¥500円

■果物入り焼き菓子作り 日17日(土) ¥2,500円

■大麦パン作り 日23日(金) ¥2,000円

■カスタードプリン作り 日28日(水) ¥2,500円

▶定各7人(◇15人) ◀

春のスポーツ教室 14施設で開催 参加者を募集

各種スポーツのほか約350教室を用意しています。

※申し込み方法など詳しくは市開発公社HP=右上=に掲載

問同公社スポーツプロモーション課(☎025-265-6735)



催し物

音楽文化会館 オンラインリレーコンサート

同館HPで新潟の音楽家たちの演奏動画を公開 日3月28日(日)まで ¥無料 ※「新潟市音楽文化会館」または「おんぶんリレーコンサート」で検索 問同館(☎025-224-5811)



北区郷土博物館(北区嘉山) 昭和のくらし展

日5月16日(日)まで9時～17時 ※月曜(祝日除く)、2月24日(水)、4月30日(金)、5月6日(木)休館。4月10日・24日(土)13時半～14時に展示説明会を実施 ¥無料 問同館(☎025-386-1081)



巻郷土資料館(西蒲区巻甲) 企画展 「絵はがきから見る明治・大正・昭和」

日2月28日～3月28日(日)9時～16時半 ※月曜、3月23日(火)休館 ¥無料 問同館(☎0256-72-6757)



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)

①おもちゃ病院 日2月28日(日)10時～14時 ※精密電子機器は不

健康寿命の延伸

知って役立つ 保健だより 23

問健康増進課(☎025-212-8166)

いつもの生活で運動量アップ

日常生活のさまざまな活動は、意識一つで運動になります。「時間がなかなか取れない」という人も、何かをしながら、あるいは隙間時間に意識して体を動かすことで、無理なく運動量を増やすことができます。

活動の工夫を参考に、自分の生活に合わせてできることから取り組んでみましょう。

■活動の工夫

- 筋力アップ ・テレビを見ながら片足上げ ・信号待ちで、お腹引き込み ・掃除機かけで片足踏み込み ・入浴中に足指グーチョキパー ・食後に椅子から立ち座り

- ストレッチ ・仕事の区切りに深呼吸や伸び ・歯磨きしながら、ふくらはぎ伸ばし

- 有酸素運動 ・子どもと一緒に体を使った遊び ・通勤で早歩き



スポーツ庁HP

「女性のスポーツ促進キャンペーン」でさまざまな運動を紹介しています

スマートフォンは はこちらから



可。要部品代実費

②木工教室 日2月28日(日)10時～14時 定先着20人

③ひなあられプレゼント 日2月28日(日)10時 定先着50人

④ガラポン大会 日3月21日(日)10時～15時 定先着100人

▶対②～④小学生以下◀

市児童センター(中央区東万代町) 3月の催し

申2月25日(木)13時から電話で同センター(☎025-246-7715)

①ひな祭り 日3日(水)10時半～11時20分 対1歳半～3歳の子と保護者 定先着10組

②運動遊び 日10日(水)10時半～11時20分 対1歳半までの子と保護者 定先着10組

③ママのための体エクササイズ 日12日(金)10時半～11時 対就学前児と母親 定先着5組

④運動会ごっこ 日17日(水)10時半～11時20分 対1歳半～3歳の子と保護者 定先着10組

⑤ベビータッチング 日18日(木)10時半～12時 対令和2年10～12月生まれの子と母親 定先着6組

⑥将棋教室 日20日(祝)13時半～15時 対小学生 定先着10人

⑦大きな紙芝居 日26日(金)14時～15時 対1歳～小学生(就学前児は保護者同伴) 定先着14人

⑧折り紙建築 日28日(日)13時半～15時半 対小学3～6年生 定先着8人

▶¥無料(⑤200円⑧250円)◀

もしもピアノが弾けたならの会 スペシャルコンサート

日3月3日(水)13時～16時半

場りゅーとぴあ(中央区一番堀通町)

定先着300人 ¥無料 問文化創造推進課(☎025-226-2624)



エコプラザ(東区下木戸3) 3月の催し

問同施設(☎025-270-3009)

■リサイクル品展示提供 日6日(土)～18日(木)9時～17時 ※月曜除く。新潟市在住の小学生以上1人1点 抽選日時21日(日)14時から

♣おもちゃ病院 日6日(土)・20日(祝)13時半～15時半 ¥無料

♣3月の講座

①包丁研ぎ 日6日(土)10時～12時(30分ごとに実施) 対18歳以上 定各回先着6人

②余り布でフクロウ作り 日10日(水)10時～12時 対18歳以上 定先着6人

③布草履作り 日11日(木)・12日(金)13時～16時 ※全2回 対18歳以上 定4人

④ペットボトルキャップでハンドスピナー作り 日13日(土)10時、13時半 ※各1時間半 対小学生と保護者 定各回先着8組(2人1組)

⑤牛乳パックではがき作り 日20日(祝)10時～12時 定先着4人

⑥廃油でろうそく作り 日26日(金)10時～12時 定先着4人

⑦段ボールコンポストで堆肥作りと野菜作り 日28日(日)10時～12時 定先着10人

▶¥①④各100円②⑥各300円③500円⑤⑦無料 申2月24日(水)9時から(③は28日日曜までに)電話で同施設◀

☺アルビレックス新潟 ホーム開幕戦親子観戦招待

日3月6日(土)13時半

場デンカビッグスワンスタジアム(中央区清五郎)

対新潟市在住・在学の小・中学生の親子 ¥無料

申試合日の4日前までに専用サイト=右上=から申し込み ※定員は同サイトに掲載 問スポーツ振興課(☎025-226-2595)



マイナンバーカード未取得者向け 3月末までに交付申請書を発送

マイナンバーカードが今年3月(予定)から健康保険証として利用できるようになるのを前に、同カードを発行する地方公共団体情報システム機構からカード未取得者へ、交付申請書が3月末までに順次発送されます。パソコン・スマートフォンでの申請方法や、申請書が届く前に申請する場合など、詳しくは市HPに掲載しています。

※次のいずれかに該当する人は発送対象外①令和2年10月31日時点で75歳以上②令和2年1月1日以降に生まれた、または

国外から転入した③在留期間の定めのある外国人

問制度について…マイナンバー総合フリーダイヤル(☎0120-95-0178)

申請について…区役所区民生活課(中央区は窓口サービス課)



スマートフォンは はこちらから

マイナポイント 申込期間が延長

マイナンバーカードを持っている人がキャッシュレス決済サービス利用額の25%(最大5千円)分のポイントをもたらす「マイナポイント」のポイント付与期間が、9月末までに延長されました。ポイントをもらうには3月までのカード申請のほか、ポイントの予約と申し込みが必要です。詳しくは総務省HPに掲載しています。



スマートフォンは はこちらから



マイナンバーカードの主な活用方法

- ・各種公的手続きや民間サービス利用時の本人確認書類として利用できます
- ・住民票の写しや印鑑登録証明書などがコンビニエンスストアで取得できます(土・日曜、祝・休日も取得可)