

健康寿命の延伸

知って役立つ 保健だより64

朝ご飯、食べていますか？

忙しいとき、朝ご飯を抜いてしまうことはありませんか？朝ご飯を食べないと、集中力の低下や生活リズムの乱れにつながります。忙しくて作る時間がない人は、健康づくりの第一歩として、まずは簡単な組み合わせのメニューから始めてみませんか。

☎健康増進課(☎025-212-8166)

朝ご飯のメリット

- ・脳にエネルギーを補給し、集中力が高まる
- ・体温を上げ、基礎代謝を向上
- ・肥満やストレス、生活習慣病を防ぐ
- ・腸を刺激して、排便を促す

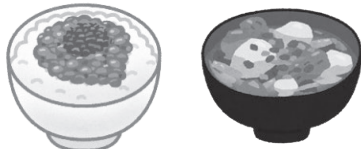


主食・主菜・副菜を組み合わせましょう

主食：ご飯、パン、麺、芋類
主菜：肉、魚、卵、乳製品、豆腐など
副菜：野菜、果物、海藻など

簡単な朝ご飯の例

- ・ご飯＋納豆＋具だくさんみそ汁
- ・おにぎり＋ヨーグルト＋果物
- ・トースト＋目玉焼き＋サラダ



動画配信中

🏆**アルビと学ぶ朝食**
朝ごはんを1日を KICKOFF!
主に小学4年～中学生向けの、朝ご飯の大切さを学べる動画です。



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☎025-247-6777
☎月～金曜 9時～17時
☎新潟市在住・在勤・在学の15～39歳の人とその家族 ※要予約

ひきこもり相談支援センター
(中央区東万代町)

相談・予約 ☎ 025-278-8585 ※同センター
LINE公式アカウント=右=



■ひきこもり相談

☎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
☎水曜14時～16時 ※初めて参加する人は要予約

行政苦情審査会委員による
市政に関する苦情の相談

☎9月17日(水)13時～15時半
☎場 同審査会室(市役所本館) 定 先着2人(1人1時間) 申 8月20日(水)から電話で同審査会事務局(広聴相談課内☎025-226-2098)

ひとり親家庭のための支援

■同行支援
養育費などに関する手続きに同行
相談・予約市母子福祉連合会(☎080-2161-7347)

相談☎月曜10時、14時、金曜・第4日曜15時 ※祝日除く、各2時間、来所相談も可

■親支援講座 離婚する親やこどもの気持ち、養育費などについて学ぶ
☎9月27日(土)13時半～15時半
☎場 総合福祉会館(中央区八千代1) 定 先着10人 ※オンライン(Zoom)参加可(定先着100人) 申 8月20日(水)から電話で同連合会

講 座



リノベーションスクール講演会

☎8月28日(木)
☎場 りゅーとぴあ(中央区一番堀通町) 定 先着100人 無料 申 8月20日(水)から市HPで申し込み 問 都市政策部(☎025-226-2696)

豊栄総合体育館(北区嘉山)
9月のテニス教室

☎対 中学生以上
☎申 8月20日(水)9時から電話で同館(☎025-386-7511)
■初級 ☎日①2日～30日(火曜全4回)②4日～25日(木曜全4回) 定 各先着10人
■中級 ☎日③3日～24日(水曜全4回)④6日～27日(土曜全4回)⑤7日～28日(日曜全4回) 定 各先着9人
▶☎時 19時～21時(④10時～12時) 定 各5,200円 ※別途要年会費、保険料◀



🏊黒埼地区総合体育館(西区金巻)
キッズ体操

☎日 9月3日～10月8日(水曜全6回)19時半～20時半
☎対 小学3～6年生 定 先着20人 無料 申 8月20日(水)9時から電話で同館(☎025-377-5211)

🏊亀田総合体育館(江南区茅野山3)
赤ちゃん体操

☎日 9月9日・16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 無料 申 9月5日(金)までに専用フォーム=右上=から申し込み 問 同館(☎025-381-1222)



新潟まつり大民謡流し
地方養成講座

☎日 9月13日～来年3月28日(第2・4土曜全14回)13時～15時 場 東地区公民館(中央区蒲原町)、黒埼農村環境改善センター(西区金巻) コース 歌い手、三味線、笛 ※修了後の認定会で合格した人は、来年の新潟まつりに地方として参加可
☎対 高校生以上 定 各先着10人 1,200円 申 8月20日(水)からメール(n-minyourenmei@blue.plala.or.jp)で基本事項、コース名、年齢を市民謡連盟へ 問 観光政策課(☎025-226-2608)



