

冬から春はPM2.5に注意 注意喚起情報の受信を



PM2.5は粒子が非常に小さく、肺の奥まで入りやすいため、呼吸器系や循環器系への影響が心配されています。気象条件によって、市内でもPM2.5の濃度が上昇することがあります。濃度が高くなると予想される日には、県から注意喚起情報が発表されます。

市では、にいがた防災メール、市HPで注意喚起情報をお知らせします。テレビやラジオなど、報道機関へも情報提供を行います。

環境対策課(☎025-226-1367)

注意喚起情報が出されたときは

- ・屋外での長時間の激しい運動や外出はできるだけ控える
- ・換気や窓の開閉は最小限にする
- ・呼吸器系や循環器系に疾患のある人や、子ども、高齢者は体調の変化に注意し、慎重に行動するよう心掛ける

にいがた防災メールに登録を

登録したスマートフォンやパソコンに、注意喚起情報や災害情報などを配信します。

にいがた防災メール

登録はこちらから▶



会計年度任用職員などの募集

現在募集中の情報は市HPに掲載しています。



市HPから

相談

配偶者暴力相談支援センター

DVの相談に専門相談員が対応
日・水・水曜9時～17時、火・木・金曜9時～20時

相談専用電話☎025-226-1065

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12月16日(金)17時半～20時半
場総合福祉会館(中央区八千代1)
申12月15日(木)までに電話でこころの健康センター(☎025-232-5570)

趣味・講座

ほんぽーと中央図書館 (中央区明石2) 12月の講座

同館(☎025-246-7700)
新潟ゆかりの文学「**路谷虹児、岡本太郎、サティのパリを語る**」日10日(土)13時半～15時 定先着15人 ¥500円
読書会 日21日(水)10時半～12時
テーマ「調律師」熊谷達也著 ¥無料

中之口体育館(西蒲区中之口) 12月の講座

定各先着15人 申12月7日(水)9時から電話で同館(☎025-375-5007)
フローピラティス
日16日(金)10時～11時 対高校生を除く18歳以上 ¥600円
エクササイズ体験
日23日(金)10時～同50分 対40歳以上 ¥無料

旧齋藤家別邸(中央区西大畑町) 12月の講座

時10時、13時、15時 ※各1時間
定各回先着6人 申12月7日(水)9時半から電話で同施設(☎025-

210-8350) ※各別途要観覧料
水引で節句の飾り作り 日17日(土) ¥700円

部屋の正月飾り 日18日(日) ¥1,200円

読書会

北欧についての本を紹介し、感想などを語り合う 日12月17日(土)14時～16時 場西川学習館(西蒲区曾根) 定先着10人 ¥無料
同西川図書館(☎0256-88-0001)

糖尿病ミニ講座

病気、薬物・食事療法について専門家が語る 日12月18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20人 ¥無料 申12月7日(水)から電話で健康増進課(☎025-212-8166)

MGC三菱ガス化学アイスアリーナ 冬休みスケート教室

MGC三菱ガス化学アイスアリーナ
日12月24日(土)・25日(日)、26日(月)・27日(火)9時～同45分 ※各全2回 対4歳～高校生
定各先着100人 ¥3,800円
申12月7日(水)10時から電話で同施設(中央区鐘木☎025-288-1234)

歴史博物館みなとびあ 講座「写真でたどる昭和の新潟」



日12月25日(日)10時～11時半
定先着60人 ¥100円 申12月7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

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9日(金)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894) 同高齢者支援課(☎025-

- 226-1290) ※各1時間半
- ①東区プラザ 日10日(火)10時
- ②豊栄地区公民館 日10日(火)13時半
- ③クロスパルにいがた 日12日(木)10時
- ④東総合スポーツセンター 日12日(木)13時半
- ⑤市体育館 日13日(金)10時
- ⑥新津健康センター 日17日(火)10時
- ⑦白根健康福祉センター 日17日(火)13時半
- ⑧総合福祉会館 日19日(木)13時半、20日(金)10時
- ⑨巻地区公民館 日24日(火)10時
- ⑩亀田市民会館 日27日(金)10時
- ⑪内野まちづくりセンター 日31日(火)13時半
- ▶定各15人(②⑪各20人③⑥各25人④⑧各40人⑤⑩⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳各30人) ※各先着。①④はいずれか1会場のみ、⑧はいずれか1日のみ参加可◀

