

ファミリー・サポート・センター 子育てを応援したい人を募集

同センターに登録し、子どもの預かりや送迎などで子育てを応援したい人を対象に、活動に必要な知識を学ぶ研修会を開催します。 ※詳しくは市社会福祉協議会HPに掲載
 日 6月12日(水)～14日(金) ※全3回 場 総合福祉会館(中央区八千代1) 定 先着20人
 申 6月5日(水) 9時から電話で同センター(☎025-248-7178)



障がい者施設などで文化芸術を披露する団体・個人を募集

無償で披露する団体・個人を募集します。登録すると、交流を希望する施設から依頼が来ます。
 対 市内を拠点に活動する団体・個人
 申 6月28日(金)までに所定の申請書を文化政策課(市役所ふるまち庁舎 ☎025-226-2624)へ ※申請書など詳しくは市HPに掲載

にいがた観光親善大使を募集

新潟市の魅力を全国にPRする同大使を募集しています。
 任期 10月1日～来年9月30日
 対 新潟市または隣接市町村在住の18歳以上で、いつでも活動できる人 ※高校生を除く 定 3人 申 6月24日(月)17時までに新潟観光コンベンション協会HPから申し込み 問 同協会(☎025-223-8181)

新潟市在住の留学生 ホーム ビジット受け入れ家庭を募集

日 7月27日(土)10時～16時
 定 20家庭 申 6月30日(日)までにメール(kyokai@nief.or.jp)で基本事項を国際交流協会(中央区礎町通3 ☎025-225-2727)へ

相談

くらしとこころの総合相談会

弁護士、保健師らが生活や仕事、心の健康や借金などの相談に対応
 日 6月21日(金)17時半～20時半
 場 総合福祉会館(中央区八千代1)
 申 6月20日(木)までに電話でこころの健康センター(☎025-232-5570)

講座

市民病院(中央区鐘木) いきいき講座「熱中症から命を守ろう」

日 6月6日(木)16時～17時 定 先着80人 ※マスク着用。詳しくは同病院HPに掲載 ¥無料 ※受講者は駐車場無料 問 同病院患者総合支援センター(☎025-281-5151)

ほんぽーと中央図書館(中央区明石2) 6月の講座

問 同館(☎025-246-7700)
 新潟ゆかりの文学「俳優 高橋長英さんからの手紙」 日 8日(土)13時半～15時 定 先着20人 ¥500円
 読書会 日 19日(水)10時半～12時
 テーマ「お探し物は図書室まで」青山美智子著 ¥無料

文化財センター(西区木場) 講演会「笹山遺跡の火焰型土器」

日 6月15日(土)13時半～15時半
 対 小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴) 定 先着60人 ※オンライン参加可(定先着100人。6月5日水曜から市HPで申し込み) ¥無料
 問 同センター(☎025-378-0480)

坂井輪地区公民館(西区寺尾上3) ワード・エクセル入門講座

日 6月15日～7月6日(土曜全4回)13時半～16時 対 18歳以上
 定 15人 ¥1,500円
 申 6月11日(火)17時までに電話で

新潟西地区高齢者パソコン友の会・坂井(☎080-8864-5402)
 問 同館(☎025-269-2043)

読書会

雨についての本を紹介し、感想を語り合う 日 6月15日(土)14時～16時 場 西川学習館(西蒲区曾根)
 定 先着10人 ¥無料
 問 西川図書館(☎0256-88-0001)

講座「高齢者のためのスマートフォン活用術」

日 6月17日(月)10時～11時半
 場 クロスパルにいがた(中央区礎町通3) 定 先着30人 ¥無料
 申 6月6日(木)9時から電話で消費生活センター(☎025-228-8102)

中之口農業体験公園(西蒲区東小吉) 塩分控えめ梅干し作り教室

日 6月19日(水)9時半～12時半
 定 先着12人 ¥2,000円
 申 6月5日(水)9時から電話で同公園(☎025-375-2505)

国際友好会館の講座(中央区礎町通3)

問 国際交流協会(☎025-225-2727)
 ① 身近な韓国「韓国映画講演会」
 日 6月22日(土)13時～14時半
 定 先着150人 ¥無料
 ② ルーマニア文化理解講座
 日 6月29日(土)13時半～15時
 定 先着30人 ¥500円
 ③ 動物のお面作りと英語ミニレッスン
 日 7月13日(土)10時半～12時 対 小学生(保護者同伴)
 定 先着10組 ¥300円
 ▶ 申 ①②は6月5日(水)9時から電話で同協会、③は同日から専用フォーム=右上=で申し込み ◀



