

健康寿命の延伸

知って役立つ 保健だより 13

問健康増進課(☎025-212-8157)



定期的に歯科健診を受けましょう

初期の虫歯や歯周病は自覚症状が少ないため、気付かないうちに発症していることがあります。予防のためにも年に1回は歯科医療機関を受診し、口腔ケアをしてもらいましょう。

成人歯科健診、お口の健康長寿健診を受けましょう

40・50・60・70歳の人には4月に成人歯科健診の受診券を、76歳の人には7月にお口の健康長寿健診の受診券を送付しています。今年度中に忘れずに受診してください。受診券の再発行が必要な場合は区役所健康福祉課に問い合わせてください。

オーラルフレイル予防が大切です

オーラルフレイルとは加齢による滑舌低下や食べこぼし、わずかなむせなどが見られる状態です。物をかむ力や飲み込む力が弱くなると、飲食物や唾液などが誤って気道に入ることによって起こる誤嚥性肺炎の発生リスクが高まります。オーラルフレイルを予防するために、唾液腺マッサージ=右囲み=などを日常に取り入れましょう。



両手を頬に当て、優しくゆっくり円を描くようにマッサージ(前回しと後ろ回し)

心の悩みや不安「こころの健康センター」に相談を

相談・予約電話☎025-232-5560 ※来所相談は電話で要予約(月～金曜8時半～17時)。家族や関係者も相談可

精神保健福祉相談員などによる相談 日月～金曜9時～16時半

精神科医による相談(①どなたでも②思春期青年期③高齢者)

日①木曜9時～12時②偶数月第2木曜13時半～16時③第2火曜・第4木曜13時半～16時

酒・ギャンブルなど依存症相談

日第1・3月曜13時半～15時半

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

女性の人権ホットライン

相談専用電話☎0570-070-810

日月～金曜8時半～17時15分 ※あす18日～11月22日(金)は19時まで。23日(祝)・24日(日)10時～17時も実施

ひとり親家庭・寡婦のための弁護士相談・おしゃべり場

日12月1日(日) 場新津健康センター(秋葉区程島) 申11月27日(水)までに電話で市母子福祉連合会事務局(☎025-243-4380) ※保育あり(要予約) 問こども家庭課(☎025-226-1201)

説明会「弁護士への相談・依頼Q&A」

時13時～14時 個別相談会 時14時～16時 ※ネイル体験をしながらの交流会を同時開催

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12月10日(火)9時～17時

制度説明会 日12月20日(金)10時～11時半

趣味・講座



冬のスポーツ教室 13施設で開催 参加者を募集

各種スポーツのほか、音楽に合わせた動きで脂肪を燃焼させるダンス系エクササイズなど約400教室を用意しています。 ※詳しくは市開発公社HPや「体育館フィットネスプログラムガイド」に掲載

¥教室により異なる

ガイド配布場所

北地区スポーツセンター、東総合スポーツセンター、下山スポーツセンター、鳥屋野総合体育館、西海岸公園市営プール、市体育館、陸上競技場、亀田総合体育館、白根カルチャーセンター、白根総合公園屋内プール、味方体育館、西総合スポーツセンター、黒埼地区総合体育館、市役所本館・分館案内、区役所、イオン(新潟南・新潟東・新潟西・新潟青山・白根店)、ラブラ万代、アピタ、ほか

問同公社スポーツプロモーション課(☎025-265-6735)

亀田総合体育館の講座

日11月25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

蔵の宿「菱風荘」(北区前新田) 年賀状ゴム判作り

日11月30日(土)13時～15時 定先着8人 ¥800円 申11月20

日(水)9時から電話で同施設(☎025-388-5314)

西海岸公園市営プールの教室 (中央区関屋)

問同施設(☎025-267-6858)

親子でちゃぶちゃぶ

日12月1日(日)10時15分～同45分 対就学前児と保護者 定先着20組 ¥入館料

ブランクダイバー向けスキューバダイビング

日12月15日(日)17時～19時 対ダイビングライセンスがある人 定20人 ¥3,500円(別途要入館料)

