

健康寿命の延伸

知って役立つ 保健だより49

組み合わせて使おう 口腔ケアグッズ

歯と口の健康は、全身の健康にも影響するといわれています。口の中を清潔に保つためには、歯ブラシだけでなく、歯と歯の間を掃除するデンタルフロスなどの口腔ケアグッズを組み合わせて使うと効果的です。使い方などは、かかりつけ歯科で確認しましょう。

健康増進課(☎025-212-8157)

主な口腔ケアグッズ

タフトブラシ

毛束が1つのため、歯の裏側(舌側)や歯並びの良くない部分、生え始めた永久歯などに毛先がピンポイントに当たり、効率的に磨けます。

舌ブラシ

舌の粘膜を傷つけずに、口臭の原因となる舌苔(ぜつたい)を除去できます。舌苔がないときの舌清掃は不要です。

※舌苔…舌の表面に付着する白い苔状のもの

洗口液(マウスウォッシュ)

歯磨きができない外出時や口臭を抑えたいときなどに、口の中をゆすぐための液体です。口腔内の消毒などのために薬用成分を含むものもあります。



日11日(月)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12月12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 11月22日(水)から電話で同課(☎025-226-2845)



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



心の悩みや不安 ころの健康センターに相談を

相談・予約電話

☎025-232-5560

※来所相談は電話で要予約(月~金曜8時半~17時)。家族や関係者も相談可

精神保健福祉相談員などによる相談

日 月~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、奇数月第4金曜13時半~16時 酒・薬物・ギャンブルなど依存症相談



日 月~金曜9時~16時半

臨床心理士による相談

日 12月19日(火)17時半~19時半 対 18~39歳

趣味・講座



豊栄総合体育館(北区嘉山) インドアテニス教室

時 19時半~21時半

対 中学生以上 申 11月23日(祝)12時から所定の申込書を同館(☎025-386-7511)へ ※申込書は同館HPに掲載



①中級 日 12月1日~来年1月26日(金曜全8回)

②初・中級 日 12月3日~来年1月28日(日曜全7回)

③初級 日 12月5日~来年1月30日(火曜全8回)

▶定 各先着10人 ¥各9,200円(②8,050円)◀

親子で学ぶ 就活応援オンライン講座

就職活動の実態・方法を知り、子どもへのサポートについて考える

日 12月2日(土)13時~15時

対 大学・短大生とその家族

¥無料 申 12月1日(金)17時までに専用フォーム=右上=から申し込み ※来年1月31日まで録画配信あり(要申し込み) 問 雇用・新潟暮らし推進課(☎025-226-2149)



動物愛護センター(中央区清五郎) 犬の飼い方相談会

日 12月6日(水)13時~15時 定 先着6組(1組2人まで) ※1組15分。



犬の同伴可

申 11月22日(水)10時から電話で同センター(☎025-288-0017)

里親に関心がある人向け 12月の制度説明会

申 11月30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 7日(木)14時~15時半 中地区公民館(東区古川町)

雨や雪の日でも遊べる 万代島多目的広場「大かま」を利用しませんか

同施設(☎025-278-8296)



「大かま」って何?

中央区万代島にある、かまぼこ型の大きな屋根が特徴の屋内広場と、広い屋外広場のある多目的広場です。港の風景を楽しみながら憩い、集える場として自由に利用できるほか、イベントなども開催されます。

どんな使い方ができるの?

●遊び道具を無料で使える

モルックやバドミントン、バスケットボールなどの道具を無料で貸し出しているの、手ぶらで来ても楽しめます。

●天候を気にせず遊べる

屋内広場では天候に関係なく、ボール遊びや縄跳び、自転車の練習などをすることができます。大きな鏡もあるので、ダンスの練習にも使えます。

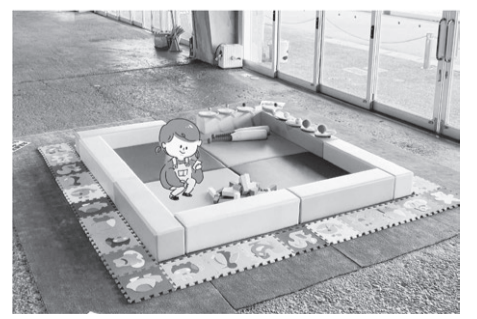
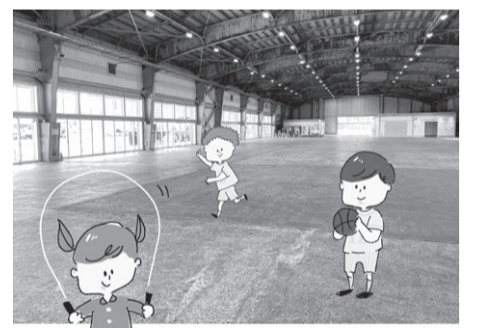
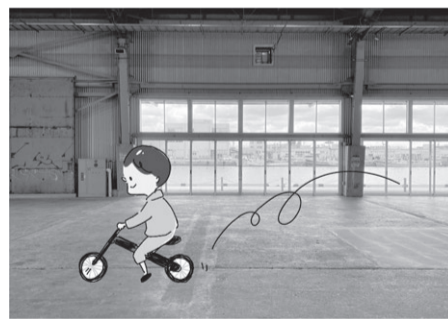
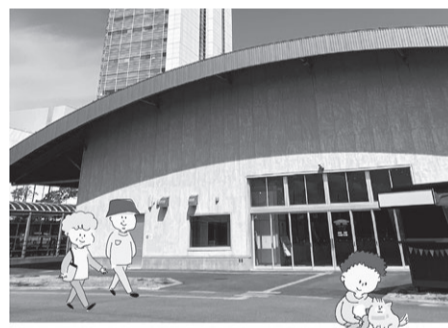
●のんびり過ごせる

テーブルやベンチ、キッズスペースのほか、飲料・お菓子・アイスの自動販売機があるので、ゆっくり休憩することができます。ペットの同伴も可能です。

11/26 まんぷく祭り「楽市楽座」を開催

キッチンカーの出店、子ども服やおもちゃなどのフリーマーケット、ハンドメイド品の販売、缶バッジなどのワークショップ、ほか

日 11月26日(日)10時~16時 ¥入場無料



イベントなどの最新情報はHPやSNSをチェック