糖尿病ミニ講座

薬物療法やフットケア、外食について専門家が語る 日 6月23日(日)13

時半～15時15分 場 クロスパルにいがた(中央区礎町通3) 定 先着35人 ¥無料 申 6月5日(水)から電話で健康増進課(☎025-212-8166)

旧齋藤家別邸の講座(中央区西大畑町)

申 6月5日(水)9時半から電話で同施設(☎025-210-8350)
 ① 日常で使える和風飾り作り
 日 6月30日(日)10時～11時半、13時～14時半

② 同施設の魅力と見どころ

日 7月3日(水)10時半～11時半

③ 日本庭園・数寄屋作りの見方

日 初級…7月3日(水)▷中級…7月10日(水)13時半～16時

④ 初めての掛け軸

日 7月13日(土)10時半～11時半
 ▶ 定 各回10人(④20人) ※各先着 ¥ ①③各1,200円 ②④各700円 ※別途要観覧料 ◀

歴史博物館みなとぴあ 講座「近世初期蒲原郡の河道と治水」

日 6月30日(日)10時半～12時
 定 先着80人 ¥無料 申 6月5日(水)からメール(museum@nchm.jp)で基本事項を同館(中央区柳島町2 ☎025-225-6111)へ

横越総合体育館(江南区いぶき野1) 7～9月の教室

申 6月5日(水)9時から電話で同館(☎025-385-4477) ※各1時間
 ① 気功太極拳 日 月曜9時半
 ② バランスフィットネス 日 月曜14時半
 ③ エアロビクス 日 火曜10時45分
 卓球 日 ④ 初級…火曜13時15分▷
 ⑤ 中級…水曜14時半
 ⑥ 体幹エクササイズ 日 火曜13時15分
 ⑦ 骨盤体操 日 火曜20時15分

6/4～10は「歯と口の健康習慣」 口の健康づくりで体も元気に

虫歯と歯周病は全身の健康に影響します。歯を失ってかめなくなると、認知症の悪化につながります。また、歯周病によって、心筋梗塞や脳梗塞などの病気の発症・進行のリスクが高まります。

口の健康を守るために、日頃のセルフケアに加え、少なくとも年に1回は歯科医院で定期健診を受けましょう。 問 健康増進課(☎025-212-8157)

全年代向け セルフケアのポイント

歯ブラシは優しく小刻みに動かそう

歯ブラシは、毛先が広がらない程度の軽い力で握って動かしましょう。一度に磨く範囲は1～2本とし、小刻みに20回程度磨きましょう。磨く歯の順番を決めると、磨き残しを防ぐことができます。

歯磨き後のうがいは軽めにしよう

ほとんどの市販の歯磨き剤には、フッ化物が含まれています。フッ化物が口の中に残るよう、歯磨き剤を使った後は、大さじ1杯程度の水で5秒間のぶくぶくうがいを1回だけするようにしましょう。フッ化物を含むうがい薬の使用も、虫歯予防に効果的です。

デンタルフロスや歯間ブラシを使おう

歯ブラシのみで取れる歯と歯の間の歯垢の割合は約6割です。デンタルフロスなどの歯間部清掃用具を併用すると、約9割の歯垢を取ることができます。歯磨き前に歯間部清掃用具を使うようにすると、使用を習慣化しやすくなります。



子ども向け セルフケアのポイント

フッ化物の利用を習慣付けよう

歯を強くするため、うがいができるようになる4歳頃からは、フッ化物を含んだ水でぶくぶくうがいをする習慣を付けましょう。また、永久歯が生えそろうまでは歯科医院で定期的にフッ化物を塗ってもらいましょう。

甘いおやつを取り過ぎに注意しよう

おやつは1日2回以下にして、時間を決めて取りましょう。

小学4年生までは保護者が仕上げ磨きをしよう

10歳頃までは保護者が仕上げに磨いてあげましょう。

高齢者向け セルフケアのポイント

お口の体操をしよう 口は「食べる」「話す」「表情を作る」などの機能を担っています。口も体と同じく、体操で機能を維持・向上させることができます。食事前や入浴時に、継続して「お口の体操」を行いましょう。

お口の体操

① 唾液腺マッサージ
両手を頬に当て、ゆっくり円を描くようにマッサージ(前回し→後回し)

② 舌の運動
①舌を前に出す ②舌を左右に動かす
③唇をゆっくりなめる(右回し→左回し)

③ 発音
ゆっくりと口や舌を動かし、大きな声ではっきりと丁寧に発音する
①「パ」「タ」「カ」「ラ」
②「パンダのたからもの」

繰り返して発音しよう

7月上旬に発送します。