

健康寿命の延伸

知って役立つ 保健だより38

骨粗しょう症を予防しましょう

骨粗しょう症は、骨密度(骨の量)が減少することで骨がスカスカになり、ちょっとしたことで骨折しやすくなる病気です。骨密度は20~30歳で最大になり、加齢とともに減少していきます。特に女性は、閉経後に骨密度が急激に減少することがあります。

高齢者が骨折すると、部位によってはその後寝たきりになる恐れがあります。生活習慣を見直して、骨粗しょう症を予防しましょう。

健康増進課(☎025-212-8166)

予防のポイント

- ・カルシウムを多く含む乳製品や大豆製品などを食べる
・インスタント食品・加工食品は控えめにする
・日頃から家事やウォーキングなどで適度に体を動かす
・適度に日光に当たる



北区郷土博物館(北区嘉山) 資料整理作業のため休館

11月1日~12月27日(火) 同館(☎025-386-1081)

国民健康・栄養調査、歯科疾患実態調査に協力を

栄養や体、生活習慣の状況を把握するための調査です。案内が届いた人は協力をお願いします。

調査期間11月15日~12月15日 健康増進課(☎025-212-8166)

10/1から最低賃金を引き上げ

新潟県の最低賃金が時間額890円になりました。県内全ての使用者、労働者に当てはまります。

雇用・新潟暮らし推進課(☎025-226-1642)

ひまわりクラブ 支援員・補助員募集

市社会福祉協議会 地域福祉課(☎025-248-7167)



支援員

採用日来年4月1日 受験資格保育士など所定の免許・資格がある 定10人程度

11月8日(火)までに所定の申込書を同課へ ※試験案内、申込書は同協議会HPに掲載。同協議会(中央区八千代1)でも配布

補助員

定10人程度 電話で同課

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 職員募集情報一覧 検索

「市報」と「区役所だより」LINEプッシュ配信の登録を

市報にいがた・区役所だよりは新潟市LINE公式アカウントでも読むことができます。同アカウント内の希望する情報の設定で「市報にいがた・区役所だより電子版」を登録すると、発行日にプッシュ通知を受け取ることができます。スマートフォンなどで右上の二次元コードを読み取ってください。



同広報課(☎025-226-2089)

相談

若者支援センター「オール」(中央区東万代町)

悩みを解決する相談窓口や居場所、自信を育てる講座やイベントを紹介 日月~金曜9時~17時 対新潟市在住・在勤・在学の15~39歳の人とその家族 ※要予約 相談・予約電話☎025-247-6777

ひきこもり相談支援センター(中央区東万代町)

相談・予約電話☎025-278-8585 ※同センターLINE公式アカウント=右=での予約も可



ひきこもり相談

日火~土曜9時~18時 ※来所相談は要予約。家族や関係者も相談可 居場所

社会参加のきっかけとなるよう、ひきこもり経験者たちが集い、語り合う 日水曜14時~16時 ※初めて参加する人は要予約

新築・増築・リフォームなど 専門家による住宅建築相談会

11月8日(火)9時半~12時 建築行政課(市役所ふるまち庁舎) 定先着5組(1組30分) 10月19日(水)から電話で同課(☎025-226-2845)



里親に関心がある人向け 11月の制度説明会

11月1日(火)までに電話で児童相談所(☎025-230-7777) 新潟地区公民館(秋葉区新津東町2)

8日(火)14時~15時半 白根地区公民館(南区田中) 10日(木)14時~15時半

動物愛護センター(中央区清五郎) 犬の飼い方相談会

11月9日(水)13時~15時 定先着6組(1組2人まで) ※1組15分。犬の同伴可 10月19日(水)10時から電話で同センター(☎025-288-0017)



こころの健康センターの相談(中央区川岸町1)

問同センター(☎025-232-5560) 臨床心理士による相談

11月25日(金)18時~21時 対18~39歳 定先着2組(1組50分) 申電話で同センター

メール相談 不安や悩み、依存症など心の健康についての相談に対応 対中学生以上

市HPから専用フォームで申し込み ※返信は月~金曜8時半~17時

趣味・講座

就労支援セミナー

合気道の講師から正しい姿勢と呼吸法を学ぶ 10月28日(金)13時半~16時 場鳥屋野総合体育館(中央区神道寺南2) 定先着30人 無料 10月19日(水)10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・新潟暮らし推進課(☎025-226-2149)

