

健康寿命の延伸

知って役立つ 保健だより24

5/31は世界禁煙デー 禁煙したい人は今こそチャレンジ



最近、健康を意識して喫煙をやめる人が増えています。世界禁煙デーをきっかけに、禁煙について考えてみませんか。

健康増進課(☎025-212-8166)

禁煙の効果

喫煙をやめて数日経過すると、味覚・嗅覚の改善、顔色や胃の調子が良いなど、体調の変化が現れます。さらに1カ月以上たつと免疫機能が回復し、風邪やインフルエンザといった感染症にかかりにくくなるなどの効果を実感できるようになります。

Table with 2 columns: 禁煙期間 (Cessation Period) and 効果 (Effects). Rows include 20分 (20 minutes), 24時間 (24 hours), 数日 (Several days), and 1~9カ月 (1-9 months).

出典：e-ヘルスネット(厚生労働省)

禁煙したいと思ったら

ニコチンガム、ニコチンパッチ、内服薬などの禁煙補助剤の使用をお勧めします。ニコチン切れの症状を和らげることができ、成功率が高いのが特徴です。禁煙外来のある医療機関などで相談してください。

※保険診療が適用される場合あり 市HPから 禁煙外来 検索

エコプラザ(東区下木戸3) 6月の催し

同施設(☎025-270-3009)

- リサイクル品展示提供 日5日(土)~17日(木)9時~17時
おもちゃ病院 日19日(土)13時半~15時半

6月の講座

- 包丁研ぎ 日5日(土)9時半~11時半
牛乳パックで帽子作り 日12日(土)10時、13時半
初心者向け端切れで和人形作り 日18日(金)13時~16時
間伐材で歩くカニ作り 日19日(土)10時~11時半
家具・家電の再生利用と再利用相談会 日19日(土)13時~16時
余り布でフクロウ作り 日24日(木)10時~12時
段ボールコンポストで堆肥作りと炭の活用法 日27日(日)10時~12時

教科書展示会

小・中学校、特別支援学校で今年度使用する教科書と高等学校で来年度使用候補となる教科書を展示

新潟教科書センター(西蒲区旗屋、総合教育センター内) 時9時半~17時

ほんぽーと中央図書館(中央区明石2) 時10時~20時(日曜17時まで)

西区赤塚 北国街道まち歩き



日6月19日(土)9時~11時 集解佐潟水鳥・湿地センター(西区赤塚) コースA...佐潟公園、ハーブ園、ほか

北区 トマト講座と サクランボ狩りバスツアー

福島潟散策、サクランボ園(聖籠町)、ほか 日6月19日(土)9時~15時半 集解新潟駅南口

事業者向け

ウォーキングチャレンジ 参加企業などを募集

運動習慣の定着を目的とした同チャレンジに参加する企業や事業所を募集します。日6月30日までのうち連続する4週間

市政参画コーナー

附属機関などの会議

次の会議の開催を予定しています。日程など詳しくは市HPに掲載しています。

市HPから 会議の開催予定 検索



スマートフォンはこちら

社会教育委員会 日5月20日(木)

同生涯学習センター(☎025-224-2088)

にいがた市民大学運営委員会 日5月25日(火) 同センター

その他の会議

次の会議の開催を予定しています。詳細や最新の情報は市HPに掲載しています。

①教育委員会定例会 日5月28日(金)

同教育総務課(☎025-226-3149)

②農業委員会定例総会 日5月31日(月)

同中央農業委員会事務局(☎025-382-4964)

③選挙管理委員会 日6月1日(火)

同選挙管理委員会事務局(☎025-226-3343)



1



2



3

スマートフォンはこちら

附属機関などの委員募集

次の委員を募集しています。詳細や最新の情報は市HPに掲載しています。

市HPから 委員の公募 検索



スマートフォンはこちら

消費生活審議会 同消費生活センター(☎025-228-8102)

花育推進委員会 同食と花の推進課(☎025-226-1792)

動く市政教室

日6月3日(木) 定各18人

申5月24日月曜(必着)までに往復はがき(〒951-8550、広聴相談課)またはメール(kocho@city.niigata.lg.jp)で基本事項、希望集合場所(市役所分館または新潟駅南口)、参加者全員(2人まで)の住所・年齢・電話番号を同課(☎025-226-2094)へ

※応募は1組1通。市HPからも申し込み可。見学レポートを提出。マスクの着用と筆記用具が必要

①いくとぴあ食花 時9時~11時

コースキラキラガーデン、ほか ¥無料

②沼垂町歩き 時12時40分~16時10分

コース沼垂テラス、今代司酒造(株)、ほか ¥500円



沼垂テラス商店街



1



2

ご意見・ご提案(パブリックコメント)

今後の募集予定は市HPに掲載しています。

市HPから パブリックコメント 検索



スマートフォンはこちら

参加チームへ景品を提供できる協賛企業も募集

農業経営主へ 新規就農者研修費を助成

申請期限 6月30日(水)

同区役所農政担当課

(東・中央区は江南区役所産業振興課)

※対象要件や申請方法など詳しくは市HPに掲載

創業予定者に 店舗賃借料を助成

補助率3分の1以内(上限60万円)

期間 1年間 申6月7日(月)までに

所定の申請書を区役所産業振興担当課へ ※予算がなくなり次第終了。募集要項、申込書は市HPに掲載。商業振興課(市役所ふるまち庁舎)、申込先でも配布

同商業振興課(☎025-226-1633)



新潟漆器の魅力を発信する 飲食店・販売店を募集

新潟漆器を使用して料理などを提供し、漆器の魅力を発信する飲食店・販売店を募集します。

貸出期間 9月から6カ月間

定10店舗 ¥5,000円

申6月25日(金)までに所定の申込書を中央区役所地域課(☎025-223-7054)へ ※審査あり。申込書や貸し出す漆器の内容など詳しくは市HPに掲載

経済センサス活動調査 5/20から調査員が訪問

事業所・企業の経済活動を明らかにするため、調査員が各事業所・企業を訪問します。回答をお願いします。

同調査コールセンター(フリーダイヤル0120-430-103)、総務課(☎025-226-2413)