

健康寿命の延伸

知って役立つ 保健だより47

生活習慣病や高血圧の予防に効果的 毎日野菜を食べましょう



野菜から摂取できるビタミンやミネラル、食物繊維は、身体機能を維持・調整し、生活習慣病を予防してくれます。また、野菜に多く含まれるカリウムは、血中の余分なナトリウムを排出し、血圧の上昇を抑制する効果があります。

ホウレン草のおひたしや野菜炒めなど、野菜料理の小鉢を1日5皿以上食べましょう。 健康増進課(☎025-212-8166)

■野菜の摂取目標量は1日350g以上

玉ネギ1個…約150g▷トマト1個…約150g▷キュウリ1本…約100g▷キャベツ4分の1個…約250g▷ナス1個…約90g

■野菜を多く食べる工夫

- ・毎食、野菜料理をプラス1皿食べる
・野菜を加熱し、かさを減らして食べる
・汁物やスープには、野菜をたくさん入れる
・外食時は野菜が多いメニューを選ぶ



☹不登校、いじめ、集団不適應など 休日教育相談

日9月2日(土)9時~16時 場江南区教育相談室(江南区亀田向陽2) 対新潟市在住・在学の小学生~19歳の子と保護者 定先着8組(1組50分) 申8月23日(水)から電話で教育相談センター(☎025-222-8600)

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9月12日(火)9時半~12時 場建築行政課(市役所ふるまじろ舎) 定先着5組(1組30分) 申8月23日(水)から電話で同課(☎025-226-2845)



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9月29日(金)18時半~20時半 対18~39歳 定先着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

趣味・講座

点訳ボランティア養成講習会

日9月3日~12月17日(日曜全12回)13時~16時 場総合福祉会館(中央区八千代1) 定先着20人 ※学生不可 ¥3,500円 申8月23日(水)17時から電話で点訳グループ新潟点燈虫・齋藤(☎025-387-6580) 問障がい福祉課(☎025-226-1237)

☺黒埼地区総合体育館(西区金巻) キッズ体操

日9月6日~10月11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 申8月23日(水)9時から電話で同館(☎025-377-5211)

☺市庭球場(東区江口) 親子テニス体験

日9月9日(土)10時、11時15分 ※各1時間 対4歳~小学3年生と保護者 定各回先着10組 ¥1,500円 申8月23日(水)11時から電話で同施設(☎025-276-8900)



新潟まつり大民謡流し 地方養成講座

日9月9日~来年3月23日(第2・4土曜全12回)13時~15時 ※9月23日、11月11日除く 場東地区公民館(中央区蒲原町7)、東区プラザ(東区下木戸1) コース歌い手、三味線、笛 ※修了後の認定会で合格した人は、来年の新潟まつりに地方として参加可 対高校生以上 定各先着10人 ¥1,200円 申8月24日(木)からメール(n-minyourenmei@blue.plala.or.jp)で基本事項、コース名、年齢を市民謡連盟へ 問観光政策課(☎025-226-2608)

包丁研ぎ講座

日9月13日(水)10時半、11時 ※各30分 場田舟の里(江南区亀田) 対18歳以上 定各回先着4人 ¥100円 申8月23日(水)9時から電話でエコープラザ(☎025-270-3009)

ランナー向け けが予防トレーニング

日9月18日(祝)13時半~14時半 場市陸上競技場(中央区一番堀通町) 対中学生を除く15歳以上 定先着15人 ¥500円 申8月23日(水)13時半から電話で同施設(☎025-266-8111)



