

健康寿命の延伸

知って役立つ 保健だより⑤

食事で予防！骨粗しょう症

骨粗しょう症は骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気です。特に女性は、閉経後に急激に骨量が減少します。

また、高齢者だけでなく、無理なダイエットや生活習慣の乱れなどから若い世代の発症も増えています。

若いうちからカルシウムやビタミンD、ビタミンK、タンパク質をバランス良く取ることを心がけましょう。

健康増進課(☎025-212-8166)

食事のポイント

■1日3回、規則正しく、栄養バランスの良い食事を取る

主食(ご飯・パン・麺)、主菜(肉・魚・卵・大豆料理)、副菜(野菜・キノコ・イモ・海藻料理)をそろえ、さまざまな食材を食事に取り入れることが、骨粗しょう症の予防につながります。

欠食は、必要なエネルギーや栄養素が不足することがあるため、気を付けましょう。

■骨の健康に必要な栄養素を取る

Table with 4 columns: Calcium, Vitamin D, Vitamin K, Protein. It lists food sources for each nutrient like milk, fish, soybeans, and meat.



講座

黒埼地区総合体育館(西区金巻) キッズ体操

9月4日～10月16日(水曜全6回) 19時半～20時半

対小学3～6年生

定先着10人

¥2,100円

8月21日(水) 9時から電話で同館(☎025-377-5211)



白山公園空中庭園(中央区一番堀通町) 朝ヨガ教室

9月の木曜7時～同45分 ¥500円

同公園駐車場(☎025-225-3021)

初心者向け フィギュアスケート体験会

9月7日(土) 9時～同45分

場MGC三菱ガス化学アイスアリーナ

対4歳～小学6年生のアイススケート未経験者と初心



者 定先着100人 ¥500円
8月21日(水) 9時半から電話で同施設(☎025-288-1234)

市陸上競技場(中央区一番堀通町) かけっこ教室

9月7日(土) 13時半～14時半 対小学1～4年生(保護者同伴)

定先着30人 ¥500円

8月21日(水) 13時半から電話で同施設(☎025-266-8111)



坂井輪地区公民館(西区寺尾上3) ワード・エクセル入門講座

9月7日～28日(土曜全4回) 13時半～16時 定15人 ¥1,500円

8月30日(金) 17時までに電話で新潟西地区高齢者パソコン友の会・坂井(☎080-8864-5402)

問同館(☎025-269-2043)

子ども創作活動館(東区牡丹山1) カラフルフラワーボックス作り

9月8日(日) 10時～12時 対5歳～小学生(小学2年生以下は保護者同伴)

定先着10人 ¥250円

8月21日(水) 9時から電話で同館(☎025-279-2113)

終活セミナー

9月11日(水) 10時～12時

場クロスパルにいがた(中央区礎町通3) 定先着50人 ¥無料

8月21日(水) 9時から電話で消費生活センター(☎025-228-8102)

野外体験教室 「湯のいきもの観察会」

9月22日(祝) 9時半～12時

場上堰瀧公園(西蒲区松野尾) 対小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴)

定20人 ¥800円

9月10日(火) 17時までにマリニピア日本海HPから申し込み

問同館(☎025-222-7500)

文書館 企画展解説講座 「公文書に記された新潟地震」

9月28日(土) 14時～15時

定先着20人 ¥無料

8月21日(水) 9時から電話で同館(北区太田☎025-278-3260)

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

開催日の7日前までに電話で同センター(☎025-378-2158)

1ウスターソース作り 日1日(火)

2ドライイチジクとイチジクペースト作り 日11日(金)

3干し柿作り 日16日(水)

4ミルフィーユ作り 日19日(土)

5和梨タルトタタン作り

日29日(火)

▶¥各2,500円(23各2,000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600円

8月21日(水) 9時から電話で同館(☎0256-78-7258) ※各1時間

1フィットネスヨガ

日月曜13時15分

2ストレッチングヨガ 日月曜19時

3ソフトエアロビクス

日月曜20時15分、金曜10時45分

4美姿勢トレーニング

日火曜13時15分

5初めてのハタヨガ 日火曜19時

6ハタヨガ 日火曜20時15分

7体ケアとトレーニング

日水曜9時半

8赤ちゃんと産後ママのエクササイズ 日水曜10時45分

9体リセット体操 日木曜20時15分

10ジャイロキネシス 日金曜9時半

11足腰元気体操 日金曜13時15分

▶対中学生を除く15歳以上(140歳以上3生後3～12カ月の子と母親

165歳以上) 定各30人(425人820組925人1023人1120人) ※各先着◀

ゆいぽーと(中央区二葉町2) 美術講座

加茂市出身の日本画家・橋本龍美の生涯と作品について学ぶ

祝 新潟市と中国・ハルビン市 友好都市提携45周年

ハルビン市ってどんなところ？

■データ

人口：939万人(2022年)

面積：5.31万km²

中国東北部黒龍江省に位置し、新潟空港から飛行機で2時間ほどの距離にあります。真冬の最低気温が-30℃になるほどの厳しい寒さから「氷の都」とも呼ばれています。

毎年1月に氷と雪をテーマにした「ハルビン国際冰雪祭」が開催され、国内外から多くの観光客が訪れます。

■友好都市提携の歴史

戦前、新潟から多くの人々が黒龍江省に渡ったこともあり、新潟と黒龍江省には深い関わりがありました。昭和53(1978)年からは、亀田郷土地改良区が黒龍江省三江平原の土地改良事業調査に協力するなど、日中友好に寄せる市民の関心も高まり、翌年に提携が実現しました。これまで、医療・環境・水道・教育など、さまざまな分野で交流を重ねています。



イベントを開催

新潟市と中国・ハルビン市の友好都市提携45周年を記念し、「日中友好うたフェス」と「中秋節を祝う会」を開催します。

日9月21日(土)

場クロスパルにいがた(中央区礎町通3)

問国際交流協会(☎025-225-2727)

■日中友好うたフェス

日本語・中国語の歌をそれぞれの非母語話者が歌い、歌唱力や表現力を競い合うとともに友好を深めるのど自慢大会を行います。

時10時半～13時 定先着130人

申8月21日(水) 9時から同協会HP=右=で申し込み

スマートフォンは はこちらから



のど自慢大会出場者を募集

定日本語…8人▶中国語…8人

申9月4日(水)までに同協会HP=右上=から申し込み

■中秋節を祝う会

新潟在住の中国人や中国に興味のある人が集まり、月餅(げっぺい)を食べて中国の中秋節の雰囲気味わったり、カラオケを楽しんだりしながら交流を深めます。

時13時半～15時 定先着70人

¥1,500円(のど自慢大会出場者と中学生以下無料) ※軽食あり

申8月21日(水) 9時から同協会HP=右上=で申し込み