

健康寿命の延伸

知って役立つ 保健だより29

間食は上手に取りましょう

間食の取り方は、糖尿病を予防するために重要なポイントの1つです。1日200kcalまで\*を目安に選び、食べ過ぎに注意しましょう。

\*出典：厚生労働省・農林水産省「食事バランスガイド」平成17年6月

問 健康増進課 (☎025-212-8166)

■エネルギーの目安 ※参考：日本食品標準成分表2020年版(八訂)

Table with 5 columns: みかん, しょうゆ煎餅, プリン, ポテトチップス, アイスクリーム. Includes images and kcal values for each item.

■食べるときに気を付けること

栄養成分表示を確認する

エネルギー量などを意識することが大切です。

あらかじめ量を決めて食べる

テレビやスマートフォンを見ながら食べるなどの「ながら食べ」は、食べ過ぎにつながりやすいのでやめましょう。

寝る前に間食をしない

夕食後は活動量が減り、食べた分のエネルギー量を消費できません。

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

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 12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)

■個別相談会 日9日(木)9時～17時

■制度説明会 日14日(火)14時～15時半

行政苦情審査会委員による 市政に関する苦情の相談

日12月13日(月)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 11月24日(水)から電話で同審査会事務局(広聴相談課内 ☎025-226-2098)

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12月14日(火)9時半～12時

場 建築行政課(市役所ふるまぢ倉舎) 定 先着5組(1組30分) 申 11月24日(水)から電話で同課 (☎025-226-2845)

趣味・講座

アグリパーク 12月の講座

定 各日先着8組 ※1組6人まで。小学生以下は保護者同伴 申 11月24日(水)9時から電話で同センター(南区東笠巻新田 ☎025-378-3109)

■羽釜おにぎりと豚汁作り 日4日(土)・5日(日)10時～13時半 ¥3,500円

■牛の搾乳体験とピザ作り 日12日(日)・25日(土)・26日(日)10時半～13時 ¥2,500円

旧小澤家住宅(中央区上大川前通12) 12月の講座

申 11月25日(木)10時から電話で同施設 (☎025-222-0300)

①クリスマスフラワーアレンジメント作り 日4日(土)10時、11時、13時、14時 ※各40分

②稲わらで正月飾り作り 日5日(日)10時、13時 ※各1時間

③講演「郵便制度と年賀状」 日11日(土)13時半～14時半

④正月の苔玉作り 日12日(日)10時、11時、13時、14時 ※各40分 ▶定各回5人(②各回10人③15人) ※各先着 ¥各1,500円(②1,300円③無料) ※各別途要入館料

蔵の宿「菱風荘」(北区前新田) 年賀状用ゴムはんこ作り

日12月4日(土)10時～12時

定 先着10人 ¥900円 申 11月24日(水)10時から電話で同施設 (☎025-388-5314)

こども創作活動館の講座 (東区牡丹山1)

時 10時～12時 対 5歳～小学生(小学2年生以下は保護者同伴) 問 同館 (☎025-279-2113)

①木工アート 日12月12日(日) 定 先着10人 ¥200円

②やきもの教室 日12月19日、来年1月30日(日曜全2回) 定 10人 ¥300円 ▶申①は11月24日(水)9時から、②は28日(日)までに電話で同館

ゆいぽーと 12月の講座

¥各500円 問 同施設(中央区二葉町2 ☎025-201-7530)

毎年1万羽以上が飛来 ハクチョウを見に行こう

新潟市の鳥「ハクチョウ」が、越冬のためシベリアから飛来しています。ハクチョウのような大きな野生動物を私たちの暮らしているすぐ近くで見ることができるのは、全国的にも珍しい光景です。

ハクチョウのことを知って、観察をしてみませんか。

問 環境政策課 (☎025-226-1359)

ハクチョウの基本データ



見た目

- ・くちばしは黒と黄色
・体は白色、足は黒色で大きな水かきがある(幼鳥の体は灰色)

全長・体重

- ・コハクチョウは全長約120cm、体重5～7kg
・オオハクチョウは全長約140cm、体重8～12kg

新潟市内で観察できる時期

- ・例年11月中旬から12月中旬にかけてが飛来のピーク
・3月ごろまで観察できる

お薦め観察スポット

朝・夕方 主なねぐらとなっている福島潟、鳥屋野潟、佐潟での観察がお勧めです。

昼 潟などに近い郊外の田んぼなどでは、餌を食べたり昼寝をしたりしているところを観察できます。



あなたはいくつ知っている? ハクチョウの豆知識

- 飛来するハクチョウは、主にコハクチョウとオオハクチョウの2種類
●新潟市はコハクチョウの越冬数が全国で最も多く、毎年1万羽以上が飛来
●ハクチョウは一度カップルが成立すると、生涯を添い遂げる
●体が重いので、飛び立つには数十メートルの助走が必要
●餌を食べているとき、必ず首を伸ばして見張りをしているハクチョウがいる



ハクチョウガイドブック

新潟市に飛来するハクチョウの情報を掲載しています。同ガイドブックは市HPから閲覧できます。市HPから ハクチョウガイドブック 検索



関連イベント

■佐潟探鳥散歩 日12月11日・25日(土)7時半～9時 場 佐潟水鳥・湿地センター(西区赤塚) ¥無料 問 同センター(☎025-264-3050)

■新潟の自然・生き物を学ぶ発表会

講師による発表、団体の活動紹介、ポスターの展示、ほか 日12月18日(土)10時～16時 場 県生涯学習推進センター(中央区女池南3) 対 小学生以上(小学生は保護者同伴) 定 先着50人(オンラインでの発表視聴は先着100人) ¥無料 申 11月24日(水)9時から電話で県立鳥屋野潟公園鐘木インフォメーションセンター(☎025-284-4720)

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