

申12月4日(水)9時から電話で同館(☎025-385-4477) ※このほかにも教室を開催。各教室の対象、定員、参加費など詳しくは同館HPに掲載

楽しく健康づくり・介護予防 1月の総おどり体操

¥無料 申12月6日(金)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894) 問 高齢者支援課(☎025-226-1290)

- 1 東区プラザ 日7日・21日(火)
2 豊栄地区公民館 日7日(火)
3 巻地区公民館 日9日(木)
4 白根健康福祉センター 日14日(火)
5 内野まちづくりセンター 日16日(木)
6 市体育館 日17日・31日(金)
7 総合福祉会館 日21日(火)・28日(火)
8 新津健康センター 日23日(木)
9 亀田市民会館 日24日(金)
▶時10時(247)13時半 ※各1時間半 定各40人(34各30人6各日100人7各日80人850人960人) ※各先着◀

1月の応急手当講習会

- 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12月4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)
■救命入門(1時間)
1 秋葉消防署 日8日(水)10時
■普通救命(各3時間)
2 中央消防署 日18日(土)9時
3 西蒲消防署 日18日(土)9時

- 4 江南消防署 日19日(日)9時
5 東区プラザ(東区下木戸1) 日29日(水)9時半
■乳幼児救命(各3時間)
6 北消防署 日15日(水)9時
7 救急ステーション(中央区鐘木) 日26日(日)9時
▶定各15人(225人320人47各10人) ※各先着◀

いくとぴあ食花(中央区清五郎) 食育・花育センター 1月の講座

- 問同センター(☎025-282-4181) ※各定員あり。詳しくは同施設HPに掲載
■料理教室
申12月20日(金)までに電話で同センター ※各2時間半~3時間半
1 体温まる冬のフランス料理 日16日(木) ¥1,800円
2 タイ南部地方の料理 日18日(土) ¥2,000円
3 体温まる日本料理 日20日(月) ¥2,000円
4 シェフから学ぶ料理教室 日22日(水) ¥2,750円
5 味噌作り 日25日(土) 対3歳以上の子と保護者 ¥4,000円
6 節分の懐石 日30日(木) ¥2,100円
▶時10時半(5)13時◀
■園芸講座 時13時半 ※各1時間半~2時間 申12月25日(水)までに電話で同センター
7 初心者向け伝統園芸植物の育て方・カラタチバナの植え替え実習 日19日(日) ¥1,500円
8 シルバーリーフのウインターリー



健康寿命の延伸

知って役立つ 保健だより⑦



口腔ケアでよくかめる状態を維持しよう

ゆっくりとよくかむことは、満腹感が得られやすくなり肥満対策につながります。歯を失うとかめられない状態になり、栄養バランスが悪くなります。食べ物をよくかめることは、健康づくりに重要です。日頃の口腔ケアでよくかめる状態を維持しましょう。

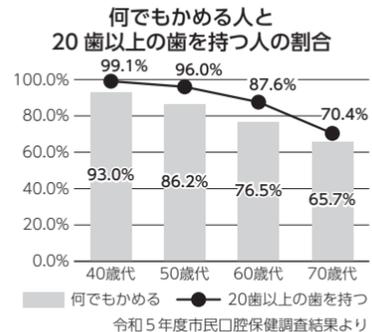
健康増進課(☎025-212-8157)

歯を失うと栄養バランスが崩れる

市民調査=グラフ=によると、何でもかめる人は40歳代では9割ですが、高齢になるほど歯が少なくなる人が増え、70歳代では6割強の状況です。よくかめなくなると、硬い食品を避けるようになり、ミネラル・ビタミン・食物繊維などの摂取量が低下し、栄養バランスが崩れます。また、よくかまらずに飲み込むと窒息のリスクが高まります。

かめる状態を維持する

歯が抜けた状態や虫歯、歯周病は放置せず、早めに治療をしましょう。入れ歯が合っていない場合は、かかりつけ歯科医に診てもらいましょう。



ス 日25日(土) ¥2,900円

新津健康センター(秋葉区程島) 1~3月の教室

- 申参加希望日の前月第3土曜12時から電話で同センター(☎0250-22-2940)
1 ママのためのバランスボール 日第1・3水曜13時半~14時半 ¥1回2,000円
2 ハンドセラピー 日水・金曜10時半、13時半、14時半 ※各45分 ¥1回1,000円
3 モーションストレッチセラピー

