

健康寿命の延伸

知って役立つ 保健だより35

5/31は世界禁煙デー 今こそ禁煙に挑戦

新潟市では近年、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

- ・疲れにくくなり、活動的になる
・肌の調子や顔色が良くなる
・味覚、嗅覚が改善し、食事をおいしく食べられる
・がんや心疾患など、さまざまな病気のリスクが少なくなる
・年間約18万円*の節約になる

*500円のたばこを1日1箱吸っている人が禁煙した場合

「禁煙したい」と思ったら

禁煙を成功させるには、禁煙外来の受診やニコチンガム、ニコチンパッチ、内服薬などの禁煙補助剤を上手に利用すると効果的です。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)。

詳しくは市HPから 禁煙外来 検索



教科書展示会

小・中・高等学校、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します。

日6月13日(月)~26日(日) 総合教育センター(☎0256-88-7444)

新潟教科書センター(西蒲区旗屋、総合教育センター内)

時10時~17時 ※土・日曜休館。高等学校教科書は展示なし

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)

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

心の悩みや不安 心の健康センターに相談を

日~金曜 8時半~17時

相談・予約電話☎025-232-5560

※家族や関係者も相談可

来所相談 ※電話で要予約

精神保健福祉相談員などによる相談 日~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 日①木曜 9時~11時半 ②偶数月第2木曜 13時半~16時

酒・薬物・ギャンブルなど依存症相談 日~金曜 9時~16時半

臨床心理士による相談 日6月24日(金) 17時半~20時半

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~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

子育てなんでも相談センター「きらきら」

日~金曜 8時半~17時15分

相談専用電話☎025-248-2220

※同センターLINE公式アカウントからも相談予約可。詳しくは同センターHPに掲載

不登校・いじめ・集団不適應など 教育相談会

日6月4日(土) 9時~16時 場江南区教育相談室(江南区亀田向陽2)

対新潟市在住・在学の小学生~19歳の子と保護者

定先着8組(1組50分)

申5月23日(月)から電話で教育相談センター(☎025-222-8600)

里親に関心がある人向け 6月の制度説明会

申6月1日(水)までに電話で児童相談所(☎025-230-7777)

横越地区公民館(江南区いぶき野1) 日6日(月) 14時~15時半

西川地区公民館(西蒲区曾根)

日9日(木) 14時~15時半

動物愛護センター(中央区清五郎) 犬の飼い方相談会

日6月7日(火) 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5月18日(水) 10時から電話で同センター(☎025-288-0017)

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6月14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5月18日(水)から電話で同課(☎025-226-2845)

行政苦情審査会委員による 市政に関する苦情の相談

日6月16日(木) 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5月18日(水)から電話で同審査会事務局(広聴相談課内☎025-226-2098)

趣味・講座

緑のカーテンの育て方教室

日5月28日(土) 10時~11時

場天寿園(中央区清五郎) 定20組

¥2,000円 申5月23日月曜(必着)

までに往復はがきに基本事項を記載

暮らしの豆知識 初回特典をうたうネット通販に注意

「お試し価格」「初回無料」などをうたった飲料、健康食品、化粧品などの定期購入についての相談が多く寄せられています。困ったときは消費生活センターに相談してください。

同センター(☎025-228-8100)

相談事例

動画サイトの広告からダイエットサプリメントを「お試し特別価格」で1回限りのつもりで注文したが、実際には複数回購入することが条件の定期購入契約だった。

トラブルに遭わないために

注文する前に、最終確認画面で次の内容を必ず確認しましょう。

定期購入の有無 「〇カ月コース」「定期」「自動更新」「無期限」などの表示があると、2回目以降も届くことがあります。

2回目以降の価格 初回価格と2回目以降の価格が大幅に違うことがあるので注意してください。

解約方法 「1回限りで」「簡単に」「無料」で解約できるか確認しましょう。



し、〒951-8131、中央区白山浦1-613-69、開発公社緑化・施設整備課(☎025-234-2633)へ

※5月24日までに抽選結果を発送

骨盤調整エクササイズ

日6月の水曜10時~11時

場白山公園空中庭園(中央区一番堀通町)

