

健康寿命の延伸

知って役立つ 保健だより 11

健康増進課(☎025-212-8162)

9月はがん征圧月間 検診を受けましょう

今年のがん検診はもう受けましたか?がんは気が付かないうちに進行します。定期的に検診を受け、自分の健康状態を確認しましょう。

早期発見が大切です

がんは発見されたときの進行度によって、5年生存率が大きく変わります。早期発見には定期的に検診を受けることが大切です。

■早期(1期)に発見した場合の5年生存率

胃がん97.4%	大腸がん98.5%
肺がん82.0%	乳がん100%

出典:がんの統計'18全国がんセンター協議会加盟施設における5年生存率(2008年~2010年診断例)



職場でがん検診の受診機会がない人

市の検診を受けられます。希望する人は区役所健康福祉課に問い合わせてください。

胃がん内視鏡検査を忘れずに

50歳以上(年齢は来年3月31日時点)の同検査の受診対象は偶数年齢の人です。今年度対象の人は来年度受診できません。今年度中に忘れずに受診してください。 ※今年度に限り、奇数年齢でも前年度未受診であれば受診可

相談

社会保険労務士による相談会

年金、労働条件、ほか 日10月5日(土)10時~16時 場 県社会保険労務士会(中央区東大通2 プレイス新潟内) 定先着20人 申 9月18日(水)9時から電話で同会新潟支部(☎025-201-8094)

問 雇用政策課(☎025-226-1642)

新潟地方法務局(中央区西大畑町) 休日相談所

遺産、相続、境界問題、人権問題などに専門家が対応 日10月6日(日)10時~15時 定先着50人 申 9月18日(水)8時半から電話で同局総務課(☎025-222-1569)

新築・増築・リフォームなど 専門家による住宅建築相談会

日10月8日(火)9時半~12時 場 建築行政課(市役所分館) 定先着5組 申 9月18日(水)8時半から電話で同課(☎025-226-2845)

趣味・講座

旧齋藤家別邸の講座(中央区西大畑町)

申 9月18日(水)9時半から電話で同施設(☎025-210-8350) ※10月8日(火)は臨時休館

1 同施設の魅力とみどころ 日 9月20日(金)、10月20日(日)10時半~11時半 定各日先着15人

2 日本庭園・数寄屋造りのみかた 日 初級...9月23日(祝)、10月24日(木)10時▷中級...10月24日13時半 ※各2時間半 定各日先着10人

3 掛け軸の取り扱いと鑑賞 日 10月12日・26日(土)10時~11時半 定各日先着20人 ¥1③各500円②1,000円 ※各別途要観覧料

西海岸公園市営プールの講座(中央区関屋)

1 親子でちゃぶちゃぶ 日 9月23日(祝)10時~11時 対 就学前児と保護者 定先着50組

2 産後ママヨガ 日 10月4日~25日(金曜全3回)11時15分~12時 対 0歳児と母親 定先着15組

3 プールでサップヨガ 日 10月14日(祝)11時、同35分 ※各30分 対 泳げる中学生以上 定 各回先着9人

4 初心者向けスキューバダイビング 日 11月3日(祝)9時半~12時 対 泳げる中学生以上 定 20人 ¥1 300円②③各1,500円④2,500円 ※1③④は各別途要入館料

申 1②③は9月18日(水)10時から電話で同施設(☎025-267-6858)④は10月12日(土)までにメール(nishipool@niigata-kaikou.jp)で基本事項、年齢、性別、身長、体重を同施設へ(当選者は「病歴書」を要提出)

中之口農業体験公園(西蒲区東小吉) カボチャ料理教室

日 9月27日(金)9時半~12時半 定先着12人 ¥1,200円 申 9月19日(木)9時から電話で同公園(☎025-375-2505)

蔵の宿「菱風荘」(北区前新田) 豆のおかずとランチ作り

日 9月29日(日)10時半~13時 定先着10人 ¥900円 申 9月18日(水)10時から電話で同施設(☎025-388-5314)

東総合スポーツセンターの教室(東区はなみずき3)

1 英語で親子ヨガ 日 10月2日~30日(水曜全5回)13時~同45分 対 1~4歳児と母親 定先着12組

2 健康倶楽部 日 10月8日~12月24日(火曜全11回)13時半~15時半 対 40歳以上 定先着8人

3 初心者クライミング 日 10月9日(水)19時15分~20時45分 対 中学生を除く15歳以上 定先着18人 ¥1 3,000円②15,000円③700円 ※②③は各別途要入館料 申 1③は9月19日(木)、②は18日(水)9時から電話で同センター(☎025-272-5150)

新潟市民病院(中央区鐘木) 五大がん講座

胃がん検診、前立腺がんについて専門医が語る 日 10月4日(金)15時半~17時 定先着100人 ¥無料 ※受講者は駐車場利用無料 問 同病院(☎025-281-5151)

中之口体育館(西蒲区中之口) 体幹コンディショニング教室

日 10月4日(金)19時半~20時15分 対 高校生を除く18歳以上 定先着20人 ¥500円 申 9月18日(水)9時から電話で同館(☎025-375-5007)

