

健康寿命の延伸

知って役立つ 保健だより33



オーラルフレイルを防ぎましょう

食べる、飲み込む、話すなどの口の働きが加齢によって衰えることを「オーラルフレイル」といいます。放っておくと心身の機能低下につながる...

健康増進課(☎025-212-8157)

予防のためにできること

- 唇を閉じてブクブクうがいをする
早口言葉や声を出して新聞を読むなど、口をよく動かす
かみ応えのある物をよくかんで食べ、かむ力を鍛える
歯周病などの人は治療を受け、しっかりかめる状態にする
かかりつけの歯科医で定期的に健診を受ける

1つでも当てはまる場合は要注意

- むせる、食べこぼす
食欲がない、少ししか食べられない
柔らかい物ばかり食べる
滑舌が悪い、舌が回らない
口が乾く、口臭が気になる
自分の歯が少ない、顎の力が弱い

狂犬病予防注射 年1回の接種を

犬の飼い主には登録と年1回の狂犬病予防注射が義務付けられています。市では4月に集合注射を実施します。

※詳しくは市HPに掲載

持ち物犬の注射済票交付申請書、愛犬手帳(持っている人) ¥3,250円(登録もする場合は6,250円) ※動物病院でも注射可(別途要診察料)

- 注意事項1会場では犬を制御する(興奮するため通常より力が必要)
2ふんは持ち帰る
3犬の健康に不安がある場合は病院で受診する

動物愛護センター(☎025-288-0017)

都市計画マスタープラン 掲載写真を募集

募集写真新潟市の魅力を感じられる写真 募集期間5月20日(金)まで ※応募方法など詳しくは市HPに掲載

都市計画課(☎025-226-2679)

新潟まつりを応援 市民参画プロジェクトを募集

新潟まつりを盛り上げるために市民団体が実施するイベントなどの開催経費を補助します。

対市民や市内の事業者などで構成する団体 対象事業7月1日~8月10日に新潟市内で行われるイベント、ほか 補助上限額100万円または300万円 応募期限4月22日(金)



※要件や応募方法など詳しくは新潟商工会議所HPに掲載

同まつり実行委員会(同会議所内 ☎025-290-4411)、観光政策課(☎025-226-2608)

早起き野球大会 出場チームを募集

5月15日~7月24日(日) 新潟市在住・在勤(女性単独チームは除く)・在学(大学・専門学校・定時制高校生)の人 部門一般、壮年(男性は昭和52年4月1日以前に生まれた人、女性は年齢不問)

1チーム10,000円 申4月1日(金)~4日(月)に所定の申込書を市野球連盟(中央区女池南3)へ ※開催要項、申込書は市HP、同連盟HPに掲載。同連盟でも配布

スポーツ振興課(☎025-226-2598)

審判講習会 4月9日(土)13時、10日(日)9時 ※全2回

みどり森の運動公園(西区板井)

4月開催 ジュニア音楽教室 参加者募集説明会

音楽文化会館(中央区一番堀通町) 9時~10時 ※各1時間

- 合唱 9日(土)14時、10日(日)10時
邦楽合奏 9日(土)15時~16時
オーケストラ 9日(土)16時、10日(日)11時
対小学2年(3は小学4年)~高校生

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

市報にいがた・区役所だより アプリ「マチイロ」での配信を終了

スマートフォンなどのアプリ「マチイロ」での市報と区役所だよりの配信は、今号で終了します。

新潟市LINE公式アカウント=右=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。



相談

市民相談室(市役所本館) 4月からの法律・民事相談

予約電話☎025-226-1025

- 1弁護士 離婚、相続、契約などのトラブル
2税理士 所得税、贈与税、相続税、ほか
3司法書士 登記、ほか
4行政書士 許認可申請、ほか
5民事相談員 離婚、相続、ほか



区役所の窓口で交付申請ができます。

区役所区民生活課(中央区は窓口サービス課)

桜が彩る にいがたの春

新潟市内の桜の開花は例年4月上旬です。暖かな春の訪れを感じに、桜を見に行きませんか。

区役所建設課



市内の花の名所は新潟市公式観光情報サイト「旅のしおり」に掲載



▲広場ではピクニックが楽しめる 濁川公園(北区濁川) 駐約40台



▲夜はライトアップで幻想的な雰囲気 白山公園空中庭園(中央区一番堀通町) 駐212台



▲秋葉山の展望台からの眺めも格別 秋葉公園(秋葉区秋葉3) 駐200台



▲チューリップやバラ園でも有名 寺尾中央公園(西区寺尾中央公園) 駐約30台



▲飛行機や船舶も見ることができる 山の下海浜公園(東区船江町1) 駐130台



▲遊具の種類が豊富 亀田公園(江南区亀田向陽4) 駐110台



▲4/1~10にライトアップを実施 桜遊歩道公園(南区鷺ノ木新田) 駐なし ※ライトアップは18時~21時半



▲角田山と菜の花も美しい 上堰潟公園(西蒲区松野尾) 駐212台

感染症予防対策をしっかりと出掛けてください。体調が悪いときは不要不急の外出をせず、安静にしましょう。