

健康寿命の延伸

知って役立つ 保健だより⑭

問健康増進課(☎025-212-8166)



「血糖値がちょっと高め」の時期を逃さず、生活習慣の見直しを!

自分の血糖値(血液中のブドウ糖濃度)を知っていますか。糖尿病はインスリンが十分に働かないために血糖値が高くなる病気です。初期の段階では自覚症状がほとんどありませんが、気付かないうちに進行して血管が傷つき、腎不全、脳梗塞、心筋梗塞などを引き起こすことがあります。

定期的に健康診断を受けて自分の血糖値を知り、早めの対策を行うことが重要です。

適切な食事と運動で糖尿病予防

- 生活習慣を見直すことで糖尿病になるリスクを減らすことができます。
・食事の量は腹八分目とし、間食は控えましょう。野菜を先に食べると血糖値の急激な上昇を防ぐことができます。
・適度な運動には血糖値を下げる効果があります。体を動かす時間を1日10分増やしましょう。階段を使う、駐車場では車を遠い所に止めて歩く距離を増やすなど、できることから始めましょう。

糖尿病ミニ講座

月1回、日曜にクロスパルにいがたで開催しています。詳しくは市報にいがたの毎月第1週号に掲載します。

にいがた市民文学 入賞作品など決定

にいがた市民文学の入賞・入選作品が決まりました。入賞者名は市HPに掲載しています。



問文化政策課(☎025-226-2563)

表彰式を開催

日1月26日(日)14時半~15時半 場クロスパルにいがた(中央区礎町通3)

入賞・入選作品集「にいがた市民文学」12月29日から市内書店で販売(¥1,500円)。詳しくは市HPに掲載

ジュニアスポーツクラブ 市HPへの掲載希望団体募集

市内の少年少女を対象に活動しているスポーツクラブ・団体 ※学校の部活動・クラブ活動、営利目的の団体を除く

掲載時期来年3月中旬~令和3年2月 申2月14日(金)までに所定の申込書をスポーツ振興課(☎025-226-2595)へ ※申込書は同課(市役所白山浦庁舎)、区役所地域総務課(北・江南区は産業振興課、東・中央・西区は地域課)、市内公共体育施設で配布。市HPにも掲載

非常勤職員の募集

現在募集中の非常勤職員の情報は市HPに掲載しています。



市HPから 職員募集情報一覧 検索

相談

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 ひきこもり相談 日火~土曜9時~18時 ※来所相談は電話で要予約。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電話で要予約

こころの健康センター 臨床心理士による相談

日第2水曜14時半~16時半、第4

水曜18時半~20時半 対15歳以上 定各日先着2組(1組50分) 申電話で同センター(中央区川岸町1 ☎025-232-5560)

助産師による 妊活なんでも相談

日12月28日(土)13時~16時 場アルザにいがた(中央区東万代町) 対不妊や不妊治療の悩みがある人 定先着3人

申12月18日(水)9時から電話で県助産師会(☎025-267-9772) 問男女共同参画課(☎025-226-1061)

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1月14日(火)9時半~12時 場建築行政課(市役所分館) 定先着5組 申12月18日(水)から電話で同課(☎025-226-2845)

里親に関心がある人向け 相談・説明会

場児童相談所(中央区川岸町1) 申開催日前日17時までに電話で同施設(☎025-230-7777)

個別相談会 日1月17日(金)9時~17時

制度説明会 日1月21日(火)14時~15時半

趣味・講座

ゆいぽーとの催し(中央区二葉町2)

問同施設(☎025-201-7530)

1 ◎クリスマス会 日12月19日(木)10時半~11時半 対就学前児と保護者

2 ワークショップ「漂着物を集める」 日1月18日(土)13時~16時半

3 滞在作家の制作場所公開 日1月26日、2月2日・9日(日)10時~17時 ※2日は15時まで

4 ◎お菓子作り体験 日2月1日(土)9時半~12時 対小学4~6年生 定10人

5 ◎体験キャンプ 日2月15日(土)10時~翌日12時 ※1泊2日 対小学生と保護者 定30人



¥無料(4500円54,000円) 申2 45 1月17日(金)までに電話で同施設

東総合スポーツセンターの講座 (東区はなみずき3)

問同センター(☎025-272-5150)

