

健康寿命の延伸

知って役立つ 保健だより⑥



高血圧と減塩

高血圧の最大の原因は食塩の取り過ぎといわれています。高血圧の予防には、無理のない減塩を長く続けることが大切です。

健康増進課(☎025-212-8166)

■血圧と食塩と野菜の関係

食塩を取り過ぎると、血液中のナトリウム濃度が高くなり、それを水分で薄めようと血液量が増加し、血圧が上昇します。野菜に多く含まれるカリウムは、ナトリウムの排せつを促し、血圧を下げる役割があるため、食塩の取り過ぎを調節する上で重要です。

食塩を控えめにし、野菜をたくさん食べる食生活を心掛けましょう。

■減塩のポイント

家庭での食事	<ul style="list-style-type: none"> <li>みそ汁は具たくさんにして、汁を少なめにする</li> <li>しょうゆやソースはかけるよりもつける</li> <li>減塩の食品や調味料(減塩しょうゆなど)を活用する</li> </ul>
外食	<ul style="list-style-type: none"> <li>麺類のスープは半分残す</li> <li>サラダなどの副菜をプラスする</li> <li>ラーメン+チャーハンなど主食の重ね食べに気を付ける</li> </ul>

☺不登校、いじめ、集団不適應など 休日教育相談

日 6月21日(土) 9時~16時 場 教育相談センター(中央区西大畑町)  
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 6月11日(水)から電話で同センター(☎025-222-8600)

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相談・予約電話☎025-247-6777  
日 月~金 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

講座

初心者向けスマートフォン教室

基本操作と「にいがたバス乗換案内サイト」の使い方を学ぶ 日 6月3日(火) 14時~16時 場 市役所ふるまち庁舎 定 先着20人 無料  
申 5月19日(月)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)  
問 都市交通政策課(☎025-226-2753)

豊栄総合体育館(北区嘉山) 6月のテニス教室

時 19時~21時 対 中学生以上  
申 5月21日(水) 9時から電話で同館(☎025-386-7511)へ

■初級 日 ①3日~24日(火曜全4回) ②5日~26日(木曜全4回) ③6日~27日(金曜全4回)  
定 各先着10人

■中級 日 ④1日~29日(日曜全5回) ⑤4日~25日(水曜全4回)  
定 各先着9人

▶ ¥各5,200円(④6,500円) ※別途要年会費、保険料◀

旧小澤家住宅(中央区上大川前通12) 初めての古文書講座

日 6月4日・11日・18日(水曜全3回) 13時半~15時 定 先着12人  
¥500円(別途要入館料) 申 5月21日(水)から同館HPで申し込み  
問 同館(☎025-222-0300)

亀田総合体育館(江南区茅野山3) 6月の講座

問 同館(☎025-381-1222)  
①初めてのピラティス  
日 6日(金) 11時~同45分  
定 先着25人 ¥700円  
②赤ちゃん体操  
日 10日・24日(火曜全2回) 13時半~14時15分 対 生後6~12カ月の子と保護者 定 15組 ¥1,800円  
▶ 申 ①は5月21日(水)から、②は6月6日(金)までに同館HPから申し込み◀

北区郷土博物館(北区嘉山) 講座「夏と絵画表現」

日 6月8日(日) 14時~15時半  
定 先着30人 ¥一般300円、高校・大学生170円、小・中学生40円  
申 5月24日(土) 10時から電話で同館(☎025-386-1081)

鳥屋野総合体育館(西区金巻) 赤ちゃん体操

日 6月13日(金) 13時半~14時15分  
対 首が据わる頃~寝返り前の子と保護者(2人1組) 定 先着6組  
¥700円 申 5月21日(水) 9時から

電話で同館(☎025-377-5211)

アグリパーク(南区東笠巻新田) 6月の講座

申 5月21日(水) 9時から電話で同施設(☎025-378-3109)  
■和菓子作り 日 15日(日) 10時半~12時 対 小学生以上 定 10組(1組4人まで) ¥2,500円  
■牛のブラッシングと餌やり体験 日 21日(土)・22日(日) 10時半~11時 対 4歳以上 定 各日10人 ¥300円

☺子ども創作活動館(東区牡丹山1) 焼き物教室「マグカップ」

日 6月15日、7月20日(日曜全2回) 10時~12時 対 小学生(小学2年生以下は保護者同伴) 定 10人 ¥800円  
申 5月25日(日) 16時半までに電話で同館(☎025-279-2113)

☺子育て応援ひろば(中央区西堀前通6) 歯科講座

日 6月17日(火) 10時半~11時半 対 2歳以下の子と保護者  
定 先着5組 無料  
申 5月21日(水) 9時から電話で同施設(☎025-226-7730)

うららこすど(秋葉区小須戸) 梅干し教室

日 6月19日(木) 10時~12時 定 25人 ¥3,800円  
申 5月29日(木曜(必着)までに、はがきに基本事項を記載し、〒956-0101、秋葉区小須戸893-1、同施設(☎0250-38-5430)へ ※はがき1枚につき1人まで。当選者のみ6月7日までに案内を発送

☺鳥屋野総合体育館(中央区神道寺南2) 産後ママヨガ

日 6月21日(土) 10時半~11時15分 対 2歳未満の子と母親  
定 先着50人 ¥700円  
申 5月21日(水) 14時半から電話で同館(☎025-241-4600)

市からの重要なお知らせはLINEで素早く・確実に新潟市LINE公式アカウント

同アカウントを友だち登録すると、災害情報などの市からの重要なお知らせや生活に役立つ情報を、LINEで素早く・確実に受け取ることができます。

問 広報課(☎025-226-2111)



今週開催のイベントは?

ハザードマップを確認したい

粗大ごみの予約をしたい

友だち登録はこちらから

地震だ! どの避難所が開いている?

今後の降雪状況について知りたい

希望する情報をプッシュ通知で受け取れる

希望する情報を自由に組み合わせて受け取ることができます。

希望する情報の種類

市政情報、防災情報、出会い・結婚、妊娠・出産、子育て、市報にいがた・区役所だより、市議会だより、お出かけ・イベント情報、スポーツ教室・イベント情報、公民館などの講座・セミナー・イベント、ビジネスセミナー・講演会・企業セミナー、補助金・支援事業、各種支援

知りたい情報を常設メニューからいつでも探せる

トーク画面の下部にある3つの常設メニュー「暮らし・生活」「防災」「出会い~子育て」から、知りたい情報をいつでも探すことができます。

暮らし・生活

避難所

ハザードマップ

防災関連リンク集

防災

防災対策

出会い~子育て

災害情報の入手方法

マイタイムライン

暮らし・生活

こたえてAIチャット

おでかけ情報

市報にいがた区役所だより

地震関連情報  
[被害状況・支援など]

二十歳のついで参加者向け

防災

ごみ・リサイクル

健康・検診

出会い~子育て

登録内容の変更

暮らし・生活

結婚応援

結バスポート

利用申請

ユニークID確認

入園

入学準備

防災

出会い・結婚

妊娠・出産

子どもを預けたい

出会い~子育て

子育て

手当て・助成

遊び場

休日診療

各種相談

心身をゆったり休めて、元気を回復しましょう