

健康寿命の延伸

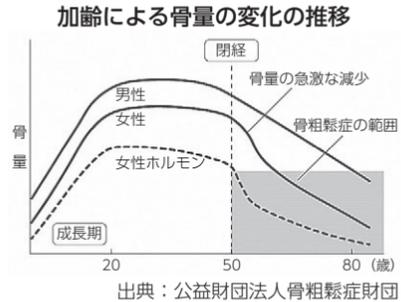
知って役立つ 保健だより48

骨粗しょう症を予防しましょう

骨粗しょう症は、骨量(骨密度)が減少することで骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気です。骨密度は成長期に増加して20歳ごろに最大になり、加齢とともに減少していきます。特に女性は、閉経後に女性ホルモンが減少することで、骨密度も急激に減少しやすくなります。

加齢による骨密度の減少は避けられませんが、減少速度を緩やかにすることはできます。生活習慣を見直して、骨粗しょう症を予防しましょう。

健康増進課(☎025-212-8166)



予防のポイント

- ・骨は負荷がかかると強くなるため、日頃からウォーキングなどで適度に体を動かす
- ・バランスの良い食事を取り、骨に必要なカルシウムやビタミンDを多く含む乳製品や小魚、キノコ類などを食べる

中央卸売市場(江南区茗荷谷) 水産物模擬せり体験

日11月11日・25日(土) 10時、11時半 ※各1時間 対小学生以上(中学生以下は保護者同伴) 定各回30人

¥500円(土産付き)

申10月29日(日)までに

メール(ichiba@city.niigata.lg.jp)で基本事項(希望の回は第3希望まで)、参加者全員(4人まで)の年齢を同施設(☎025-257-6767)へ ※11月2日までに抽選結果を連絡



みなとまち新潟の歴史や文化を体験するイベント

¥無料

申10月18日(水)から新潟大学旭町学術資料展示館HPで申し込み

文化政策課(☎025-226-2624)

シンポジウム 日11月11日(土)13時~15時半 場新潟市美術館(中央区西大畑町) 定先着80人

コンサート 日11月23日(祝)14時~16時 場スタジオスガマタ(中央区東中通1) 定先着30人



西蒲区 新そばまつり

日11月12日・19日・26日(日) 10時~13時20分 場巻農村環境改善センター(西蒲区福井) 定各日先着240人

¥1枚700円 申10月23日(月)9時から電話で巻観光協会(☎0256-72-8736) 問西蒲区役所産業観光課(☎0256-72-8417)



西区赤塚 ダイコン収穫体験

日11月18日(土)8時半、9時半、10時半、11時半 ※各1時間 対新潟市在住の小学生以下と保護者 定各回

20組(1組5人まで)

¥1本150円



申10月29日(日)までに市HPから申し込み 問西区役所農政商工課(☎025-264-7623)

西海岸公園市営プール(中央区関屋1) 11月の催し

問同施設(☎025-267-6858)

①タイム測定会

日18日(土)10時半~12時

¥500円(別途要入館料)

②初心者向けスキューバダイビング

日25日(土)9時半~12時 定20人

¥3,000円(別途要入館料)

▶対25m泳げる小学生以上(②は中学生以上) 申①は11月17日(金)、②は11月11日(土)までにウェブサイト「にいがたスポーツ情報ナビ」から申し込み

講演会「會津八一と棟方志功」

日11月18日(土)14時~15時半 場日報ホール(中央区万代3)

講師石井頼子(棟方志功の孫) 定先着120人 ¥1,000円 申10月18日(水)から往復はがきに基本事項を記載し、〒950-0088、中央区万代3-1-1、會津八一記念館(☎025-282-7612)へ

南区 秋の果物と割烹金長ランチバスツアー

日11月20日(月)、21日(火)9時半~15時半

※18歳未満は保護者同伴

集解新潟駅南口 定各日25人

¥各日5,000円(昼食・土産付き)