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7日(水)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894) 同消防局救急課(☎025-288-3260)

- ①救命入門 日18日(水)10時～11時半 場秋葉消防署
- 普通救命(各3時間)
- ②西蒲消防署 日11日(水)9時
- ③江南消防署 日15日(日)9時
- ④東区プラザ(東区下木戸1) 日18日(水)9時半
- ⑤中央消防署 日21日(土)9時
- ⑥乳幼児救命 日11日(水)・22日(日)9時～12時 場救急ステーション(中央区鐘木)
- ▶定各15人(③⑩⑮⑲⑳各9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

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(火)までに電話で同センター ※各2時間～3時間半

- ①スパイスでお菓子と飲み物作り 日13日(金)10時
- ②電子レンジでスパイスカレー 日14日(土)10時半 対小学生の親子
- ③タイの鍋料理 日17日(火)10時半
- ④冬野菜のおかず 日20日(金)10時半
- ⑤たれカツの恵方巻 日21日(土)10時半 対5歳以上の親子
- ⑥親子でみそ作り 日28日(土)13時 対3歳以上の親子
- ⑦魚のさばき方 日30日(月)10時
- ▶¥①2,100円②④各1,500円③1,700円⑤⑦各2,000円⑥3,500円◀
- 園芸講座 申12月25日(日)までに電話で同センター
- プリザーブドフラワーのハートアレンジ 日21日(土)13時半～15時

- ¥2,800円
- ハーブで入浴剤作り 日29日(日)13時半～15時 ¥1,700円
- 点訳ボランティア養成講習会 日1月15日～3月26日(日曜全11回)13時～16時
場総合福祉会館(中央区八千代1) 定先着20人 ※学生不可
¥3,500円 申12月7日(水)18時から電話で点訳グループ新潟点燈虫・齋藤(☎025-387-6580)
同障がい福祉課(☎025-226-1237)

こころサポーター養成 オンライン研修

メンタルヘルスの基礎や他人の悩みの聞き方を学ぶ 日1月18日(水)13時15分～15時45分 対新潟市在住・在勤・在学の人 定先着20人 ¥無料 申12月7日(水)から市HPで申し込み 同こころの健康センター(☎025-232-5580)

定年期の男性の生き方講座

性別にとらわれず介護に向き合うことや介護保険制度について学ぶ 日1月19日、2月2日(木曜全2回)13時半～15時半 場万代市民会館(中央区東万代町) 対男性 定20人 ¥無料 ※保育あり(生後6カ月～就学前児5人、要申し込み)
申1月4日(水)までに電話でアルザにいがた(☎025-246-7713)

豊栄総合体育館(北区嘉山) テニス教室

時19時半～21時半 対中学生以上 定各先着10人
申12月11日(日)12時から所定の申込書を同館(☎025-386-7511)へ ※申込書は同館HPに掲載
初・中級 日1月22日～3月26日(日曜全10回) ¥11,500円
初級 日1月24日～3月28日(火曜全9回) ¥10,350円
中級 日1月27日～3月31日(金曜全10回) ¥11,500円

こども創造センター (中央区清五郎) 1月の催し



陶芸アート(日7日土曜)、ベビーマッサージ(日27日金曜)などの催しを行います。
申12月14日(水)までに電話で同センター(☎025-281-3715) ※各定員あり。当選者は12月18日(日)9時からいくとぴあ食花HPに掲載。このほかにも催しを実施。各催しの時間、対象、参加費など詳しくは同施設HPに掲載

横越総合体育館(江南区いぶき野1) 1～3月の講座

申12月7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10時45分
②バランスフィットネス 日月曜14時半
③ジャイロキネシス 日火曜9時半
④初級者卓球 日火曜13時15分