ブックスタートボランティア養成講座

絵本の読み聞かせと配布をするボランティアを募集 対受講後に希望する活動場所(1歳誕生歯科健診の会場)で活動できる人 活動場所①豊栄健康センター②

石山地域保健福祉センター、木戸健康センター③東地域保健福祉センター、南地域保健福祉センター、中央健康センター④亀田健康センター⑤新津健康センター⑥白根健康福祉センター⑦坂井輪健康センター、黒埼健康センター⑧巻地域保健福祉センター ¥無料 申8月24日(木)11時から電話で各申込先 ▶日1回目…9月20日(水)10時半▷2回目…①10月12日(木)10時②10月4日(水)9時半③10月2日(月)9時半④10月11日(水)13時⑤10月12日(木)9時半⑥⑧11月16日(木)13時半⑦10月24日(火)9時15分 ※全2回。1回目…1時間半▷2回目…1時間半~2時間 場1回目…ほんぼーと中央図書館(⑥⑧巻図書館)▷2回目…①豊栄図書館④⑤活動場所と同じ②東区プラザ③ほんぼーと中央図書館⑥⑧巻図書館⑦坂井輪地区公民館 定①④各4人②8人③9人⑤⑦⑧各5人⑥2人 ※各先着 申込先①豊栄図書館(☎025-387-1123)②③ほんぼーと中央図書館(☎025-246-7700)④亀田図書館(☎025-382-4696)⑤新津図書館(☎0250-22-0097)⑥白根図書館(☎025-372-5510)⑦坂井輪図書館(☎025-260-3242)⑧西川図書館(☎0256-88-0001) ◀

新潟テルサ(中央区鐘木) 社会人向けビジネスマナー研修

日9月21日(木)9時半~17時 定先着40人 ¥4,000円 申8月23日(水)9時から電話で同施設(☎025-281-1888)

認知症サポーター養成講座

症状の特徴や患者との接し方などを学ぶ 日9月21日(木)10時~11時半 場ほんぼーと中央図書館(中央区明石2) 定先着30人 ¥無料 申8月23日(水)10時から電話で地域包括ケア推進課(☎025-226-1281)

自然毒による食中毒予防講習会

有毒植物や毒キノコによる食中毒の予防について学ぶ 日9月22日(金)14時~16時 場総合保健医療センター(中央区紫竹山3) 定先着90人 ¥無料 申8月28日(月)9時から電話で食の安全推進課(☎025-212-8226) ※オンライン受講可(定先着95人)、市HPで申し込み

リサイクルについての講座

日9月23日(祝) 場亀田駅前地域交流センター(江南区東船場1) 対18歳以上 定各6人 申8月23日(水)9時から電話でエコープラザ(☎025-270-3009) 手拭いで帽子作り 時10時~11時半 ¥200円 余り布でつまみ細作り 時13時半~15時半 ¥300円

野外体験教室 潟の生き物観察会

日9月24日(日)9時半~12時 場上堰潟公園(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

申9月12日(火)17時までメール(prg@marinepia.or.jp)で基本事項、参加者全員の年齢をマリネピア日本海(☎025-222-7500)へ ※当選者のみ9月14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9月25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 ¥1,200円 申8月23日(水)9時から電話で同館(☎025-381-1222)



身体障がい者のための スマートフォン教室

日9月26日、10月3日・17日・26日(火・木曜全4回)10時~12時 場総合福祉会館(中央区八千代1) 対新潟市在住で身体障害者手帳を持っている人(視覚・聴覚障がい者を除く) 定10人 ¥1,320円 申9月5日(火)までに電話で市身体障害者福祉協会連合会(☎025-246-1333) 問障がい福祉課(☎025-226-1237)



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 申開催日の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2日(月) ②イチジクのペースト加工 日10日(火) ③干し柿作り 日16日(月) ④リンゴの洋菓子作り 日21日(土) ⑤和梨のタルトタタン作り 日28日(土) ▶¥各2,000円(④2,500円) ◀

マリネピア日本海(中央区西船見町) 舟で水草刈りと泥上げ体験

日10月7日(土)9時~12時15分 対小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴) 定20人 ¥800円 申9月26日(火)17時までメール(prg@marinepia.or.jp)で基本事項、参加者全員の年齢を同館へ ※当選者のみ9月28日に案内を発送 問同館(☎025-222-7500)

西川総合体育館(西蒲区善光寺) 10~12月のスクール

申8月23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ジャイロキネシス 日月曜20時15分 ③初めてのハタヨガ 日火曜14時半 ④☺赤ちゃんと産後ママのエクササイズ 日水曜10時45分 ⑤☺体幹とコーディネーショントレーニング 日水曜17時45分 ⑥初めてのスタビライゼーション 日水曜19時 ⑦スタビライゼーション 日水曜20時15分 ⑧ストレッチヨガ 日木曜9時半 ⑨初心者卓球 日木曜13時15分 ⑩バランスエクササイズとエアロ 日木曜19時 ⑪体リセット体操 日木曜20時15分