- 日第2木曜13時半、14時、14時半、15時、15時半 ※各10分 ¥1回1,000円
4 書道 日第2・4土曜10時~11時半 ¥1回800円
5 筆ペン 日第4土曜10時~12時 ¥1回2,200円
6 フラワーアレンジメント 日第2・4日曜10時~11時半 ¥1回2,000円、4,500円(大きさにより異なる)
▶定各10人(23各1人515人) ※各先着◀

歩行者が横断歩道を渡ろうとしているときは、

申し込み不要

おでかけ

申し込みなしで参加・観覧できる催しを紹介します。開催時間や休館日は1月31日(金)までの情報です。※障がい者などは入館料が免除される場合あり。詳しくは施設へ要問い合わせ

新津鉄道資料館

秋葉区新津東町2 ☎0250-24-5700

トイトレインレイアウト

日1月13日(祝)まで9時半~17時 ※火曜、12月28日(土)~1月3日(金)休館
¥一般300円、高校・大学生200円、小・中学生100円 ※土・日曜、祝日は中学生以下無料

文化財センター

西区木場 ☎025-378-0480

※月曜(祝日の場合翌日)、12月28日(土)~1月3日(金)休館
●企画展「水田下に沈んだ縄文遺跡」 日3月23日(日)まで9時~17時 ※土・日曜、祝日は10時~16時 ¥無料
1 勾玉作り 2 和同開珎作り 日12月22日までの土・日曜、25日(水)~27日(金)10時~11時、13時~14時半 ※2は7日(土)・8日(日)除く
対小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴)
¥1200円 2 1枚300円、枝銭1,500円

砂丘館

中央区西大畑町 ☎025-222-2676

●映像作品上映「福島諭+福島麗秋(主題と変奏)」 日1月4日(土)~13日(祝)9時~19時 ※6日(月)休館 ¥無料

水の駅「ビュー福島潟」

北区前新田 ☎025-387-1491

¥一般400円、小・中学・高校生200円 ※月曜(祝日の場合翌日)休館
●潟の創作展 潟の素材や題材を元にした作品を展示 日12月15日(日)まで9時~17時
●元日特別開館 日1月1日(祝)6時半~12時半
●米美知子写真展「風の子守唄」 日1月1日(祝)6時半~12時半、1月5日~2月9日(日)9時~17時

史跡古津八幡山 弥生の丘展示館

秋葉区蒲ヶ沢 ☎0250-21-4133

※月曜(祝日の場合翌日)、12月28日(土)~1月3日(金)休館
1 企画展「水田下に沈んだ縄文遺跡」 日来年3月23日(日)まで10時~17時 ¥無料
2 土器パズル 日12月27日(金)まで10時~11時半 ¥無料
3 勾玉・管玉作り、土面の色付け 日12月27日(金)まで13時~15時 ¥200円
▶対23小学生以上(小学生は保護者同伴)◀

岩室地区公民館

西蒲区西中 ☎0256-72-8844

●岩室地区公民館祭り 保育園作品展示、ものづくりワークショップ、e-sports、昔の遊び、謎解き ※各催しの時間、料金など詳しくは市HPに掲載 日12月7日(土) ¥入場無料

天寿園

中央区清五郎 ☎025-286-1717

のみの市

日12月8日(日)10時~15時 ¥入場無料

燕喜館

中央区一番堀通町 ☎025-224-6081

琴・尺八体験

日12月8日(日)10時半~15時半 ¥無料

佐潟水鳥・湿地センター

西区赤塚 ☎025-264-3050

佐潟探鳥散歩

日12月14日・28日(土)7時半~9時 ¥無料

歴史博物館みなとぴあ

中央区柳島町2 ☎025-225-6111

●企画展「令和版弘長寺二十五菩薩来迎図展・新収蔵展」 日12月14日(土)~1月26日(日)9時半~17時 ※月曜(祝日の場合翌日)、12月28日(土)~1月3日(金)休館 ¥無料

里山ビジターセンター

秋葉区金津 ☎0250-22-6911

初心者向け登山用コンパス講習

日12月21日(土) 10時~11時半 ¥無料