

健康寿命の延伸

知って役立つ 保健だより40

糖尿病を予防しましょう

国内の糖尿病患者数は1千万人を越え、糖尿病の疑いがある「予備軍」と呼ばれる人も同程度いるといわれており、共に増加傾向にあります。生活習慣の改善をできることから少しずつ始め、糖尿病を防ぎましょう。



健康増進課(☎025-212-8166)

生活習慣の改善例

- ・食事は1日3食規則正しく取り、よくかんでゆっくり食べ、腹八分目を心掛ける
・主食(ごはん・パン・麺)、主菜(肉・魚・卵・大豆製品)、副菜(野菜類)のそろった食事をする
・食物繊維を多く含む野菜、キノコ、海藻などを食べる
・糖分の多い菓子やジュース、カロリーの高いアルコールは控える
・できるだけ階段を使う、建物から離れた駐車場に車を止めて歩く距離を増やすなど、普段より1日10分多く体を動かす
・定期的に健診を受診し、自分の血糖値を把握する

巻・岩室温泉郷 観光写真コンテスト作品募集

応募資格アマチュア

募集作品今年2月1日～来年1月31日に西蒲区内で撮影した未発表作品



1月4日～2月1日(水)に作品と所定の応募票を巻観光協会または岩室温泉観光協会へ
※応募票は両協会HPに掲載。西蒲区役所でも配布 西蒲区役所産業観光課(☎0256-72-8417)

明るい選挙啓発ポスター 入賞作品を展示

日場12月20日～27日(火)…巻地区公民館▷1月6日(金)～15日(日)…東区役所▷1月17日(火)～26日(木)…江南区福祉センター▷1月30日(月)～2月8日(水)…秋葉区役所▷2月10日(金)～21日(火)…南区役所▷2月24日(金)～3月7日(火)…西区役所▷3月10日(金)～22日(水)…北区役所▷3月24日～31日(金)…NEXT21・1階アトリウム
※作品は市HPにも掲載

年末大掃除のごみ 計画的に処分を

ごみの品目によっては1カ月に1～2回の収集のものもあります。早めに整理し、計画的に処分をするようにしましょう。

ごみの収集日は住んでいる地域によって異なります。「家庭ごみ収集カレンダー」を確認してください。

廃棄物対策課(☎025-226-1407)



ごみ収集カレンダーはこちらから

ごみの出し方を再確認しよう

特定5品目(乾電池類、蛍光灯、水銀体温計、ライター、スプレー缶類)

- ・指定の日に、中身の見える透明か半透明の袋に入れて出す
・ライターとスプレー缶類は必ず使い切る。やむを得ず中身が入ったままのときは袋に「中身入り」と表示する
・スプレー缶類のガスを抜くときは必ず火の気のない風通しの良い屋外で行い、缶に穴を開けない



電池やバッテリーを取り外せない製品は「特定5品目」へ

電子たばこなど充電式の家電製品で電池類を取り外せないときは、無理に分解せず、製品本体ごと「特定5品目」として出してください。

粗大ごみ

- ・粗大ごみ受付センター=下囲み=にインターネットまたは電話で回収を申し込む
・収集日までに粗大ごみ処理券を購入する(市内スーパーマーケット、コンビニエンスストア、ホームセンター、ドラッグストアなどの小売店や市役所、区役所、出張所、連絡所で販売)



粗大ごみ受付センター

☎025-290-5353 FAX025-290-5371(聴覚障がい者など専用)

受付時間月～土曜9時～17時 ※祝・休日、12月29日～1月3日除く。インターネットでの申し込みは24時間受け付け。年末年始は申し込みが集中し、電話がつながりにくくなる場合あり



スマートフォンはこちらから

選挙管理委員会事務局(☎025-226-3343)

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 ※同センターLINE公式アカウント=右=での予約も可



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

里親に関心がある人向け 1月の制度説明会

12月26日(月)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5日(木)14時～15時半

中地区公民館(東区古川町)

日13日(金)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1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12月21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) 犬の飼育方相談会

日1月11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12月21日(水)10時から電話で同センター(☎025-288-0017)



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1月27日(金)18時～21時 対18～39歳
定先着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、依存症などの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

趣味・講座



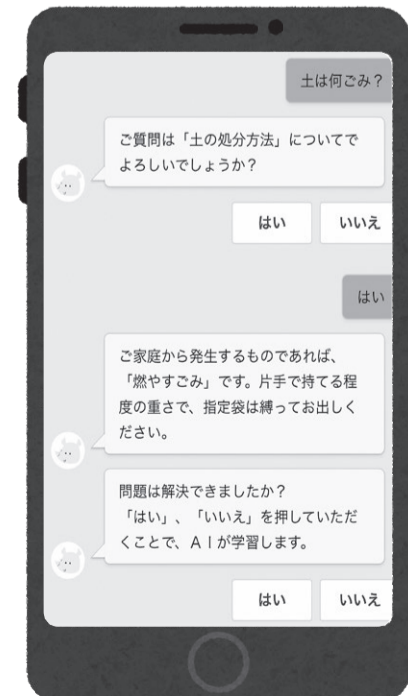
鳥屋野総合体育館の講座(中央区神道寺南2)

同館(☎025-241-4600)
血流観察体験会 日12月20日(火)～22日(木)10時～16時、17時～20時
¥無料
産後ママヨガ 日1月23日～2月27日(月曜全6回)10時半



「ごみ関連チャットボット」を活用しませんか

ごみの分別方法、粗大ごみ処理手数料、ごみの収集日などの問い合わせにAI(人工知能)が自動で回答します。パソコンやスマートフォンから24時間いつでも利用することができます。



▲画面イメージ

こんな質問にも答えられます

- ・座布団の処理手数料を教えてください
・テレビの捨て方は?
・学校町通1番町のごみ収集日は?
・古紙拠点回収の場所はどこ?

利用方法

●LINE版 スマートフォンなどのアプリで公式アカウント「新潟市ごみ関連チャットボット」を「友だち登録」してください。



LINE版はこちらから

●WEB版 市HP「ごみ・リサイクル」のページ右下に表示される「サイチョ」アイコン=右上=をクリックすると、チャット画面が開きます。



WEB版はこちらから