アグリパーク(南区東笠巻新田)
9月の講座

☎申 8月20日(水)9時から電話で同施設(☎025-378-3109)
■ヤギの散歩体験 ☎日13日(土)～15日(祝)13時半～14時 対 5歳以上 定 各日3組(1組2人まで) 500円
■リース作り ☎日21日(日)10時半、13時半 ※各1時間半 定 各回合計20人 1,500円
■手ぶらでデイキャンプ ☎日27日(土)・28日(日)10時～15時半 定 各日5組(1組5人まで) 10,000円

🏊坂井輪地区公民館(西区寺尾上3)
初心者向けワード講座

☎日 9月13日～27日(土曜全3回)13時半～16時 定 15人 1,200円 申 9月8日(月)17時までに電話で高齢者パソコン友の会・坂井(☎080-8864-5402) 問 同館(☎025-269-2043)



文書館(北区太田)
講座「阿賀野川から歴史を学ぶ」

☎日 9月27日(土)14時～15時20分 定 先着20人 無料 申 8月20日(水)9時から電話で同館(☎025-278-3260)

西川総合体育館(西蒲区善光寺)
10～12月のスクール

☎申 8月20日(水)17時から電話で同館(☎0256-78-7258) ※各1時間
①ストレッチングヨガ ☎日 月曜19時
②ソフトエアロビクス

☎日 月曜20時15分、金曜10時45分
③美姿勢トレーニング
☎日 火曜13時15分
④初めてのハタヨガ ☎日 火曜19時
⑤ハタヨガ ☎日 火曜20時15分

⑥🏊赤ちゃんと産後ママのエクササイズ ☎日 水曜10時45分

⑦初めてのサルサダンス

☎日 水曜19時
⑧上級者向け卓球 ☎日 木曜14時半

⑨体リセット体操

☎日 木曜20時15分

⑩ジャイロキネシス ☎日 金曜9時半

⑪バランスボールでエクササイズ

☎日 金曜14時30分

▶☎対 中学生を除く15歳以上(⑥生後3～12カ月の子と母親) 定 各30人(⑥20組⑧12人⑨25人⑩23人⑪25人) ※各先着 各1回600円(⑧初回は1,800円)◀

豊栄地区公民館(北区東栄町1)
赤ちゃんを迎える準備講座

☎日 10月4日(土)10時～12時
☎対 妊婦とパートナー 定 先着10組 無料 申 8月20日(水)から市HPで申し込み 問 同館(☎025-387-2014)

ゆいぽーと(中央区二葉町2)
美術講座

新潟市出身の日本画家・尾竹三兄弟(えっせう ちくは こっかん)越堂、竹坡、国観について学ぶ
☎日 10月4日(土)10時半～12時 定 先着30人 500円 申 8月20日(水)9時から電話で同施設(☎025-201-7530)

若者支援者養成講座

☎日 10月4日(土)10時45分～15時10分・5日(日)10時半～16時半 ※全2回 場 ほんぽーと中央図書館(中央区明石2) 定 50人 無料 申 8月29日(金)までに所定の申込書を生涯学習推進課(市役所ふるまち庁舎☎025-226-3230)へ ※開催要項、申込書は市HPに掲載。同課、若者支援センター「オール」(中央区東万代町)でも配布

食品加工支援センター
(南区東笠巻新田) 10月の講座

☎時 13時～16時 定 各8人 申 開催日の7日前までに電話で同センター(☎025-378-2158)
①ウスターソース作り ☎日 7日(火)
②ドライイチジクとペースト加工 ☎日 11日(土)
③干し柿作り ☎日 18日(土)
④米加工講座と米粉パン作り ☎日 22日(水)
⑤和梨タルトタタン作り ☎日 28日(火)
▶☎各2,000円(①⑤各2,500円)◀

にいがた市民大学公開講座
家族介護の心構えと知識

☎日 10月18日(土)13時～15時 場 クロスパルにいがた(中央区礎町通3) 定 50人 ※手話通訳・要約筆記あり。オンライン参加可(定100人)。応募多数の場合、新潟市在住・在勤・在学の人を優先 1,000円(高校生以下無料)

新潟市ホームページから浸水ハザードマップの確認を。