

健康寿命の延伸

知って役立つ 保健だより50



お酒は適量に

年末年始は飲酒の機会が増える時季です。お酒の飲み過ぎは肝臓に負担をかけるだけでなく、脳卒中やがんなど、さまざまな病気のリスクを高めます。適量や飲み方を意識して、お酒と上手に付き合しましょう。

問 健康増進課 (☎025-212-8166)

■ 1日当たりの適量

Table with 7 columns: 日本酒, ビール, ウイスキー, 焼酎, ワイン, チューハイ. Rows include alcohol percentage and volume (目分量).

※女性や65歳以上の人、少量で顔が赤くなる人などは少なめに

■ 飲み方のポイント

- ・食事をしながらゆっくり飲む
・アルコール度数の強いお酒は薄める
・週に2日、飲酒しない日を設ける
・お酒が弱い人や飲めない人に無理強いをしない

※厚生労働省e-ヘルスネット「飲酒」を参考に作成

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 職員採用 検索

訂正

本紙12月3日号本冊(カラー刷り)4面「年末年始の業務」の記事中、病児・病後児保育の表の開所施設に誤りがありました。お詫びして訂正します。

正 東区…きどっこ▷中央区…たけの子▷江南区…森のおうち▷秋葉区…きしゃぼっぱ

問 保育課 (☎025-226-1225)

相談



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9日(火) 9時半~12時

場 建築行政課(市役所ふるまちなか庁舎) 定先着5組(1組30分)

申 12月20日(水)から電話で同課(☎025-226-2845)

里親に関心がある人向け 1月の制度説明会

申 12月28日(木)までに電話で児童相談所(☎025-230-7777)

横越地区公民館(江南区いぶき野1)

日 9日(火) 14時~15時半

西川地区公民館(西蒲区曾根)

日 11日(木) 14時~15時半

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10日(水) 13時~15時

定先着6組(1組2人まで) ※1組15分。犬の同伴可

申 12月20日(水) 10時から電話で同センター(☎025-288-0017)

行政苦情審査会委員による 市政に関する苦情の相談

日 1月16日(火) 13時~15時半

場 同審査会室(市役所本館)

定先着2人(1人1時間)

申 12月20日(水)から電話で同審査会事務局(広聴相談課内 ☎025-226-2098)

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 1月26

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

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

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

※同センターLINE公式ア

カウント=右=での予約も可

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

趣味・講座



ゆいぽーと(中央区二葉町2) 1月の講座

対 小・中学生と保護者(2人1組)

定各10組 申 12月25日(月)までに

電話で同施設(☎025-201-7530)

飛び出すカード作り 日 7日(日) 9

時半~12時 ¥1,000円

ブラックライトで光る絵作り 日 21

日(日) 13時半~16時 ¥1,200円

点訳ボランティア養成講習会

日 1月7日~3月31日(日曜全12

回) 13時~16時 場 総合福祉会館

横断歩道は歩行者優先 自動車の運転や歩行に注意

今年、一般社団法人日本自動車連盟(JAF)が行った調査で、「信号機のない横断歩道を歩行者が渡ろうとしている場面で、一時停止しない車の割合」が、新潟県は23.2%で全国最下位でした。

横断歩道は歩行者優先です。車は止まりましょう。

また、冬は日没が早く、雨や雪で視界が悪くなります。安全な自動車の運転や歩行を心掛け、交通事故を防ぎましょう。

問 市民生活課 (☎025-226-1113)

自動車を運転する人は

- ・横断歩道を渡ろうとする人がいたら、必ず一時停止する
・暗くなる前に早めにライトを点灯する
・時間に余裕を持って行動する



歩行者は

- ・横断歩道では運転者に対し、手を上げるなどの「渡るよサイン」で横断する意思を伝え、車が止まったことを確認してから横断する
・夜間に外出するときは明るい服装で、反射材やライトを身に着ける
・飛び出しや斜め横断は絶対にしない

(中央区八千代1) 定先着20人 ※学生不可 ¥3,500円 申 12月20日

(水) 17時から電話で点訳グループ

新潟点燈虫・齊藤(☎025-387-6580) 問 障がい福祉課(☎025-226-1238)

アグリパーク(南区東笠巻新田) 1月の講座

申 12月20日(水) 9時から電話で同施設(☎025-378-3109)

カードゲーム「知域王」 日 8日(祝) 10時~12時半 定先着20人

¥100円

笹団子作り 日 21日(日) 10時~12時半 対 6歳以上 定先着10組(1組6人まで) ¥2,500円

収穫体験と大声コンテスト 日 27日(土)・28日(日) 時 対 10時~12歳以下、13時~どなたでも 定各回先着10人 ¥800円

麩ずし作り 日 28日(日) 10時半~13時 対 10歳以上 定先着9組(1組2人まで) ¥1,500円

田舟の里(江南区亀田) 1月の講座

対 18歳以上

申 12月20日(水) 9時から電話でエコープラザ(☎025-270-3009)

包丁研ぎ

日 10日(水) 10時半、11時

※各30分 定各回先着4人

¥100円

余り布で豆ひな人形作り

日 25日(木) 13時~15時

定先着8人 ¥300円

講座「高齢者のための栄養成分表示活用法」

日 1月11日(木) 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30人 ¥無料 申 12月21日(木) 9時から電話で消費生活センター(☎025-228-8102)

初心者向けスマートフォン教室

基本操作と「にいがたバス乗換サイト」の使い方を学ぶ 日 1月11日(木) 14時~16時 場 市役所ふるまちなか庁舎 定20人 ¥無料 申 12月

25日(月) 17時までに電話で同教室

コールセンター(☎025-267-6925)

問 都市交通政策課(☎025-226-2753)

坂井輪地区公民館(西区寺尾上3) 初心者向けパソコン講座

WordとExcelの基礎を学ぶ 日 1月19日~2月16日(金曜全5回) 13時半~16時 定先着15人 ¥1,500円

申 12月25日(月) 10時から電話で新潟西地区高齢者パソコン友の会・坂井(☎080-8864-5402)

問 同館(☎025-269-2043)

マリニピア日本海(中央区西船見町) いきもの教室「イカの解剖」

日 1月20日(土) 9時半~12時 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 1月9日(火) 17時までに同施設HPから申し込み

問 同施設(☎025-222-7500)

うらこすど みそ教室

日 1月21日(日) 10時~12時

定12人 ¥3,000円

申 12月27日水曜(必着)までに、はがきに基本事項を記載し、〒956-0101、秋葉区小須戸893-1、同施設(☎0250-38-5430)へ ※はがき1枚につき1人まで。当選者のみ1月12日までに案内を発送

市民フォーラム「特別支援教育の視点で考える就労」

日 1月21日(日) 13時半~16時半 場 東区プラザ(東区下木戸1)

定先着250人 ※手話通訳、要約筆記あり。オンライン参加可

¥無料 申 12月20日(水)から市HPで申し込み 問 特別支援教育課(☎025-226-3267)

亀田総合体育館の講座 (江南区茅野山3)

日 1月22日(月)

問 同館(☎025-381-1222)

ベビーダンス 時 10時~11時半

対 首が据わる頃~3歳と母親 定先着10組 ¥1,200円 申 12月20日(水) 9時から電話で同館