

動物愛護センター ふれあい活動ボランティア育成講座

動物と一緒に福祉施設などを訪問するボランティア活動の基礎を学ぶ
日 6月7日(水) 13時半～15時
定 先着20人 無料 申 5月24日(水)から電話で同センター(中央区清五郎 ☎025-288-0017)

■訪問を希望する福祉施設を募集
申 5月24日(水)から電話で同センター

秋葉区 里山ガイドが案内 新津丘陵茶摘みトレッキング

日 6月11日(日) 8時半～15時半
集解 秋葉公園(秋葉区秋葉3)
定 30人 1,000円(小学生以下無料)
申 5月28日(日)までにメール(sangyo.a@city.niigata.lg.jp)で基本事項、参加者全員の年齢(小学生は学年も)を記載し、秋葉区役所産業振興課(☎0250-25-5687)へ ※当選者のみ6月5日までに案内を発送

マリンピア日本海の講座 (中央区西船見町)

①クラゲの不思議をのぞいてみよう
日 6月17日(土) 13時～15時半
対 小学生以上 定 40人 800円



②サポートナイト
目が見えない、見えにくい高校生以下と保護者を対象に自由観覧や触察、解説を行う
日 6月24日(土) 17時半～20時 定 30組 入館料

申 6月6日火曜(②は5月31日水曜) 17時までメール(prg@marinepia.or.jp)で基本事項、年齢を記載し、同館(☎025-222-7500)へ ※当選者のみ6月8日(②は6月2日)に案内を発送

こども創作活動館(東区牡丹山1) やきもの教室

日 6月18日、7月16日(日曜全2回) 10時～12時 対 小学生(1・2年生

は保護者同伴) 定 10人 500円
申 5月28日(日)までに電話で同館(☎025-279-2113)

うららこすど 梅干し教室

日 6月21日(水) 10時～12時
定 25人 3,600円
申 5月31日水曜(必着)までに、はがきに基本事項を記載し、〒956-0101、秋葉区小須戸893-1、同施設(☎0250-38-5430)へ ※当選者のみ6月12日までに案内を発送

NPO法人設立セミナー

テーマ・日時設立…6月21日(水) 13時半～14時半▷労務…同日14時半～15時半
場 市民活動支援センター(中央区西堀前通6)
定 各先着10人 無料
申 5月24日(水)9時半から電話で同センター(☎025-224-5075)
問 市民協働課(☎025-226-1102)

中之口農業体験公園の講座 (西蒲区東小吉)

定 各先着12人
申 5月24日(水)9時から電話で同公園(☎025-375-2505)

塩分控えめ梅干し作り
日 6月22日(木) 9時半～12時半
1,200円

笹団子作り
日 6月30日(金) 9時半～12時半
1,000円

手拭いで帽子作り
日 6月22日(木) 13時～14時半
場 田舟の里(江南区亀田)
対 18歳以上 定 先着8人 200円
申 5月24日(水)9時から電話でエコープラザ(☎025-270-3009)

西海岸公園市営プール (中央区関屋1) 水上安全講習会

日 6月24日(土) 10時～12時
対 25m以上泳げる小学生以上(小学4年生以下は保護者の入水が必要)
定 先着40人 入館料

申 5月27日(土)から「にいがたスポーツ情報ナビ」HPで申し込み
問 同施設(☎025-267-6858)

美術講座

申 各申込期限(必着)までに往復はがきに基本事項を記載し、〒951-8554(住所不要)、文化政策課(☎025-226-2631)へ

①工芸 日 6月24日、7月1日・29日(土曜全3回) 13時～16時 ※1日は9時～12時。29日は15時まで
申込期限 6月2日(金)

②版画 日 7月1日・8日(土曜全2回) 10時～16時 ※8日は15時まで
申込期限 6月9日(金)

③書道 日 7月2日(日) 10時～13時
申込期限 6月9日(金)

④写真 日 7月23日(日) 10時、13時、15時 ※各1時間半
申込期限 6月30日(金)

⑤洋画 日 7月30日(日) 10時～16時
申込期限 7月7日(金)

