

行政課題を解決する事業提案を募集

行政だけで解決することが困難な課題の解決に向けて、事業を実施する民間団体を募集します。採択された事業には補助金を交付します。
テーマ デジタル化による地域団体の負担軽減と現役世代の参加促進
※募集要項、申込書は市HPに掲載
問合せ 市民協働課(☎025-226-1105)

にいがた観光親善大使を募集

新潟市の魅力を全国にPRする同大使を募集しています。



任期 10月1日～来年9月30日
対象 新潟市または隣接市町村在住の18歳以上で、いつでも活動できる人
※高校生を除く 定 3人 申 6月23日(月)17時までに新潟観光コンベンション協会HP=右上=から申し込み
問合せ 同協会(☎025-223-8181)

韓国・ウルサン市との青年交流参加者を募集

事前研修会…8月26日(火)、9月2日(火)・9日(火)・16日(火)13時半～17時▷交流会…9月25日(木)10時～20時・26日(金)14時～21時・27日(土)10時～20時▷報告会…11月8日(土)14時～17時
対象 新潟市在住・在学の大学生で、全日程参加できる人
定 6人 ¥無料
申 6月30日(月)までに市HPから申し込み ※会場など詳しくは市HPに掲載
問合せ 国際課(☎025-226-1674)

市民プラザ フラダンス ステージ参加団体を募集

8月10日(日)13時半～15時半
定 先着5組 ¥1人100円 申 6月6日(金)9時から電話で同施設(NEXT21・6階☎025-226-5500)

北区 葛塚市・松浜市共通市場いこてば商品券を販売

両市場で9月27日(土)まで使える商品券(500円券11枚つづり)を5,000円で販売します。
販売日・場所 6月15日(日)…古川写真館前(北区葛塚)▷6月22日(日)…松浜印刷所前(北区松浜本町4)
時 9時～12時
販売数 各先着175セット
問合せ 北区役所産業振興課(☎025-387-1356)

相談

配偶者暴力相談支援センター
DVの相談に専門相談員が対応
相談専用電話 ☎025-226-1065
日 月・水曜9時～17時、火・木・金曜9時～20時

アルザにいがた相談室(中央区東万代町)
同施設(☎025-246-7713)

こころの相談 電話相談 ☎025-245-0545
日 水・日曜10時～15時半、金曜14時～19時半

面接相談 日 火・水・木・土曜10時～17時
※電話相談で要予約

女性のこころとからだ専門相談
日 奇数月第2水曜14時～17時
対女性 定 各日先着3人

男性相談員による男性電話相談
☎025-246-7800

第4火曜18時半～21時 対男性
エルジービーティーキュープラス

LGBTQ+電話相談
☎025-241-8510

第1月曜17時半～20時

ひとり親家庭・寡婦のための弁護士相談会

6月15日(日)
場 東区プラザ(東区役所内)
申 6月12日(木)までに電話で市母子

福祉連合会事務局(☎025-243-4380) ※保育あり(要予約)

講座「その悩み・不安・相談して!」
時 13時～14時

個別相談 時 14時～16時
定 4人(1人30分) ※保冷剤を再利用して芳香剤を作りながらの交流会を同時開催(¥300円)

くらしとこころの総合相談会

弁護士、保健師らが生活や仕事、心の健康や借金などの相談に対応
日 6月20日(金)17時半～20時半
場 総合福祉会館(中央区八千代1)
申 6月19日(木)までに電話でこころの健康センター(☎025-232-5570)

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24日(火)9時半～12時
場 建築行政課(市役所ふるまちなか)
定 先着5組(1組30分)
申 6月4日(水)から電話で同課(☎025-226-2845)

講座

夏のスポーツ教室 参加者を募集

市内スポーツ施設の一部で各種教室を開催します。 ※詳しくは市開発公社HP=右上=に掲載
問合せ 同公社スポーツプロモーション課(☎025-265-6735)



総合福祉会館(中央区八千代1) 筋力トレーニング教室

日 6月～来年3月の金曜14時半～15時半 ※第2金曜を除く
対 60歳以上 定 各先着17人
¥各500円
申 開催日の14日前(開催日が第3・4金曜の場合は21日前)の9時から電話で同館(☎025-248-7161)

ほんぽーと中央図書館(中央区明石2) 6月の講座

同館(☎025-246-7700)

新潟ゆかりの文学「新潟短歌」と「柳都」
日 14日(土)13時半～15時
定 先着20人 ¥500円

読書会
日 18日(水)10時半～12時
テーマ「夏への扉」ロバート・A・ハインライン著 ¥無料

NPO法人設立セミナー

日 6月18日(水)
テーマ・時間 設立…13時半▷労務…14時半 ※各1時間
場 市民活動支援センター(中央区西堀前通6)
定 各先着20人 ¥無料
申 6月4日(水)9時半から電話で同センター(☎025-224-5075)
問合せ 市民協働課(☎025-226-1102)

