

健康寿命の延伸

知って役立つ 保健だより30



お酒は適量に

年末年始は飲酒の機会が増える季節です。お酒の飲み過ぎは肝臓に負担をかけるだけでなく、がんや高血圧など生活習慣病の原因となります。

1日当たりの純アルコール摂取量が男性は40g以上、女性は20g以上になると、生活習慣病のリスクが高まるといわれています\*。容器や酒造メーカーHPなどの表示を参考に、お酒と上手に付き合みましょう。

\*出典：厚生労働省「健康日本21(第2次)」

健康増進課(☎025-212-8166)

飲酒のポイント

- 1日当たりの飲酒量は純アルコール量20g以下にする
純アルコール量(g) = お酒の量(ml) × アルコール度数(%) ÷ 100 × 0.8。
女性や高齢者は目安より少なめに
食事と一緒にゆっくり飲む
週に2日、飲酒しない日を設ける

ビール中瓶1本で純アルコール量20g



にいがた市民文学 入選作品などを決定

にいがた市民文学の入賞・入選作品が決まりました。作品集「にいがた市民文学」は市内書店で販売中です(¥1,500円)。

新津鉄道資料館(秋葉区新津東町2) 運営補助ボランティア募集

来年4月~令和5年3月31日 対高校生以上 申1月12日(水)までに電話で同館(☎0250-24-5700) ※事前に講座(3日間、各2時間)の受講が必要。

巻・岩室温泉郷 観光写真コンテスト作品募集

応募資格アマチュア 募集作品今年2月1日~来年1月31日に西蒲区内で撮影した未発表作品 申2月1日(火)までに作品と所定の応募票を巻観光協会または岩室温泉観光協会へ

ジュニアスポーツクラブ 市HPへの掲載希望団体を募集

対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 ※学校単位の部活動・クラブ活動、営利目的の団体を除く

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

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

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 日第2水曜14時半~16時20分、第4水曜18時半~20時20分 ※月により実施しない場合あり 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

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 申市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

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

里親に関心がある人向け 1月の相談・説明会

場児童相談所(中央区川岸町1) 申各申込期限日の12時までに電話で同施設(☎025-230-7777)

制度説明会 日6日(木)14時~15時半 申込期限日1月5日(水)

個別相談会 日11日(火)9時~17時 申込期限日1月7日(金)

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11日(火)9時半~12時 場建築行政課(市役所ふるまち庁舎) 定先着5組(1組30分) 申12月22日(水)から電話で同課(☎025-226-2845)

動物愛護センター(中央区清五郎) 犬の飼い方相談会

日1月12日(水)13時~14時15分 定先着4組(1組2人まで) ※1組15分。犬の同伴可 申12月22日(水)10時から電話で同センター(☎025-288-0017)

趣味・講座



東総合スポーツセンター(東区はなみずき3) 英語で親子ヨガ

日1月12日~2月9日(水曜全5回) 13時~同45分 対1~4歳の子と母親 定先着8組 ¥3,300円 申12月22日(水)9時から電話で同センター(☎025-272-5150)

相続の基礎知識

日1月14日(金)10時~11時半 場クロスパルにいがた(中央区礎町通3) 定先着35人 ¥無料 申12月23日(木)9時から電話で消費生活センター(☎025-228-8102)

ヨガ体験で心の調子を整える

日1月14日(金)19時、15日(土)10時 ※各1時間半 場りゅーとぴあ(中央区一番堀通町3) 定各日先着30人 ¥無料 申12月24日(金)から市HPで申し込み 問こころの健康センター(☎025-232-5551)

マリニピア日本海(中央区西船見町) いきもの教室「骨の観察」

日1月15日(土)9時~12時 対小学4年生以上 定20人 ¥500円 申1月4日火曜(必着)までに、はがきに基本事項、参加者全員の年齢を記載し、〒951-8555(住所不要)、同施設(☎025-222-7500)へ ※当選者のみ1月6日に案内を発送