⑥彫刻 日 8月19日～27日(土・日曜全4回) 10時～16時 ※19日は9時55分～17時45分
申込期限 7月28日(金)

⑦日本画 日 9月3日(日) 10時～16時
申込期限 8月11日(祝)

▶場 新潟市美術館(中央区西大畑町)
※①は金津焼工房(秋葉区金津)
定 各15人(①12人③⑦各10人④各回7人⑥6人) 各3,000円(③2,000円④500円⑤1,000円⑥6,000円) ◀

市庭球場(東区江口) 親子テニス体験

日 6月24日(土) 10時、11時15分
※各1時間 対 4歳～小学3年生と保護者
定 各回先着10組(2人1組)
1,500円
申 5月24日(水)11時から電話で同施設(☎025-276-8900)



にいがた市民文学 創作教室

場 クロスパルにいがた(中央区礎町通3)
定 各15人 無料
申 6月2日(金)までに電話で文化政策課(☎025-226-2631)

小説 日 6月24日(土) 10時～11時半
俳句 日 6月25日(日) 13時半～15時

文書館(北区太田) 初心者向け 市の歴史を学ぶ講座

日 6月24日(土) 14時～15時20分
定 先着30人 無料
申 5月24日(水)9時から電話で同館(☎025-278-3260)

クロスパルにいがた 歴史講座「縄を作る」

日 6月29日(木) 14時～15時半
定 先着30人 無料
申 5月24日(水)9時から電話で同施設(中央区礎町通3 ☎025-224-2088)

食品加工支援センター (南区東笠巻新田) 7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)

レモンチーズケーキ作り

日 1日(土) 定 8人 2,500円

梅ジャムと焼き菓子作り

日 6日(木) 定 8人 2,500円

生産者向けパッケージデザイン

日 11日(火) 定 8人 1,000円

パン作り

日 25日(火) 定 8人 2,500円

農産物の異物混入検査技術

日 27日(木) 定 12人 500円

西川総合体育館(西蒲区善光寺) 7～9月のスクール

各1回520円
申 5月24日(水)9時から電話で同館(☎0256-78-7258) ※各1時間

①フットケアとリラクソヨガ

日 月曜14時半

②ジャイロキネシス

日 月曜20時15分

健康寿命の延伸 知って役立つ 保健だより45

5/31は世界禁煙デー 今こそ禁煙にチャレンジ

喫煙の影響

たばこの煙には、タールやニコチン、一酸化炭素をはじめ、200種類以上の有害物質が含まれており、健康に影響を及ぼします。肺の病気以外にも、さまざまな病気の要因になります。

また、たばこを吸わない人でも、他人のたばこの煙を吸うことで肺がんや虚血性心疾患、脳卒中などのリスクが増加することが明らかになっています。



■たばこが及ぼす健康への影響

咽頭がん

歯周病

脳血管疾患

肺がん

心疾患

COPD (慢性閉塞性肺疾患)

不妊

全身のがん

低出生体重児の出産・早産



健康を意識して喫煙をやめる人が増えています。世界禁煙デーをきっかけに、禁煙について考えてみませんか。 問 健康増進課(☎025-212-8166)

禁煙の効果

病気の有無を問わず、禁煙は健康改善の効果が期待できます。

Table with 2 columns: 禁煙時間(期間) and 効果. Rows show benefits at 20 minutes, 1 day, several days, 2-3 months, and 1-9 months.

※厚生労働省e-ヘルスネット「禁煙の効果」を参考に作成

「禁煙したい」と思ったら禁煙外来へ

禁煙の離脱症状は2～3日がピークで、2週間程度続きます。水分を取る、歯磨きをする、軽く運動をするなど気分転換をしてみましょう。

禁煙を成功させるには、禁煙外来の受診やニコチンガム、ニコチンパッチ、内服薬などの禁煙補助剤を上手に利用すると効果的です。禁煙外来のある医療機関などで相談してください(保険診療が適用される場合あり)。

詳しくは市HPから 禁煙外来 検索