歴史博物館みなとぴあ 講座「新潟と映画のにぎわい」

日 6月22日(日)10時半～12時
定 先着80人 ¥無料 申 6月4日(水)からメール(museum@nchm.jp)で基本事項を同館(中央区柳島町2 ☎025-225-6111)へ

糖尿病ミニ講座

薬物療法、フットケア、外食について専門家が語る
日 6月22日(日)13時半～15時15分
場 東区プラザ(東区役所内)
定 先着35人 ¥無料
申 6月4日(水)から市HPで申し込み
問合せ 健康増進課(☎025-212-8166)

市民病院(中央区鐘木) いきいき講座「口腔からの健康づくりと食事」

日 6月23日(月)16時～17時
定 先着80人 ※マスク着用。詳しくは同病院HPに掲載
¥無料 ※受講者は駐車場無料
問合せ 同病院患者総合支援センター(☎025-281-5151)

6/4～10は「歯と口の健康週間」 口の健康づくりで体も元気に

虫歯と歯周病は口の中だけでなく、全身の健康にも影響します。歯を失ってかめなくなると、認知症の悪化につながるほか、歯周病によって心筋梗塞、脳梗塞などの発症・進行のリスクが高まります。

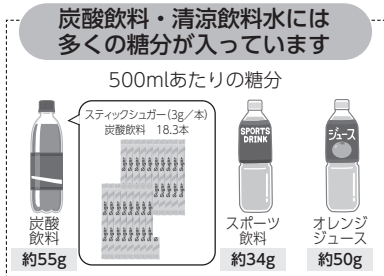
口の健康を守るために、日頃からのセルフケアに加え、少なくとも年に1回は歯科医院の定期健診を受けましょう。

問合せ 健康増進課(☎025-212-8157)

続けよう セルフケア

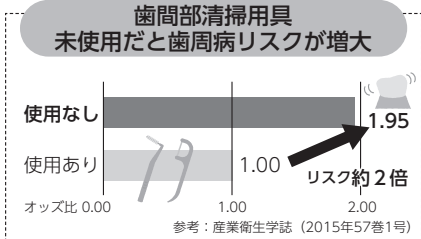
糖分の取り過ぎに注意

虫歯予防には、飲食する回数だけでなく、おやつや飲み物で取る糖分の総量を減らすことが大切です。はちみつ、フルーツジュース(果汁)などには糖分が多く含まれていて、取り過ぎは虫歯のリスクになります。



デンタルフロスや歯間ブラシを使おう

歯の汚れ(歯垢)は、歯と歯の間に付着しやすく、歯周病の原因となります。虫歯と歯周病の予防のため、デンタルフロスなどの歯間部清掃用具を使いましょう。



フッ化物配合歯磨き剤の使用

歯が生えてから2～3年は、歯の質が未熟なため、虫歯になりやすいです。また、歯周病や加齢により歯肉が少なくなり、歯の根元が露出すると、根元付近も虫歯になりやすいです。

虫歯予防のため、フッ化物配合歯磨き剤を使いましょう。

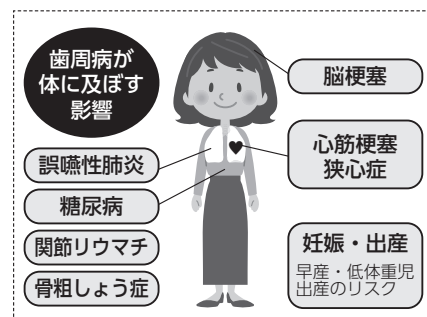
フッ化物が口に残るよう、大さじ1杯程度の水で5秒のうがいを1回だけするようにしましょう。

Table with 4 columns: Age, Tooth eruption stage, Recommended toothbrush type, and Illustration of toothbrush head.

受けよう 歯科医院での定期ケア

歯周病は全身の健康にも影響

歯周病により慢性的に歯肉の炎症が続くと、炎症性物質、歯周病原菌やその毒素などが、血管を通じて全身に運ばれ、さまざまな臓器に悪影響を及ぼします。



定期的な歯科健診や歯のクリーニングを

虫歯や歯周病などの口の病気は、気付かないうちに発症し、進行することが多いです。歯周病は、糖尿病と悪影響を及ぼし合うなど、全身の健康にも密接に関わっています。

定期的にかかりつけの歯科医院で、健診、歯石の除去、歯のクリーニングなどを受けましょう。

自転車運転時にはヘルメットを着用しましょう