申10月24日(火)までにメール(minamiku@niigata-kotsu.co.jp)で基本事項、参加者全員の年齢を新潟交通(株)くれよん万代へ ※当選者のみ10月25日に連絡

問南区役所地域総務課(☎025-372-6605)

巖谷國土講演会

日11月26日(日)14時~15時半 場角田山妙光寺(西蒲区角田浜)

定先着80人 ¥1,000円 申10月18日(水)9時から電話で砂丘館(中央区西大畑町☎025-222-2676)



市政参画コーナー

附属機関などの会議

次の会議の開催を予定しています。日程など詳しくは市HPに掲載しています。

市HPから 会議の開催予定 検索

介護保険事業等運営委員会 日10月23日(月)

問高齢者支援課(☎025-226-1295)

北区郷土博物館協議会 日10月24日(火) 問同館(☎025-386-1081)

特別職報酬等審議会 日10月30日(月) 問職員課(☎025-226-2516)

子どもの権利推進委員会 日10月30日(月)

問こども政策課(☎025-226-1193)

障がい者地域自立支援協議会全体会 日10月31日(火)

問障がい福祉課(☎025-226-1247、FAX025-223-1500) ※手話通訳、要約筆記、点字資料が必要な人は10月23日(月)までに電話またはFAXで同課へ

障がい者施策審議会 日11月1日(水)

問障がい福祉課(☎025-226-1237、FAX025-223-1500) ※手話通訳、要約筆記、点字資料が必要な人は10月20日(金)までに電話またはFAXで同課へ

都市計画審議会 日11月1日(水) 問都市計画課(☎025-226-2679)

下水道中期ビジョン検討委員会 日11月9日(木)

問経営企画課(☎025-226-2956)

そのほかの会議

次の会議の開催を予定しています。詳細や最新の情報は市HPに掲載しています。

①教育委員会定例会 日10月24日(火)

問教育総務課(☎025-226-3149)

②農業委員会定例総会 日10月31日(火)

問農業委員会事務局(☎025-382-4964)

動く市政教室「市議会体験ツアー」

市議会本会議場の見学や模擬議会の体験など

日11月18日(土)9時~11時50分

対小学3~6年生と保護者 定15組(2人1組)

申10月27日金曜(必着)までに往復はがき(〒951-8550)

またはメール(kocho@city.niigata.lg.jp)で基本事項、希望集合場所(市役所本館または新潟駅南口)、参加者全員の住所・年齢(学年)・電話番号を広聴相談課(☎025-226-2094)へ ※応募は1組1通。市HPからも申し込み可。見学後レポートを提出。筆記用具が必要

ご意見・ご提案(パブリックコメント)

次の内容についてご意見・ご提案を募集しています。詳細や最新の情報は市HPに掲載しています。

市HPから パブリックコメント 検索

自殺総合対策行動計画(案) 日11月15日(水)まで

問こころの健康センター(☎025-232-5551)

事業者向け

障がい者雇用推進フォーラム

障がい者雇用に関するパネルディスカッション

日11月17日(金)13時半

~16時 場朱鷺メッセ(中央区万代島) 定先着150人 ¥無料

申10月18日(水)からワークナビ新潟HPで申し込み 問障がい福祉課(☎025-226-1249)

省人化サポート補助金

対中小企業、小規模事業者、個人事業主

対象経費人手不足の解消

を図るための機械・ソフトウェア導入費、工事費 補助率・上限2分の1以内・100万円 申所定の申請書類を産業政策課(市役所ふるまち庁舎☎025-226-1610)へ ※申請書など詳しくは市HPに掲載

ふるさと新潟市応援寄付金 委託事業者を募集

委託期間来年4月1日~令和7年3月31日 ※公募型プロポーザルで選定

申11月13日(月)までに所定の申請書を財務企画課(☎025-226-2191)へ ※応募要項、申請書などは市HPに掲載。同課でも配布