

健康寿命の延伸

知って役立つ 保健だより 4



健康増進課(☎025-212-8166)

COPD(慢性閉塞性肺疾患)を知っていますか?

COPDは、たばこの煙などの有害物質を長期に吸うことで肺に炎症が起り、呼吸機能が低下する病気です。近年、患者数が増加していますが、発症しても受診していない人が多いと言われています。

主な症状は「せき」「たん」「息切れ」

・ゆっくりと症状が進行するため、自覚しにくい病気です。

早期発見が大切

・喫煙歴があり、同年代の人と比べて階段や坂道ですぐに息が切れる人は注意が必要です。医療機関で検査を受けることをお勧めします。また、定期的に肺がん検診を受けることも大切です。

・息切れは「年のせい」ではなく、病気が隠れているかもしれません。

予防と治療に、まずは禁煙

・禁煙することや薬による治療により、症状の改善や悪化を防ぐことができます。

亀田総合体育館の講座

(江南区茅野山3)

問同館(☎025-381-1222)

親子プレイタイム 日 2月25日(月)10時半~11時半 対 就学前児と保護者 ¥300円

ズンバ 日 3月18日(月)19時半~20時15分 対 中学生を除く15歳以上(高校生を除く18歳以上の保護者1人につき小・中学生2人まで参加可) 定 先着100人 ¥500円

国登録有形文化財「赤塚・中原邸」邸内ガイド養成講座

日 3月2日・16日(土曜全2回)9時~12時 場 赤塚公会堂(西区赤塚) 定 20人 ¥無料 申 2月25日月曜(必着)までに、はがきに基本事項、参加者全員の住所・電話番号を記載し、〒950-2097(住所不要)、西区役所農政商工課(☎025-264-7623)へ ※当選者には2月26日までに案内を送付

若年無業者(ニート)の保護者向けセミナー

日 3月2日(土)14時~16時 場 秋葉区文化会館(秋葉区新栄町) 対 仕事に就いていない15~39歳の子を持つ保護者 定 先着20人 ¥無料 申 2月20日(水)9時から電話で新潟地域若者サポートステーション(☎025-255-0099) 問 雇用政策課(☎025-226-1642)

中之口体育館(西蒲区中之口)体幹コンディショニング体験会

日 3月6日(水)19時半~20時15分 対 高校生を除く18歳以上 定 先着20人 ¥無料 申 2月20日(水)9時から電話で同館(☎025-375-5007)

ゆいぽーと(中央区二葉町2)3月の講座

1 講座「創庫美術館点と天寿園」 日 9日(土)15時半~17時 定 40人 ¥500円

2 水について学ぼう 日 21日(祝)13時半~16時 対 小学4~6年生と保護者 定 20人 ¥300円

3 体験活動指導者養成講座 日 24日(日)10時~17時 対 20歳以上 定 先着20人 ¥1,500円

申 1,2は3月8日(金)までに、3は2月20日(水)9時から電話で同施設(☎025-201-7530)

横越総合体育館(江南区いぶき野1)赤ちゃん和妈妈のエクササイズ

日 3月7日(木)10時~11時 対 生後3~12カ月の子とその母親 定 先着10組 ¥無料 申 2月20日(水)9時から電話で同館(☎025-385-4477)

中之口農業体験公園(西蒲区東小吉)みそ作り教室

日 3月7日(木)~9日(土)9時半~12時半 ※全3回 定 先着10人 ¥2,000円 申 2月21日(木)9時から電話で同公園(☎025-375-2505)

聴覚障がい者向け教養講座「手話とともに生きる」

日 3月10日(日)14時~16時 場 クロスパルにいがた(中央区礎町通3) 講師 松田奈実(新潟聾学校教諭) 対 聴覚障がい者、手話・要約筆記に携わる人 ※手話通訳・要約筆記あり 定 先着100人 ¥無料 問 障がい福祉課(☎025-226-1238、☎025-223-1500)

アグリパークの講座

(南区東笠巻新田)

就農支援講座 露地野菜の栽培技術を学ぶ 日 3月13日~12月18日(水)、3月16日~12月21日(土)9時~12時 ※各全25回 定 各先着10人 ※15歳未満は保護者同伴 ¥15,000円 申 2月20日(水)9時から電話で同施設(☎025-378-3109)

食品加工支援センター 4月の講座 時 13時~16時 定 各先着10人 申 2月20日(水)9時から電話で同センター(南区東笠巻新田☎025-378-2158)

1 大麦パン 日 6日(土)

2 糖利用の乾燥 日 11日(木)

3 越後姫の洋菓子 日 20日(土)

4 ナッツとドライフルーツの焼き菓子 日 25日(木) ¥1,2 1,500円 ¥3,4 2,000円

西総合スポーツセンター(西区五十嵐1)親子遊び教室

日 3月13日(水)10時~11時半 対 就学前児と保護者 ¥300円 問 同センター(☎025-268-6400)

