

¥2,000円 ※2・3回目は別途要調理実習材料費。詳しくは市HPに掲載 申7月1日(月)までに市HPから申し込み 問生涯学習センター(☎025-224-2088)

講演「聴くことの大切さ」 日7月20日(土)14時半～16時 場新潟ユニゾンプラザ(中央区上所2) 講師石本勝見(新潟いのちの電話・前理事長)

定先着100人 ¥無料 申6月21日(金)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894) 問こころの健康センター(☎025-232-5580)

うららこすど(秋葉区小須戸) 夏野菜漬物教室 日7月21日(日)10時～12時 定先着12人 ¥1,300円 申6月19日(水)9時から電話で同施設(☎0250-38-5430)

黒埼地区総合体育館(西区金巻) 相撲体験 日7月27日(土)10時～11時 対4歳～小学2年生 定先着10人 ¥300円 申6月19日(水)9時から電話で同館(☎025-377-5211)

文書館(北区太田) 歴史を学ぶ講座 日7月27日(土)10時～11時 対小・中学生 定先着15人 ¥無料 申6月19日(水)9時から電話で同館(☎025-278-3260)

食品加工支援センター (南区東笠巻新田) 8月の講座

時13時～16時 申開催日の7日前までに電話で同センター(☎025-378-2158)

1村上郷土料理「大海」作り 日3日(土)

2ハーブティーバッグ作り 日8日(木)

3プロに学ぶパン作り 日20日(火)

4鶏肉フリッタークレープ作り 日25日(日)

5焼き肉のたれ作り 日31日(土) 定各8人 ¥各2,500円(25各2,000円) ◀

動く親子水道教室

水質管理センター、信濃川浄水場の見学 日8月4日(日)8時半～16時 集解新潟駅南口 対小学3～6年生と保護者 定40人 ¥無料

申7月5日金曜(必着)までに、はがきに基本事項、参加者全員(4人まで)の年齢を記載し、〒950-0914、中央区紫竹山1-5-10、公益財団法人新潟水道サービス総務・情報管理グループ(☎025-241-1221)へ ※応募は1組1通まで。7月11日までに抽選結果を発送

高齢者福祉大学

歴史や健康、医療制度などを学ぶ 日8月6日～12月24日(火) ※全18回 場総合福祉会館(中央区八千代1)、ほか 対新潟市在住で60歳以

健康寿命の延伸

知って役立つ 保健だより54

気をつけたい「お口ぼかん」

子どもの約3割に「お口をぼかん」と開けている状態がみられるといわれています。

口が開いたままだと、さまざまな問題が起こりやすくなります。子どもだけでなく、アレルギー性鼻炎をもつ大人も、口を開けていることが多くなりがちです。口を閉じることを意識して、口の健康を保ちましょう。

問健康増進課(☎025-212-8157)

「お口ぼかん」の原因

- ・口の周りの筋肉が弱い
・舌が常に下がった位置にある(低位舌)
・鼻が詰まっていて鼻呼吸できず、口呼吸をしている



「お口ぼかん」が引き起こす悪影響

- ・口の中が乾燥することで、細菌が増殖しやすくなり、歯肉炎や虫歯になる可能性が高まる
・口臭がひどくなる
・唇を閉じる力が弱くなることで、歯並びの異常につながる

口の筋力を鍛える訓練方法

- ・「あー」、「いー」、「うー」と言いながら唇を動かし、最後に「べー」と舌を突き出し、唇と舌を鍛える
・舌の先に力を入れて、口の中で上あご(口蓋)につけることで舌を鍛える



上の人 定50人 ¥4,000円 申7月12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、新潟市総合福祉会館(☎025-248-7161)へ ※応募は1人1通。応募多数の場合初めての人を優先。詳しくは同館HPに掲載

申し込み不要

おでかけナビ

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7月31日(水)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

ゆいぽーと

中央区二葉町2 ☎025-201-7530

岸本真之作品展 「ByeByeつぎつぎきんつき」

日6月23日(日)まで9時～21時半 ※23日は15時まで

¥無料



マンガ・アニメ情報館

中央区八千代2 ☎025-240-4311

赤坂アカの世界展

日6月30日(日)まで11時～19時 ※土・日曜は10時から ¥一般900円、中学生700円、小学生500円 ※グッズ付き券(¥1,600円)あり。土・日曜は保護者同伴の中学生以下無料



旧小澤家住宅

中央区上大川前通12 ☎025-222-0300

企画展「民藝」

日7月7日(日)まで9時～17時 ※月曜休館

¥一般200円、小・中学生100円 ※土・日曜は中学生以下無料



岩室観光施設いわむろや

西蒲区岩室温泉 ☎0256-82-1066

軽トラ市 野菜や果物、加工品などの販売 日6月23日(日)9時～14時 ¥入場無料

マンガの家

中央区古町通6 ☎025-201-8923

時14時～15時半

¥無料

塗り絵でアンブレラスカイ作り

日6月22日・29日(土)

デジタルイラスト体験会

日6月30日、7月7日(日)



子育て応援ひろば

中央区西堀前通6、Co-C.G.ビル4階 ☎025-226-7730

絵本読み聞かせ

日7月11日・25日(木)11時～同30分

対小学3年生以下(就学前児は保護者同伴)

¥無料



動物ふれあいセンター

中央区清五郎 ☎025-283-1192

子ども縁日

日7月27日(土)・28日(日)9時半～16時半

¥500円



アグリパーク

南区東笠巻新田 ☎025-378-3109

ヤギ・羊の餌やり体験

日7月31日(水)まで10時～12時50分、14時半～15時50分 ¥牧草100円、野菜200円(土・日曜、祝日のみ)

トートバッグ作り

日7月27日(土)～31日(水)9時半～11時、13時半～15時

¥500円



蔵の宿「菱風荘」

北区前新田 ☎025-388-5314

掘り出し物市 日6月24日(月)～30日(日)10時～15時 ¥入場無料

こども創造センター

中央区清五郎 ☎025-281-3715

対1歳～小学生と保護者 定各回20組 ¥100円

身近な素材で七夕飾り作り

日7月6日(土)14時～15時半

弁当工作

日7月20日(土)10時、14時 ※各1時間半



市児童センター

中央区東万代町 ☎025-246-7715

対3歳～小学生(就学前児は保護者同伴) ¥無料

カプラ®ブロック 日7月7日(日)13時～14時

絵本読み聞かせ 日7月21日(日)14時～15時

けん玉 日7月28日(日)10時半～11時50分



そのほかの催し

笹川邸ホテル観賞会

日6月22日(土)・30日(日)19時半～21時

場旧笹川家住宅(南区味方) ¥無料 ※6月22日(土)～7月8日(月)20時～21時は曾我・平澤記念館駐車場(南区味方)で自由に観賞可

問曾我・平澤記念館(☎025-373-6600)

市民呈茶席 新潟裏千家 男子の会

日7月7日(日)10時～15時 場市民茶亭遊神(中央区一番堀通町) ¥一般500円、小学生以下300円

問文化政策課(☎025-226-2631)