亀田総合体育館(江南区茅野山3) ベビーダンス

日1月17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 申12月22日(水)14時から電話で同館(☎025-381-1222)

鳥屋野総合体育館の講座(中央区神道寺南2)

日1月17日~2月21日(月曜各全6回) ※各45分 ¥各2,600円 申12月22日(水)14時から電話で同館(☎025-241-4600)



産後ママヨガ 時10時半 対産後1年未満の母親(0歳児も参加可) 定先着40人

親子ヨガ 時11時半 対1~3歳の子と母親 定先着40組

アグリパーク(南区東笠巻新田) 冬野菜収穫とポトフ作り

日1月22日~30日の土・日曜10時半~13時半 対小学生以上 定各日先着6組(1組6人まで) ¥3,500円 申12月22日(水)9時から電話で同センター(☎025-378-3109)

ほんぼーと中央図書館(中央区明石2) 起業支援セミナー

日1月22日(土)13時半~15時 定先着30人 ¥無料 申12月22日(水)10時から電話で同館(☎025-246-7700)

手拭いで帽子作り

日1月27日(木)13時~14時半 場田舟の里(江南区亀田) 対18歳以上 定先着6人 ¥200円 申12月22日(水)9時から電話でエコープラザ(☎025-270-3009)

にいがた市民大学特別講座 「にいがた文化の音霊」

日2月2日(水)18時半、12日、3月5日(土)14時 ※全3回。各2時間 場クロスパルにいがた(中央区礎町通3) 対新潟市在住・在勤・在学の人 定100人 ¥3,000円 申1月14日(金)までに電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894) 問同施設(☎025-224-2088)

食品加工支援センター(南区東笠巻新田) 2月の講座

時13時~16時 定各8人 申開催日の5日前までに電話で同センター(☎025-378-2158)

中華点心作り 日4日(金)

モッツアレラチーズ作り 日9日(水)

全粒粉パン作り 日26日(土)

¥各2,500円(◇2,000円) ◀

催し物

子育て応援ひろば(中央区西堀通6) 1月の催し

¥無料 申12月22日(水)9時から電話で同施設(☎025-226-7730)

1 リトミック 日6日(木)

2 英語リズム遊び 日9日(日)

3 ふれあい遊び 日11日(火)

4 ベビーマッサージ 日23日(日)

5 鬼のお面作り 日25日(火)

▶時11時(24)14時 ※各30分 対小学3年生以下(4は生後2~12カ月)と保護者 定各7組(25組46組) ※各先着 ◀

エコープラザ(東区下木戸3) 1月の催し

問同施設(☎025-270-3009)

リサイクル品展示提供 日8日(土)~20日(木)9時~17時 ※11日(火)・17日(月)除く。新潟市在住の小学生以上1人1点 抽選日時23日(日)14時から

おもちゃ病院 日15日(土)13時半~15時半 ¥無料

1月の講座

1 余り布でフクロウ作り 日7日(金)13時~15時

2 包丁研ぎ 日8日(土)9時半~11時(30分ごとに実施)

3 針金ハンガーでモップ作り 日10日(祝)・16日(日)13時~14時半

4 間伐材で和風照明作り 日15日(土)10時~11時半

5 布草履作り 日19日(水)・20日(木)13時~16時 ※全2回

6 古布と和紙の壁飾り作り 日21日(金)13時~16時

7 余り毛糸でおもちゃ作り 日26日(水)10時~12時

8 端切れ紙工作 日29日(土)13時~14時半

▶対18歳以上(38)小学生以上と保護者 定各回先着6人(38)各日先着6組(56)各6人 ¥各300円(2100円45各500円) 申12月22日(水)9時から(56)は26日日曜までに電話で同施設 ◀

市児童センター 1月の催し

¥無料 問同センター(中央区東万代町☎025-246-7715)

定期的に検診を受けましょう。 健康増進課(☎025・212・8162)