

健康寿命の延伸

知って役立つ 保健だより34



睡眠で心と体を健康に

睡眠には心身の疲労を回復する大切な働きがあります。睡眠不足は日中の活動に支障をもたらします。快適な睡眠のために、規則正しい生活を心掛けましょう。

問 健康増進課 (☎025-212-8166)

■快適な睡眠のポイント

適切な睡眠時間には個人差があります。日中に眠気で困らないことが大切です。

- ・毎朝同じ時間に起き、日光を浴びて体内時計をリセットする
・適度な運動を習慣にする
・就寝前はテレビやスマートフォンなどの明るい光を避け、カフェインを含む飲み物やお酒は控える

防犯ボランティアネットワーク 登録団体を募集・支援



団体の登録時に防犯グッズを貸し出します。また、犯罪の傾向などを掲載したチラシで、定期的に情報を提供します。

対 地域で防犯活動に取り組む団体・企業 申 所定の申込書を区役所防犯担当課へ ※申込書は同課で配布

文化芸術に取り組む団体に助成

問 アーツカウンシル新潟 (中央区西堀前通6 ☎025-378-4690)

■テーマ別プロジェクト助成 対 地域文化の魅力の創造・発信、文化芸術による子ども・青少年の育成、文化芸術と他分野の連携

助成額 上限50万円

■ステップアップ助成 対 調査、研修、講演、ワークショップなど、団体の課題解決に必要な取り組み

助成額 上限20万円

▶ 申 所定の申請書をアーツカウンシル新潟へ ※①は5月23日(月)まで受け付け、②は予算がなくなり次第終了。申請書など詳しくは同団体HP

に掲載。同団体でも配布 ◀

■個別相談会を開催

日 5月7日(土)10時、13時、11日(水)18時 ※各2時間。オンライン参加可 定 各回先着3団体(1団体30分) 申 4月20日(水)9時から電話でアーツカウンシル新潟

マリニピア日本海(中央区西船見町) 施設ボランティアを募集

対 メール連絡ができる高校生以上で、6月18日、7月2日・16日(土曜全3回)13時半~16時半に行う研修に参加できる人

申 6月8日(水)までにメール(esd@marinepia.or.jp)で基本事項、年齢を同施設(☎025-222-7500)へ ※6月10日までに案内を送信

白山公園空中庭園フェア フリーマーケット出店者募集

日 5月15日(日)9時~12時 定 先着30区画

出店料 1区画1,000円

※飲食物、動植物の販売不可 申 4月20日(水)から同公園駐車場HPで申し込み

問 同駐車場(☎025-225-3021)

文化についての 市民アンケートに協力を

市民の皆さんが行う文化活動の状況や要望を把握し、今後の文化施策に役立てるための調査を行います。

住民基本台帳から無作為に抽出した18歳以上の4,000人へ、4月26日から調査票を発送します。協力をお願いします。

問 文化政策課 (☎025-226-2565)

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

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 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

不安や悩み、依存症など 心の健康メール相談

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 問 こころの健康センター(☎025-232-5560)

ほんぽーと中央図書館 ビジネス融資相談会

日 第4木曜(来年2月は第3木曜)15時~17時 対 新潟市在住・在勤・在学の人 定 各日先着2組(1組1時間) 申 電話で同館(中央区明石2 ☎025-246-7700)

里親に関心がある人向け 5月の制度説明会

申 4月28日(木)までに電話で児童相談所(☎025-230-7777)

■豊栄地区公民館(北区東栄町1)

日 6日(金)14時~15時半

■中地区公民館(東区古川町)

日 10日(火)14時~15時半

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 5月10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 4月20日(水)から電話で同課(☎025-226-2845)

動物愛護センター(中央区清五郎) 犬の飼方相談会

日 5月11日(水)14時~15時 定 先着3組(1組2人まで) ※1組15分。犬の同伴可 申 4月20日(水)10時から電話で同センター(☎025-288-0017)

趣味・講座

☺こども創作活動館(東区牡丹山1) シーグラスでランプ作り

日 5月8日(日)10時~12時 対 5歳~小学生(小学2年生以下は保護者同伴) 定 先着10人 ¥300円 申 4月20日(水)9時から電話で同館(☎025-279-2113)

☺亀田総合体育館(江南区茅野山3) 5月の講座

問 同館(☎025-381-1222)

①赤ちゃん体操 日 10日~31日(火曜全4回)13時半~14時15分 対 生後3~6カ月の子と保護者 定 15組 ¥3,100円

②ベビーダンス 日 16日(月)10時~11時半 対 首が据わる頃~3歳の子と母親 定 先着10組 ¥1,100円

▶ 申①は4月30日(土)までに、②は20日(水)14時から電話で同館 ◀

☺西総合スポーツセンター(西区五十嵐1) 産後ママヨガ

日 5月10日~6月28日(火曜全6回)9時45分~10時半 対 0歳児と母親 定 先着15組 ¥3,300円

申 4月20日(水)13時から電話で同センター(☎025-268-6400)

☺鳥屋野総合体育館(中央区神道寺南2) クロール教室

日 5月10日~6月28日(火・金曜全15回)17時半~18時半

対 小学3・4年生 定 先着16人

受け忘れに注意 予防接種は計画的に

予防接種は事前に市内の委託医療機関に予約して接種してください。委託医療機関の名簿は市HPに掲載しているほか、区役所健康福祉課、地域保健福祉センターでも配布しています。

問 保健管理課(☎025-212-8123)



☺子どもの予防接種

定期予防接種は対象年齢が定められています。対象年齢での接種は無料です。

※詳しくは「予防接種予診票つづり」、冊子「予防接種と子どもの健康」、母子健康手帳、市HPなどに掲載



☺ヒトパピローマウイルス予防接種

対象者には5月以降に案内を送付します。接種は無料です。

対 次のいずれかに該当する女性

- ①平成18年4月2日~23年4月1日に生まれた
②平成9年4月2日~18年4月1日に生まれ、同ウイルスワクチンの3回の接種が完了していない

※詳しくは市HPに掲載



☺高齢者用肺炎球菌予防接種

対象者には5月下旬に案内を発送します。来年3月31日までに接種してください。

対 次のいずれかに該当する人

- ①来年4月1日までに65・70・75・80・85・90・95・100歳になる
②接種日に60~64歳で、身体障害者手帳1級相当の心臓・腎臓・呼吸器の機能障がい、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障がいがある

※過去に23価肺炎球菌ワクチンを接種した人は対象外

自己負担額4,700円(生活保護世帯は無料)

■風しん抗体検査・予防接種

昭和37年4月2日~54年4月1日生まれの男性を対象に、抗体検査と予防接種を無料で実施しています。今月発送したクーポン券を特定健診や事業所健診に持参し、来年3月31日までに受診してください。

また、妊娠を希望する女性など要件を満たす人に抗体検査費用の一部を補助しています。

※詳しくは市HPに掲載



区役所の窓口で交付申請ができます。 問 区役所区民生活課(中央区は窓口サービス課)