

新型コロナウイルス感染症を予防しよう

日3月12日(金)

**中之口体育館(西蒲区中之口)
リラックスヨガ教室**

日4月13日～6月22日(火曜全10回) 19時半～20時半
※3月30日、4月6日(火)に無料体験会を開催(要申し込み)。3月30日はにいがた未来ポイント対象♣ 対高校生を除く18歳以上 定先着20人 ¥5,000円
申3月10日(水)9時から電話で同館(☎025-375-5007)



**明鏡高校 社会人向け初心者
ロシア語・中国語・ハンゲル講座**

日4月14日～来年1月26日(水曜全21回)15時半～17時 定各30人
※1人1講座 ¥3,480円(別途実費が必要な講座あり) 申3月24日(水)までに所定の願書を同校(中央区沼垂東6 ☎025-246-3535)へ
※願書は3月12日(金)から同校HPに掲載。同校、学校支援課(市役所ふるまち庁舎)でも配布

4月の応急手当(普通救命)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3月10日(水)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894) 問消防局救急課(☎025-288-3260)
■江南消防署 日18日(日)9時～12時 定先着10人



東区プラザ(東区下木戸1) 日21日(水)13時半～16時半 定先着15人

健康と趣味の講座

場老人福祉センター(中央区八千代1) 対新潟市在住で60歳以上の初心者
申4月9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、市社会福祉協議会経営管理課(☎025-243-4366)へ ※応募多数の場合初めての人を優先

■太極拳 日5月11日～来年3月8日(火曜全16回)10時～11時半 定80人 ¥無料

■書道 日5月12日～来年1月26日(水曜全16回)10時～12時 定30人 ¥無料

■ちぎり絵 日5月13日～来年2月17日(木曜全16回)13時～15時 定40人 ¥材料費

■生け花(池坊) 日5月18日～来年2月15日(火曜全16回)10時～11時半 定25人 ¥19,200円

■陶芸 日6月4日～来年2月18日(金曜全16回)10時～11時半 定15人 ¥4,000円

水中健康教室

日5月20日～7月15日(木曜各全7回) ※各回50分
場総合福祉会館(中央区八千代1) 対新潟市在住の60歳以上で介助不要の人 定各15人 ¥175円
申4月9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、市社会福祉協議会経営管理課(☎025-243-4366)へ

※応募多数の場合初めての人を優先

■水中歩行とストレッチ 時10時、同50分

■水中エクササイズ 時11時40分

催し物

まちなかステージ「よろっとローサ」3月のイベント

¥無料 問同施設(中央区西堀前通6 ☎025-378-1137)

■椅子ヨガ 日11日(木)14時～15時
■篠笛ソロコンサート 日13日(土)

**東京2020オリンピック聖火リレー
ボランティアを募集**



新潟市内で聖火リレー沿道の交通・観覧者整理などを行うボランティアを募集します。昨年3月に行った同ボランティア募集に応募した人も改めて応募が必要です。

日6月5日(土)12時半～16時半

対平成15年4月1日以前に生まれた人 定先着260人

申所定の応募用紙を東京2020オリンピック聖火リレー等新潟県実行委員会へ ※事前説明会への参加が必要。募集要項、応募用紙は県庁広報展示室、市役所本館、区役所地域総務課(東・中央・西区は地域課)などで配布。県HPにも掲載

問スポーツ振興課(☎025-226-2601)

新潟県 聖火リレー 検索

スマートフォンは
こちらから



14時～同30分

■法律講座 日19日(金)13時半～15時

**天寿園(中央区清五郎)
3月の催し**



申3月10日(水)10時から電話で同施設(☎025-286-1717)

◎産後ママヨガ 日18日(木)10時半～11時半 対生後4カ月～1歳の子と母親 定先着20組 ¥500円

■定期コンサート 日21日(日)13時半～15時 出演者～daidai、ほか 定先着80人 ¥無料

■ばら教室 日24日(水)13時半～15時 定先着40人 ¥400円

■ゆるりヨガ 日26日(金)10時半～11時半 定先着30人 ¥500円

■抱っこでダンス 日30日(火)10時半～11時半 対生後4カ月～1歳半の子と母親 定先着20組 ¥500円

**文化芸術への助成
取り組みオンライン報告会**

日3月20日(祝)10時～11時半 定先着30人 ¥無料 申3月10日(水)9時から電話でアーツカウンシル新潟(☎025-378-4690)

**国際友好会館の催し
(中央区礎町通3)**

問国際交流協会(☎025-225-2727)

①アメリカ文化理解講座「アメリカの春」 日3月27日(土)10時半～11時半 定先着20人 ¥無料

②日本語講座 日3月30日～8月10日(火)10時～12時、18時半～20時 ※各全18～36回 対日本語を母国語としない日本語初・中級者 定60人 ¥7,000円～15,000円

▶申①は3月10日(水)9時から、②は19日(金)までに電話で同協会◀

**災害時の「もしも」に備えて
日頃からできること**

自宅の地震対策

●家具の配置を見直す

- ・出入口やベッド・布団の近くに家具を置かない
 - ・家の外への動線が確保できるように家具の配置を見直す
- ※たんすなどの引き出しが抜ける方向にも注意

●家具は倒れないように

- ・金具や突っ張り棒を付けるなどして家具を倒れにくくしておく
- ※突っ張り棒は家具の前側よりも奥側(壁側)に取り付けるとより効果的



災害発生を意識しながら生活

- ・家族の連絡先などを紙に書いて持ち歩く
- ・避難経路を実際に歩いてみる
- ・チョコレートやあめ、ウェットティッシュをかばんに入れておく
- ・移動先での被災に備えて、車に毛布やスコップ、携帯トイレなどを積んでおく
- ・カセットコンロを定期的に変更してみる
- ・新聞紙やビニール袋は、非常トイレ用として十分な量を取り置く
- ・ペットのいる家庭はペット用品を多めに準備しておく



問い合わせ・申し込みの際は電話番号のかけ間違いがないよう注意してください

災害はいつ起こるか分かりません。今できることから災害の備えに取り組みましょう。 ※関連記事を本冊1～3面に掲載
問防災課(☎025-226-1143)

災害時でもできる調理方法

用意するもの カセットコンロ、鍋、ポリ袋(耐熱温度が100度のもの)、水(飲料水でなくても可)

●米飯

■材料(1人分) 無洗米…100ml、飲料水…110ml(無洗米の量の1割増し)



■作り方

- ①2枚重ねにしたポリ袋に白米と飲料水を入れ、袋の空気を抜いて口をしっかり結ぶ。
- ②鍋に水を沸騰させ、①を入れる。再び沸騰し袋が浮き上がってきたらひっくり返す。袋が浮き上がらないように落としぶたをし、弱火で25分程度加熱する。
- ③火を止め、ふたをして15分間蒸らす。

●親子煮

■材料(1人分) 焼き鳥の缶詰…1缶、卵…1個

■作り方

- ①2枚重ねにしたポリ袋に卵を割り入れてほぐし、焼き鳥を入れて混ぜ、袋の空気を抜いて口をしっかり結ぶ。
- ②鍋に水を沸騰させ、①を入れて10分程度加熱する。

