

健康寿命の延伸

知って役立つ 保健だより25



歯磨き剤で歯を健康に

歯磨き剤には、歯の汚れを取り除く、口臭を防ぐ、口の中をきれいにするなどの効果があり、フッ化物、抗炎症剤、殺菌剤など薬効成分を含むものもあります。虫歯や歯周病の予防など、目的に合わせて効果的に使いましょう。

健康増進課(☎025-212-8157)

効果的な使い方 ※パッケージに使用方法の記載がある場合はそれに従う

- 1 適量の歯磨き剤を歯面全体に広げ、歯を磨く
2 歯磨き剤を低い位置からゆっくり吐き出す
3 水10~15ml(大さじ1杯程度)で約5秒間ブクブクうがいをする
4 1時間程度飲食を控える(就寝前の使用がより効果的)

Table with 2 columns: 年齢 (Age) and 適量の目安 (Recommended amount). Rows include 3~5歳 (5mm以下), 6~14歳 (1cm程度), 15歳以上 (2cm程度).

(参考)日本歯磨工業会HP、「e-ヘルスネット」厚生労働省

自動車の不正改造は犯罪です

6月は「不正改造車排除強化月間」です。自動車の改造は他の交通の妨げや事故の原因になり得るため、法律で禁じられています。改造に当たるか心配なときは自動車整備事業者などで確認してください。

不正改造の例

- 1 窓ガラスに着色フィルムを貼る
2 ライトなどの色を変える
3 基準不適合マフラーを装着する

山の下みなとタワー展望展示室(東区臨海町) 利用を一時中止

施設の修繕のため利用を中止しています。利用再開時期は市HPなどでお知らせします。

港湾空港課(☎025-226-2739)

「市報」と「区役所だより」LINEプッシュ配信の登録を

市報にいがた・区役所だよりは新潟市LINE公式アカウントでも読むことができます。同アカウント内の希望する情報の設定で「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。スマートフォンなどで右上の二次元コードを読み取ってください。



広報課(☎025-226-2089)

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

相談

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

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

こころの健康センターの相談(中央区川岸町1)

同センター(☎025-232-5560)

臨床心理士による相談 日第2水曜14時半~16時20分、第4水曜18時半~20時20分 ※月により実施しない場合あり 対15歳以上 定各日先着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

里親に関心がある人向け7月の相談・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) 制度説明会 日8日(木)14時~15時半 個別相談会 日13日(火)9時~17時

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7月13日(火)9時半~12時 場建築行政課(市役所ふるまち庁舎) 定先着5組(1組30分) 申6月23日(水)から電話で同課(☎025-226-2845)



趣味・講座

白山公園空中庭園(中央区一番堀通町) 朝ヨガ教室

日7月の木曜(22日除く)7時~8時 定各日先着40人 ¥300円 申6月23日(水)10時から電話で同公園駐車場(☎025-225-3021)

子育て世代向け食についての座談会

栄養士や参加者と交流しながら普段の食事について話し合う 時9時半、11時 ※各1時間 対18歳以下の子を持つ保護者(子どもの同伴可)

黒埼地区総合体育館(西区金巻) 相撲体験

日7月24日・31日(土)10時~11時 対4歳~小学3年生 定各日先着10人 ¥300円 申6月23日(水)9時から

定各回5人 ¥無料 申開催日の8日前までにメール(shokuhana@city.niigata.lg.jp)で基本事項、子どもの年齢、食についての悩みを食と花の推進課(☎025-226-1792)へ ※当選者のみ開催日の5日前までに連絡

東区プラザ(東区下木戸1) 日7月9日(金)

こども創造センター(中央区清五郎) 日7月14日(水)

新津健康センター(秋葉区程島) 日7月15日(木)

江南区福祉センター(江南区泉町3) 日7月20日(火)

にいがた市民文学「創作教室」

日7月11日(日) 場クロスパルにいがた(中央区礎町通3) 定各10人 ¥無料 申7月2日(金)までに電話で文化政策課(☎025-226-2624)

児童文学 時10時~11時半

短歌 時13時~14時半

若年無業者(ニート)の保護者向けセミナー

日7月11日(日)14時~16時 場秋葉区文化会館(秋葉区新米町) 対仕事に就いていない15~49歳の子を持つ保護者 定先着20人 ¥無料 申6月23日(水)10時から電話で新潟地域若者サポートステーション(☎025-255-0099) 問雇用政策課(☎025-226-1642)