定各日先着40人 ¥500円

申5月18日(水)から同公園駐車場HPで申し込み

同駐車場(☎025-225-3021)

視覚障がい者のための生活訓練

場総合福祉会館(中央区八千代1)

対新潟市在住の視覚障がい者

定各先着5人 ¥無料 申5月18日(水) 9時から電話で市視覚障害者福祉協会・佐藤(☎025-231-2657)

障がい福祉課(☎025-226-1237)

初心者向けスマートフォン講座

日6月4日(土)・5日(日) 9時半~15時 ※全2回。自分のスマートフォンを持参できる人に限る

初心者点字講習会 日6月18日~11月19日(土曜全10回) 13時半~15時半

マリニピア日本海の講座(中央区西船見町)

同施設(☎025-222-7500)

田んぼ体験 日6月5日、10月2日・16日、11月6日(日曜全4回) 10時~12時 定10組 ¥1,000円

通し回遊魚の生態 日6月11日(土) 13時~15時半 定40人 ¥無料

いきもの教室「水族館の水」 日6月25日(土) 9時半~12時 定20人 ¥500円

対小学生以上 ※①は4歳以上(小学3年生以下は保護者同伴)

申①は5月25日(水)、③は6月14日(火)までにメール(lect@marinepia.or.jp)で基本事項、参加者全員の年齢を同施設へ。②は5月31日火曜(必着)までに、はがきに基本事項、参加者全員の年齢を記載し、〒951-8555(住所不要)、同施設へ ※①は5月27日に抽選結果を、②は6月2日に、③は16日に当選者のみ案内を発送

蔵の宿「菱風荘」(北区前新田) 飯ごう炊さん体験

日6月5日(日) 10時半~13時 定先着6家族 ¥一般1,000円、小・中学生500円、3歳~就学前児200円

申5月18日(水) 9時から電話で同施設(☎025-388-5314)

アグリパーク(南区東笠巻新田) 和菓子作り教室

日6月11日(土) 10時半~12時

対小学生以上(小学生は保護者同伴)

定先着10組(2人1組) ¥2,500円

申5月25日(水) 9時から電話で同施設(☎025-378-3109)

豊栄総合体育館(北区嘉山) テニス教室

対中学生以上

申5月22日(日) 12時から所定の申込書を同館(☎025-386-7511)へ ※申込書は同館で配布

初級 日①6月14日~8月23日(火曜全11回) ②6月16日~8月18日(木曜全9回) ③6月17日~8月19日(金曜全9回) 定各先着10人

中級 日④6月12日~8月21日(日曜全8回) ⑤6月15日~8月24日(水曜全11回) ⑥6月18日~8月27日(土曜全6回) 定各先着9人

時19時(④18時⑥10時) ※各2時間 ¥①⑤各11,000円②③各9,900円④8,800円⑥6,600円

子ども創作活動館(東区牡丹山1) やきもの教室

日6月19日、7月17日(日曜全2回) 10時~12時 対5歳~小学生(小学2年生以下は保護者同伴) 定10人 ¥300円 申5月22日(日)までに電話で同館(☎025-279-2113)

手拭いで帽子作り

日6月23日(木) 13時~14時半

場田舟の里(江南区亀田)

対18歳以上 定先着6人 ¥200円

申5月18日(水) 9時から電話でエコープラザ(☎025-270-3009)

黒埼地区総合体育館(西区金巻) テニス教室

日6月29日、7月6日・13日(水曜全3回) 19時半~20時半 対小学3~6年生 定先着8人 ¥1,000円

新潟県新型コロナウイルス受診・相談センター(☎025・256・8275)へ