◎親子プレイタイム 日12月20日(金)10時~11時半 対就学前児と保護者 ¥300円

初心者クライミング体験会 日1月8日(水)19時15分~20時45分

対中学生を除く15歳以上 定先着15人 ¥700円(別途要入場料)

申12月18日(水)9時から電話で同センター

歴史博物館みなとぴあの講座 (中央区柳島町2)

問同館(☎025-225-6111)

クリスマスツリーの押し絵作り

日12月21日(土)・22日(日)13時半~15時 定各日先着10人 ¥無料

講演会「文明開化と人々の暮らし」

日1月25日(土)13時半~15時 定80人 ¥100円 申1月10日(金)までに往復はがきに基本事項を記載し、〒951-8055、中央区柳島町2-10、同館へ ※1月15日に抽選結果を発送

亀田総合体育館の講座

日12月23日(月) 問同館(江南区茅野山3 ☎025-381-1222)

◎親子プレイタイム 時10時半~11時半 対就学前児と保護者 ¥300円

ズンバ 時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

坂井輪図書館(西区寺尾上3) 読書会

日1月8日(水)10時~12時 テーマ「李陵・山月記」中島敦著 ¥無料

問同館(☎025-260-3242)

蔵の宿「菱風荘」(北区前新田) 絵手紙教室

日1月11日(土)10時~12時 定先着10人 ¥300円 申12月18日(水)9時から電話で同施設(☎025-388-5314)

点訳ボランティア養成講習会

日1月12日~3月29日(日曜全12回)13時~16時 場総合福祉会館(中央区八千代1) 対学生を除く点字初心者 定先着10人 ¥3,000円

申12月18日(水)17時から電話で点訳グループ新潟天燈虫・齊藤(☎025-387-6580)

問障がい福祉課(☎025-226-1238)

西川総合体育館(西蒲区善光寺) ミニバスケットボール体験会

日1月14日(火) 時対16時35分... 4歳~小学1年生、小学2・3年生▷17時45分...小学4~6年生 ※各1時間 定各先着10人 ¥無料 申12月18日(水)9時から電話で同館(☎0256-78-7258)

豊栄総合体育館(北区嘉山) インドアテニス教室

対中学生以上 申12月22日(日)12時から所定の申込書を同館(☎025-386-7511)へ ※各2時間。申込書は同館で配布

初・中級 ①1月19日~3月29日(日曜全11回)19時半

初級 ②1月21日~3月31日(火曜全11回)19時半

中級 ③1月22日~3月25日(水曜全10回)10時④1月24日~3月27日(金曜全10回)19時半

定各先着10人(③先着9人) ¥①②各11,550円③10,500円④9,450円

鳥屋野総合体育館の講座

①産後ママヨガ 日1月20日~3月2日(月曜全6回)10時半~11時15分 対0歳児と母親 定先着40組

出会いと結婚を応援

少子化対策の一環として結婚を希望する人に「出会いの場」や「婚活に役立つ情報」などを提供しています。結婚を希望する人や知り合いに、ぜひ紹介してください。



問こども政策課(☎025-226-1193)

地域で応援 婚活支援ネットワーク

市では、出会いや結婚の支援を地域全体で取り組もうと婚活支援ネットワークを組織しています。同ネットワークには地域や民間団体が参加し、随時婚活イベントを開催しています。

※詳しいイベント内容は結婚・子育てポータルサイト「ハピニィ」に掲載

1対1の出会いを県が応援 ハートマッチにいがた

登録された「お相手情報」から会ってみたい人を探することができます。平成28年10月の事業開始から今年11月までに県内で54組のカップルが成婚しました。

対結婚を希望し自ら努力する20歳以上の独身で、県内に在住・在勤または県内への居住を希望する人 ※インターネットやメールを使用できる人に限る

登録料1万円(2年間有効) ※3月31日まで20歳代の方は8千円

申ハートマッチにいがたHPから予約 問にいがた出会いサポートセンター(中央区万代1 ☎025-384-4151) ※火・金曜休み

新婚世帯を応援 新潟市結婚新生活支援補助金

平成31年1月1日~令和2年3月31日に結婚した世帯を対象に、同期間に支払った住宅購入・賃借、引っ越し費用の一部(20万円まで)を補助します。

※世帯収入や年齢の要件あり。詳しくは市HPに掲載