植物観察会

日7月13日(火)13時半~15時半 集解佐潟水鳥・湿地センター駐車場(西区赤塚) 対中学生以上 定先着10人 ¥無料 申7月5日(月)9時から電話で総合教育センター植物資料室(☎025-250-0135)

講演会「コロナ禍のこころのケア」

日7月17日(土)11時~12時半 場総合保健医療センター(中央区紫竹山3) 定会場...先着30人▷オンライン...先着70人 ¥無料 申6月24日(木)8時から市HPで申し込み 問こころの健康センター(☎025-232-5551)

うららこすど(秋葉区小須戸) 夏野菜漬物教室

日7月18日(日)10時~12時 定先着9人 ¥1,200円 申6月23日(水)9時から電話で同施設(☎0250-38-5430)

地域安全マップづくり講習会

日7月20日(火)13時半~16時 場江南区文化会館(江南区茅野山3) 定先着50人 ¥無料 申6月23日(水)からFAX(025-283-5879)で所定の申込書を新潟県県民生活課へ ※申込書は県HPに掲載 問市民生活課(☎025-226-1110)

黒埼地区総合体育館(西区金巻) 相撲体験

日7月24日・31日(土)10時~11時 対4歳~小学3年生 定各日先着10人 ¥300円 申6月23日(水)9時から



電話で同館(☎025-377-5211)

認知症サポーター講師養成研修

日7月30日(金)9時半~16時半 場新潟テルサ(中央区鐘木) 対新潟市在住・在勤で所定の資格などがあり、同サポーター養成講座を年3回以上行える人 定先着50人 ¥無料 申6月23日(水)から所定の申込書を県介護福祉士会(中央区上所2)へ ※申込書は市HPに掲載。同会、地域包括ケア推進課(市役所本館)、区役所健康福祉課でも配布 問地域包括ケア推進課(☎025-226-1281)

西川総合体育館(西蒲区善光寺) 7~9月のスクール参加者募集

¥各1回520円 申6月23日(水)9時から電話で同館(☎0256-78-7258) ※各1時間 赤ちゃんと産後ママのエクササイズ 日水曜10時45分 対生後3~12カ月の子と母親 定先着15組 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 対小学3年~中学生 定先着11人

スポーツ指導員養成研修会「目指せグッドコーチ」

日8月1日(日)10時~12時 場東区プラザ(東区下木戸1) 定先着100人 ¥無料 申6月23日(水)からメール(sports@city.niigata.lg.jp)で所定の申込書をスポーツ振興課(☎025-226-2598)へ ※申込書は市HPに掲載。市内体育施設や区役所などでも配布



西海岸公園市営プール(中央区関屋) 夏休み水泳教室

日8月3日(火)~7日(土)8時半~9時半 ※全5回 対泳げない小学1・2年生、3・4年生 定各30人 ¥3,000円 申7月4日(日)までにウェブサイト「にいがたスポーツ情報ナビ」から申し込み 問同施設(☎025-267-6858)



食品加工支援センター(南区東笠巻新田) 8月の講座

時13時~16時 定各7人 申開催日の5日前までに電話で同センター(☎025-378-2158) 生産者のためのパッケージデザイン 日3日(火) ¥1,000円 カラフルピクルス作り 日7日(土) ¥2,000円 フルーツソース作り 日19日(木) ¥2,000円

食品加工支援センター(南区東笠巻新田) 8月の講座

時13時~16時 定各7人 申開催日の5日前までに電話で同センター(☎025-378-2158) 生産者のためのパッケージデザイン 日3日(火) ¥1,000円 カラフルピクルス作り 日7日(土) ¥2,000円 フルーツソース作り 日19日(木) ¥2,000円

催し物

ゆいぽーとの催し(中央区二葉町2)

問同施設(☎025-201-7530) 1 滞在作家の制作過程公開 日6月26日(土)・27日(日)9時~21時半 ¥無料 2 ②デイキャンプ 日7月3日(土)10時~15時 ¥400円 3 滞在作家による体験型展示会 日7月9日~21日の月~金曜19時~21時、土・日曜13時~15時 ¥無料

しっかりと手洗い マスクを着用 「3密」を避ける 保健管理課(☎025・212・8194)