産後ママヨガ

日来年1月10日～24日(金曜全3回)11時15分～12時 対0歳児と母親 定先着15組 ¥1,500円

申①③は11月20日(水)10時から電話で同施設、②は11月23日(祝)までにメール(nishipool@niigata-kaikou.jp)で基本事項、年齢、性別、身長、体重、カードランク、ダイビング経験数、機材持参の可否を同施設へ(当選者は「病歴書」を要提出)

旧齋藤家別邸(中央区西大畑町) 12月の講座

申11月20日(水)9時半から電話で同施設(☎025-210-8350) ※各別途要観覧料

同施設の魅力とみどころ

日4日(水)10時半～11時半 定先着15人 ¥500円

日本庭園・数寄屋造りのみかた

日8日(日) 時初級…10時▷中級…13時半 ※各2時間半 定各先着10人 ¥各1,000円

門松作り

日15日(日)10時～15時 定先着10人 ¥3,500円

マリニアピア日本海(中央区西船見町) 講演会「ハタハタの生態と漁業」

日12月6日(金)19時～20時半 対高校生以上 定先着20人 ¥無料 申11月20日(水)からメール(lect@marinepia.or.jp)で基本事項、参加者全員の年齢を同施設(☎025-222-7500)へ ※このほか1面にカレンダー引換券を、本冊5面に催しを掲載

坂井輪図書館 読書会

日12月11日(水)10時～12時 テーマ「われはロボット」アイザック・アシモフ著 ¥無料 問同館(西区寺尾上3 ☎025-260-3242)

新潟大学公開講座 「新潟水俣病を考えよう」

日12月11日(水)14時40分～16時10分 場同大学総合教育研究棟(西区五十嵐2) ¥無料 問保健衛生総務課(☎025-212-8016)

東総合スポーツセンター 初心者クライミング

日12月11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(別途要入館料) 申11月20日(水)9時から電話で同センター(東区はなみずき3 ☎025-272-5150)

黒埼図書館(西区金巻) 絵本サロン

昨年出版された絵本の合評会

日12月13日(金)10時半～12時 ¥無料 問同館(☎025-377-5300)

黒埼地区総合体育館 (西区金巻) キッズテニス

日12月15日(日)

17時15分～18

時45分 対小

学3～6年生

定先着10人

¥500円 申11月20日(水)9時から電話で同館(☎025-377-5211)



西川総合体育館(西蒲区善光寺) 1～3月のスクール参加者募集

対中学生を除く15歳以上 申11月20日(水)17時から電話で同館(☎0256-78-7258)

①初めてのピラティス 日月曜9時半

②ジャイロキネシス 日月曜20時15分

③ソフトエアロ 日火曜14時、木曜19時、金曜10時45分

④体リセット体操 日木曜13時15分

⑤コンビネーションエアロ 日木曜20時15分

⑥足裏ふくらはぎリラククス 日金曜14時半

⑦ハワイアンフラ初級 日金曜19時

⑧ハワイアンフラ中級 日金曜20時15分

※各1時間 定各日30人(②各日20人④各日25人) ※各先着 ¥各520円(⑥⑧各650円)

食品加工支援センター 1月の講座

時13時～16時 ¥各2,000円

申11月20日(水)9時から電話で同センター(南区東笠巻新田☎025-378-2158)

①中華点心作り 日10日(金)

②切り餅利用のトッポギとゆべし作り

日18日(土)

③こうじ作り 日21日(火)

④みそ仕込み 日24日(金)

⑤ハーブ入りチョコレートドリンク作り 日28日(火)

定各先着10人(③④各先着8人)

ゆりかご学級

赤ちゃんのいる暮らしなどをテーマに子育てについて学ぶ ※全5回 時10時～12時 対令和元年7～9月生まれの子の保護者 定各会場30人 ※応募多数の場合初めての人を優先して抽選。保育あり(各会場20人) ¥無料 申11月19日(火)～29日(金)に電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894) 問各会場

豊栄地区公民館(北区東栄町1 ☎025-387-2014) 日来年1月15日～2月12日(水)

白根地区公民館(南区田中☎025-372-5533) 日来年1月15日～2月12日(水)

中央公民館(中央区礎町通3 ☎025-224-2088) 日来年1月16日～2月13日(木)

亀田地区公民館(江南区茅野山3 ☎025-382-3703) 日来年1月16日～2月13日(木)

小針青山公民館(西区小針2 ☎025-230-1071) 日来年1月17日～2月14日(金)