市体育館(中央区一番堀通町)陸上選手が教えるかけっこ教室

日 3月16日(土) 時 対 9時半~小学3・4年生▷10時45分~小学5・

6年生 ※各1時間 定 各先着30人 ¥500円 申 2月20日(水)9時から電話で同館(☎025-222-6006)

マリンピア日本海(中央区西船見町)いきもの教室「サメの解剖」

日 3月17日(日)9時半~12時 対 小学生以上(小学3年生以下は保護者要参加) 定 20人 ¥300円 申 3月8日金曜(必着)までに、はがきに基本事項、参加者全員の年齢(学年)を記載し、〒951-8555(住所不要)、同施設(☎025-222-7500)へ ※抽選結果は3月10日までに発送

親子向け みそ作り体験

日 3月23日(土)10時~12時 場 峰村醸造(中央区明石2) 対 小学生と保護者 定 10組 ¥1組1,000円 申 2月26日火曜(必着)までに、はがきに基本事項、参加者全員の年齢・性別を記載し、〒951-8553(住所不要)、中央区役所地域課(☎025-223-7054)へ ※当選者のみ3月8日までに案内を送付

西川総合体育館(西蒲区善光寺)4~6月スクール参加者募集

申 2月20日(水)17時から電話で同館(☎0256-78-7258)

1 初めてのピラティス 日 4月1日~6月17日(月)9時半

2 フィットネスヨガ 日 4月1日~6月17日(月)13時15分

3 いすで足腰体操 日 4月4日~6月27日(木)9時半

4 体リセット体操 日 4月4日~6月27日(木)13時15分

5 ソフトエアロ 日 4月9日~6月18日(火)14時半、4月12日~6月28日(金)10時45分

6 足裏・ふくらはぎリラククス 日 4月12日~6月28日(金)14時半

7 ハワイアン・フラ初級 日 4月12日~6月28日(金)19時

ボディケアとリズムエクササイズ

日 4月17日~6月26日(水)9時半

9 初めての太極拳 日 4月17日~6月26日(水)13時15分

※各全10回。各1時間 対 中学生を除く15歳以上(65歳以上) 定 各30人(2,4,9各25人3,15人) ※各先着 ¥5,200円(6,6,500円)

春のスポーツ教室 14施設で開催 参加者を募集

各種スポーツのほか、音楽に合わせた動きで脂肪を燃焼させるダンス系エクササイズなど約450教室を用意しています。詳しくは「体育館フィットネスプログラムガイド」に掲載しています。 ¥教室により異なる

ガイド配布場所 北地区スポーツセンター、東総合スポーツセンター、市民球場、下山スポーツセンター、鳥屋野総合体育館、西海岸公園市営プール、市体育館、陸上競技場、亀田総合体育館、白根カルチャーセンター、白根総合公園屋内プール、味方体育館、西総合スポーツセンター、黒崎地区総合体育館、市役所本館・分館案内、区役所、イオン(新潟南・新潟東・新潟西・新潟青山・白根店)、ラブラ万代、アピタ、ほか 問 開発公社スポーツプロモーション課(☎025-265-6735)

身体障がい者のための初心者パソコン講座

日 4月3日~7月31日(水曜全17回)10時~12時 場 総合福祉会館(中央区八千代1) 対 本市在住で70歳以下の身体障害者手帳所持者(視覚・聴覚障がい者は除く) 定 9人 ¥3,500円 申 3月13日水曜(必着)までに往復はがきに基本事項、年齢、障がいの等級を記載し、〒950-0909、中央区八千代1-3-1、総合福祉会館内、市身体障害者福祉協会

仕事を探している人へ

求人・求職の紹介や就労の相談窓口などを紹介します。(本冊2面に関連記事あり)

求職・求人の紹介、雇用保険の手続きなど

ハローワーク新潟(中央区美咲町1 ☎025-280-8609)

ハローワーク新津(秋葉区新津本町4 ☎0250-22-2233)

ハローワーク巻(西蒲区巻甲 ☎0256-72-3155)

新規卒業予定者の就職活動の援助・求人紹介

若者しごと館(中央区弁天2 ☎025-241-8609)

フルタイム・パートタイムの職業相談・紹介

ときめきしごと館(中央区弁天2 ☎025-240-4510)

仕事と子育ての両立を目指す人への求人紹介・相談

マザーズハローワーク新潟(中央区弁天2 ☎025-240-4510)

就職に向けて動き出せない若者、その家族の相談

新潟地域若者サポートステーション(中央区弁天2 ☎025-255-0099)

生活保護・児童扶養手当などを受けている人への求人紹介・相談

ワークポート新潟(東区役所内 ☎025-256-7060)

中央区ハローワークコーナー(中央区役所内 ☎025-223-7350)

西区ハローワークコーナー(西区役所内 ☎025-264-7328)

障がい者の就労相談など

新潟市障がい者就業支援センターこあサポート(中央区八千代1 ☎025-256-8821)、障がい者就業・生活支援センターらいふあっぷ(西区上新栄町1 ☎025-250-0210)

市職員の求人情報

非常勤職員、臨時職員など市HPに掲載

市HPから 職員募集情報一覧 検索



スマートフォンはこちらから