

発熱などの症状があるときはかかりつけ医または

**食品加工支援センター**  
(南区東笠巻新田) **10月の講座**

時13時～16時 定各8人

申各開催日の7日前までに電話で同センター(☎025-378-2158)

①ソーセージ作り 日1日(土)

②新潟りんごのタルトタタン作り 日8日(土)

③イチジクの乾燥とペースト加工 日13日(木)

④干し柿作り 日19日(水)

⑤ハロウィンのカボチャ洋菓子作り 日22日(土)

▶ ¥各2,000円(②⑤各2,500円) ◀

**西川総合体育館(西蒲区善光寺)**  
**10～12月のスクール**

¥各1回520円 申8月24日(水)9時から電話で同館(☎0256-78-7258) ※各1時間

①エアロとピラティス 日月曜19時

②ジャイロキネシス 日月曜20時15分

③アクティブ・ヨガ 日火曜19時

④ファイティングエアロ 日火曜20時15分

⑤赤ちゃんと産後ママのエクササイズ 日水曜10時45分

⑥初めての太極拳 日水曜13時15分

⑦体幹とコーディネーショントレーニング 日水曜17時45分

⑧初めてのスタビライゼーション 日水曜19時

⑨スタビライゼーション 日水曜20時15分

⑩エアロとタオルストレッチ 日木曜10時45分

体リセット体操 日木曜 時⑪13時15分⑫20時15分

▶ 対中学生を除く15歳以上(⑤生後3～12カ月の子と母親⑦小学3年～中学生) 定各8人(④13人⑤13組⑥⑧⑩各11人⑦15人⑨17人⑪10人) ※各先着 ◀

**催し物**

**子育て応援ひろば**  
(中央区西堀前通6) **9月の催し**

¥無料 申8月24日(水)9時から電話で同施設(☎025-226-7730)

※各30分。就学前児は保護者同伴

①ベビー&ママヨガ 日1日(木)10時半 対0歳児 定先着6組

②演奏会 日11日(日)14時 対小学3年生以下 定先着8組

③楽器遊び 日13日(火)10時半 対1歳～小学3年生 定先着7組

④パネルシアター 日27日(火)10時半 対1～3歳 定先着5組

**エコプラザ(東区下木戸3)**  
**9月の催し**

問同施設(☎025-270-3009)

リサイクル品展示提供 日3日(土)



**健康寿命の延伸**

**知って役立つ 保健だより 36**

**毎日食べよう 朝ごはん**

朝食は1日を元気に過ごすためのエネルギー源になり、さまざまな効果をもたらします。毎日朝食を取り、1日を元気に始めましょう。

問健康増進課(☎025-212-8166)

**朝食の効果**

- ・脳にエネルギーを補給する
- ・体温を上げ、基礎代謝を向上させる
- ・肥満やストレス、生活習慣病を防ぐ
- ・腸を刺激して排便を促す

**朝食を習慣づけるためのポイント**

- ・パンやヨーグルト、バナナなど、すぐに食べられるものを用意する
- ・夕食の残りを取っておく、食材を切っておくなど、前日の夜に準備する
- ・冷凍食品や市販の食材を利用する



～15日(木)9時～17時 ※月曜除く。新潟市在住の小学生以上1人1点 抽選日時18日(日)14時から

**おもちゃ病院** 日17日(土)13時半～15時半 ¥無料

**9月の講座**  
対18歳以上

①包丁研ぎ 日3日(土)9時半～11時半(30分ごとに実施)

②毛糸でウサギ作り 日8日(木)・9日(金)10時～12時 ※全2回

③手拭いで帽子作り 日10日(土)10時、13時 ※各1時間半

④布で花瓶作り 日11日(日)10時～11時半

⑤端切れで和人形作り 日16日(金)13時～16時

⑥布草履作り 日22日(木)・23日(祝)13時～16時 ※全2回

▶ 定各先着6人(①③各回先着6人⑥6人) ¥①100円②⑤各300円③④各200円⑥500円 申8月24日(水)9時から(⑥は28日曜までに)電話で同施設 ◀

**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。※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

**水の駅「ビュー福島潟」**  
北区前新田 ☎025-387-1491

※月曜休館

①スタンプラリーウオーク 日8月28日(日)まで9時～17時

②日本自然科学写真協会写真展 日8月28日(日)まで9時～17時

野宮昭治「ヘラサギの食事」

③オニバス案内所(福島潟オニバス池) 日8月28日までの土・日曜10時～11時半

④クイクイを探せ 日8月31日(水)まで9時～16時半

▶ ¥①③無料②④一般400円、小・中学・高校生200円 ◀



**鳥屋野交通公園**  
中央区女池南3 ☎025-283-9433

●ゴーカート 日8月31日(水)まで9時～17時

¥1人乗り100円(対小・中学生)、2人乗り150円(対小学4年生以下と保護者)