防災について学ぶ キャンプと火起こし体験

日 10月5日(土)13時半~16時 場 寺山公園い〜てらす(東区寺山) 対 小学生以上 ※小学生は保護者同伴 定先着15人 ¥500円 申 9月18日(水)10時から電話でわいわい夢工房「防災カフェ」プロジェクト・大橋(☎080-6625-7393)

問 アルザにいがた(☎025-246-7713)

10月の応急手当講習会

心肺蘇生法、AED使用法、窒息の対処法、ほか 対 10歳以上 ¥無料 申 9月24日(火)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)

問 消防局救急課(☎025-288-3260) 救命入門(1時間半)

1 西蒲消防署 日 9日(水)9時 定先着30人

2 秋葉消防署 日 19日(土)9時半 定先着24人

普通救命(3時間) 定各先着30人

3 東消防署 日 16日(水)13時半

4 西消防署 日 19日9時

5 江南消防署 日 20日(日)9時

6 南消防署 日 23日(水)9時

7 中央消防署 日 26日(土)9時 実技救命(2時間) 日 30日(水)9時 場 救急ステーション(中央区鐘木) 定先着24人 ※事前に応急手当ウェブ講習の受講が必要

坂井輪図書館 読書会

日 10月9日(水)10時~12時 テーマ「ジョン万次郎」マーギー・プロイス著 ¥無料 問 同館(西区寺尾上3) ☎025-260-3242)

読み聞かせボランティア 入門講座

時 14時~16時 ※各全4回 対 これまで同講座を受講したことがなく、受講後同ボランティアとして活動できる人 定各先着15人 ¥無料 申 9月22日(日)11時から電話で各申込先

中地区公民館(東区古川町) 日 10月9日(水)~11月5日(火) 申込先 山の下図書館(☎025-250-2920)

坂井輪地区公民館(西区寺尾上3) 日 10月26日~11月16日の土曜

申込先坂井輪図書館(☎025-260-3242)

保育士資格者向け 就職・再就職セミナー

保育園の求人状況、就職希望者としての登録、ほか 時 10時~11時半 対 保育士資格がある人 ※子どもの同伴可 ¥無料 申 開催日前日までに電話で各申込先

江南区福祉センター(江南区泉町3) 日 10月11日(金) 申込先東区役所健康福祉課(☎025-250-2330)

黒崎市民会館(西区鳥原) 日 10月24日(木) 申込先西区役所健康福祉課(☎025-264-7315)

クロスパルにいがたの講座

時 10時~12時 定各20人

1 プレマ・パパ学校 日 10月12日(土) 対 妊婦とパートナー ¥無料

2 シングル子育てカフェ 日 10月20日、11月17日(日曜全2回) 対 就学前児のひとり親 ¥100円

※保育あり 申 1は10月7日(月)、2は3日(木)までに電話で同施設(中央区礎町通3) ☎025-224-2088)

キノコ食中毒予防講習会

キノコ採集、鑑別、講義 日 10月15日(火)8時~14時 集解総合保健医療センター(中央区紫竹山3) 定先着20人 ¥無料 申 9月18日(水)8時半から電話で食の安全推進課(☎025-212-8226)

亀田総合体育館(江南区茅野山3) ベビーダンス

日 10月21日(月)10時~11時半 対 首が据わる頃~3歳の子と保護者 定先着15組 ¥1,000円 申 9月20日(金)9時から電話で同館(☎025-381-1222)

アルザにいがた(中央区東万代町) 10月の講座

¥無料 問 同施設(☎025-246-7713)

1 女性の政治参画について考える 日 26日(土)14時~16時 定30人 申 10月16日(水)までに電話で同施設

2 ヨガで心を整える 日 27日(日)13時半~15時半 対 女性 定15人 申 10月17日(木)までにFAX(025-265-7660)で基本事項、保育希望者は子どもの名前(ふりがな)・月齢をNPO法人新潟フェミニストカウンセリングセンターまでへ

※各保育あり(生後6カ月~就学前児) 5人 215人。要申し込み)

新潟テルサ(中央区鐘木) 文化講座

申 9月28日(土)9時から電話で同施設(☎025-281-1888)

体の不調改善 日 11月1日~3月27日(金曜全20回)13時半~14時半 定先着20人 ¥20,200円

はじめての韓国語 日 11月1日~3月13日(金曜全18回)19時~21時 定先着25人 ¥18,200円

英会話ベーシック 日 11月8日~3月27日(金曜全17回)19時~21時 定先着30人 ¥17,200円

フラダンスベーシック 日 11月9日~3月28日(土曜全20回)17時~18時半 定先着20人 ¥22,400円

※各講座ともに別途教材費などが必要

アグリパーク(南区東笠巻新田) 食品加工支援センター11月の講座

時 13時~16時 定各先着10人 申 9月18日(水)9時から電話で同センター(☎025-378-2158)

1 キムチ作り 日 9日(土)

2 きのごペースト冷凍 日 13日(水)

3 もち麦の菓子作り 日 16日(土)

4 柿酢作り 日 20日(水)

5 サツマ芋の洋菓子作り 日 23日(祝)

6 サツマ芋のペースト冷凍 日 28日(木) ¥各2,000円(③⑥各1,500円)

※このほか本冊5面にも催しを掲載