アグリパーク 11月の講座

10月19日(水)9時から電話で同施設(南区東笠巻新田☎025-378-3109) ※小学生以下は保護者同伴 1メープル・バニラアイスピザ作り 3日(祝)・13日(日)・19日(土)・20日(日)10時半、23日(祝)・26日(土)・27日(日)13時半 ※各2時間 2スイートポテト作り 3日(祝)・13日(日)・19日(土)・20日(日)13時半、23日(祝)・26日(土)・27日(日)10時半 ※各2時間 3ギョーザ作り 5日(土)・6日(日)10時半~14時 対6歳以上 4たくあん作り 27日(日)10時~11時 対20歳以上

定各8組(19組420人) ※各先着。123は1組4人まで 各2,000円(12,500円33,500円)

学校支援ボランティア養成講座

10月26日(水)までに電話でクロスパルにいがた(☎025-224-2088) 11月4日(金)・17日(木)・30日(水) 北地区公民館(北区松浜1) 11月10日・24日、12月8日(木)

マリニピア日本海(中央区西船見町) 11月の講座

11月10日・24日、12月8日(木) 同施設(☎025-222-7500) ※各別途要入館料

写真教室 水槽撮影時に役立つ技術を学ぶ

5日(土) 時初級...9時半~16時45分 対高校生以上でカメラを持参できる人 定各10人 500円 10月25日火曜(必着)までに、はがきに基本事項、希望コースを記載し、〒951-8555(住所不要)、同施設へ ※当選者のみ10月27日に案内を発送

10月27日(水)から電話で同施設(☎025-222-7500)

10月27日(水)から電話で同施設(☎025-222-7500)

障がい者向け水族館講座 19日(土)13時半~16時半 対高校生以上で日常生活で車椅子を使用している人 定5人(介助者1人同伴可) 無料 11月8日(火)までにメール(lect@marinepia.or.jp)で基本事項、参加者全員の年齢・電話番号を同施設へ ※11月10日に抽選結果を発送

オニヤンマの標本作り 11月5日(土)10時~16時 場県立自然科学館(中央区女池南3) 対小学3年~中学生と保護者(1組4人まで) 定先着15組 500円 10月19日(水)8時45分から電話で同館(☎025-283-3331) 問環境政策課(☎025-226-1359)



東総合スポーツセンター(東区はなみずき3) 11月の講座



問同センター(☎025-272-5150) 血流測定会 8日(火)~11日(金)10時~20時 無料 親子プレイタイム 24日(木)10時~11時半 対3~5歳の子と保護者 定先着25組 300円 10月19日(水)14時から電話で同センター

亀田総合体育館(江南区茅野山3) ベビーダンス

11月21日(月)10時~11時半 対首が据わる頃~3歳の子と母親 定先着10組 1,100円 10月19日(水)9時から電話で同館(☎025-381-1222)



歴史講座

都市としての新潟の歴史を学ぶ 11月23日(祝)14時~16時 場万代市民会館(中央区東万代町) 講師伊東祐之(歴史博物館みなとびあ前館長) 定先着250人 無料 10月25日(火)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894) 問文書館(☎025-278-3260)

認知症サポーター ステップアップ講座

11月24日(木)13時半~16時半 場新潟ユニゾンプラザ(中央区上所2) 対新潟市在住・在勤・在学で同サポーター養成講座を受講済みの人 定先着50人 無料 10月19日(水)から所定の申込書を県介護福祉士会へ ※申込書は市HPに掲載。同施設、地域包括ケア推進課(市役所本館)、区役所健康福祉課でも配布 問地域包括ケア推進課(☎025-226-1281)

つまみ細工でブローチ作り

11月26日(土)9時半、13時 ※各1時間半 場田舟の里(江南区亀田) 対18歳以上 定先着6人 300円 10月19日(水)9時から電話でエコープラザ(☎025-270-3009)