**マンガの家**  
中央区古町通6 ☎025-201-8923

時14時～15時半 ¥無料

●スクリーントーン講座 日8月27日(土)

●コピックマーカー講座 日8月28日(日)

**マリンピア日本海**  
中央区西船見町 ☎025-222-7500

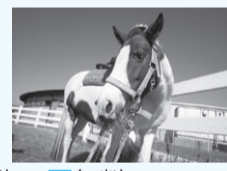
●企画展示「クマノミ」

日11月27日(日)まで9時～17時 ¥一般1,500円、小・中学生600円、4歳以上200円

**動物ふれあいセンター**  
中央区清五郎 ☎025-283-1192

●ポニー乗馬体験

日定8月27日、9月3日・10日(土)14時半～16時…各日先着100人▷9月2日(金)・15日(木)14時半～15時半…各日先着60人 対3歳～小学生 ¥無料



**アグリパーク**  
南区東笠巻新田 ☎025-378-3109

※小学生以下は保護者同伴。団体利用時は実施しない催しあり。詳しくは同施設HPに掲載

●ヤギ・羊の餌やり体験 日9月1日(木)～30日(金)10時～12時50分、14時半～15時50分

¥牧草100円、野菜200円

●調理体験 日9月3日～11日の土・日曜、19日(祝) 時石窯ピザ、ナン…10時半～14時▷アイスクリーム、かき氷…14時半～16時

¥600円～1,600円(種類により異なる)

●収穫祭 ポン菓子とコメの食べ比べ、フリーマーケット、よさこい、調理体験

日9月23日(祝)～25日(日) ※時間や参加費など詳しくは同施設HPに掲載

**史跡古津八幡山 弥生の丘展示館**  
秋葉区蒲ヶ沢 ☎0250-21-4133

●銅鏡・銅鐸作り 日8月31日(水)まで10時～14時50分 ※50分ごとに実施。月曜休館

対小学生以上(小学生は保護者同伴) 定各回先着1組(4人まで) ¥銅鏡800円、銅鐸1,300円

**鳥屋野運動公園**  
中央区女池南3 ☎025-283-5855

●鳥屋野野球場59祭

スピードガン測定、ストラックアウト、ホームラン体験、ほか 日8月28日(日)9時～12時 ※10時から親子野球教室を実施(対4歳～小学2年生と保護者、定先着30組) ¥200円(就学前児無料)

**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9月8日・22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

**こども創造センター**  
中央区清五郎 ☎025-281-3715

●親子いす座禅会

日9月11日(日)14時、同40分 ※各30分 対5歳～小学生と保護者 定各回先着10組 ¥無料

**市児童センター**  
中央区東万代町 ☎025-246-7715

●読み聞かせ 日9月18日(日)11時～同40分

対小学生以下(就学前児は保護者同伴) ¥無料

**文化財センター**  
西区木場 ☎025-378-0480

●和同開珎・勾玉作り 日8月31日(水)まで10時～14時半 ※月曜休館 対5歳以上 ¥各200円

**ゆいぽーと**  
中央区二葉町2 ☎025-201-7530

●仮想みずとつちの芸術祭 日9月25日(日)まで9時～21時半 ※あす22日休館 ¥無料

**そのほかの催し**

●写真展「しろねのまちとレルヒさん」

日8月26日(金)～9月7日(水)9時～17時 場しろね大鳳と歴史の館(南区上下諏訪木) ¥無料

問南区役所産業振興課(☎025-372-6505)

●「吉原芳仙」展 日9月3日(土)～11月3日(祝)9時～16時 ※月曜(祝日の場合翌日)、9月24日(土)休館 場潟東樋口記念美術館・潟東歴史民俗資料館(西蒲区三方) ¥一般500円、小・中学生300円 問潟東地区公民館(☎0256-86-3077)