

健康寿命の延伸

知って役立つ 保健だより⑥

あなたの骨密度は大丈夫？

いつまでも健康でいるためには、骨の健康も欠かせません。骨密度が減り、骨がもろくなることで骨折しやすくなる骨粗しょう症は、体重の減少や加齢でリスクが高まります。

自分の発症リスクをチェックしてみましょう。

健康増進課(☎025-212-8166)

(体重－年齢)×0.2

➡

| 計算結果  | 発症リスク |
|-------|-------|
| －4未満  | 高     |
| －1～－4 | 中     |
| －1より大 | 低     |

(例) 体重が55kg、65歳の場合 … (55－65)×0.2＝－2 **発症リスク 中**

出典・参考：骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2025年版  
アジア人のための骨粗鬆症自己評価ツールOSTA

■骨粗しょう症予防相談会を開催

骨密度測定や骨粗しょう症予防のための相談会を無料で開催しています。

※日程や申し込み方法など詳しくは市HPに掲載



詳しくはこちら

【今日からできる！食事で予防するポイント】

◎栄養バランスの良い食事を心掛ける

主食・主菜・副菜をそろえ、さまざまな食材を取り入れましょう。

◎骨の健康に必要な栄養素を積極的に取る

カルシウム：牛乳や乳製品など

ビタミンD：キノコ類など

ビタミンK：納豆や小松菜など

タンパク質：肉・魚・卵など



令和8年度二十歳のつどい  
「二十歳の主張」発表者を募集

来年1月10日(日)に開催される同式典で、二十歳の抱負や夢を語る人を募集します。

対平成18年4月2日から平成19年4月1日に生まれ、式典前日のリハーサルに参加できる人 定2人程度(選考あり) 申8月21日(金)までに市HPから申し込み 問生涯学習推進課(☎025-226-3277)

新潟市長選挙  
開票作業体験者を募集

日10月25日(日) 20時～22時

対日本国民で、新潟市に在住または在学の大学・専門学校などの学生 謝礼6,700円 申8月30日(日)までに市HPから申し込み ※事前研修あり。会場、定員など詳しくは市HPに掲載 問選挙管理委員会事務局(☎025-226-3343)

にいがた総おどり祭  
総おどり体操の参加者募集

日場①9月21日(祝) 10時…万代シティ十字路▷②21日(祝) 13時20分…新潟駅南口広場▷③21日(祝) 16時50分…万代シティ十字路▷④22日(休) 10時40分…新潟駅南口広場▷⑤22日(休) 12時40分…万代シティ2階▷⑥22日(休) 14時半…万代シティ十字路 ※各70分。詳しくは市HPに掲載 申8月14日(金) 8時から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)

問高齢者支援課(☎025-226-1290) ▶定各300人(②④各50人⑤100人) ※各先着◀

元気力アップ・サポーター  
8月の登録説明会

介護施設などでボランティア活動を行う同サポーターの登録説明会を開催します。活動でポイントがたまり、翌年度最大5,000円を受け取ることができます。 ※同サポーターの活動内容など詳しくは市HPに掲載

対新潟市在住で65歳以上の人

申開催日前日までに電話で各申込先

①東区プラザ

日19日(水) 申込先東区社会福祉協議会(☎025-272-7721)

②中央区社会福祉協議会

日27日(木) 申込先中央区社会福祉協議会(☎025-210-8720)

③秋葉区社会福祉協議会

日18日(火) 申込先秋葉区社会福祉協議会(☎0250-24-8376)

④黒埼地区公民館

日26日(水) 申込先西区社会福祉協議会(☎025-211-1630) ▶時10時(⑤13時半) ※各1時間半◀

白山公園空中庭園  
フリーマーケット出店者募集

日10月10日(土)・31日(土) 9時～12時

定各日先着30区画

¥1区画1,000円

※飲食物、動植物の販売不可

申8月20日(木) 10時から同公園駐車場HPで申し込み

問同公園駐車場(☎025-225-3021)

風呂川柳 作品を募集

風呂にまつわる川柳作品を募集し



ています。詳しくは各施設へ問い合わせてください。

募集期間9月30日(水)まで

場蛭雪荘(西蒲区巻甲)、西川荘(西蒲区川崎)、黒埼荘(西区緒立流通2)、得雲荘(西蒲区仁箇)、白寿荘(南区白根)、中之口老人福祉センター(西蒲区福島)、小須戸老人福祉センター(秋葉区小須戸)、潟東ゆう学館(西蒲区三方)

問関越サービス(☎0256-72-8430)

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

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～19時

アルザにいがた相談室

(中央区東万代町)

問同施設(☎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～16時半 ※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

申開催日前日までに電話で同施設

■男性相談員による男性電話相談

☎025-246-7800

日第4火曜18時半～21時 対男性

■LGBTQ+電話相談

☎025-241-8510

日第1月曜17時半～20時

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8月21日(金) 17時半～20時半

場総合福祉会館(中央区八千代1)

申8月20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8月25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8月5日(水)から電話で同課(☎025-226-2845)

国際友好会館(中央区礎町通3)  
外国籍市民向け弁護士相談会

日9月11日(金) 13時～16時40分

定先着5人

申8月5日(水) 9時から電話で国際交流協会(☎025-225-2727)

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=

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

■学習会 成年後見制度などの各種制度を学ぶ 日9月12日(土) 10時～12時 対ひきこもりの家族がいる人

定先着20人 ¥無料 申8月5日(水)から電話で同センター

講座

秋のスポーツ教室  
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

問同公社スポーツプロモーション課

(☎025-265-6735)

新津健康センター(秋葉区程島)  
8～10月の教室

定15人 申開催日

の前日12時までに

同センター(☎

0250-22-2940)

■書道教室

日第1・4土曜10時～11時半

¥1回800円

■筆ペンで書く己書講座

日第4土曜10時～12時

¥1回2,200円(初回のみ1,100円。別途要筆代3,000円)

ほんぽーと中央図書館 講座  
「トットあした 新しい読み方」

日8月8日(土) 13時半～15時

定先着20人 ¥500円 問同館(中央区明石2 ☎025-246-7700)

読書会

面白かった本を紹介し、感想を語り合う 日8月15日(土) 14時～16時

場西川学習館(西蒲区曾根)

定先着10人 ¥無料

問西川図書館(☎0256-88-0001)

講座「終活リノベーション」

日8月21日(金) 10時～11時半

場クロスパルにいがた(中央区礎町通3)

定先着30人 ¥無料

申8月5日(水) 9時から電話で消費生活センター(☎025-211-2390)

歴史博物館みなとぴあの講座  
(中央区柳島町2)

①戊辰戦争の新政府軍草莽隊士

日8月23日(日) 10時半～12時

定先着80人 ¥無料

②講演会「郡山城の調査から秀長の足跡を探る」

日9月12日(土) 14時～15時半 場万代市民会館(中央区東万代町) 定250人 ¥500円

▶申①は8月5日(水)から、②は8月28日(金)までにメール(museum@nchm.jp)で基本事項を同館(☎025-225-6111)へ◀

糖尿病ミニ講座

基礎知識、眼合併症、栄養バランスの良い食事について専門家が語る

日8月23日(日) 13時半～15時15分

場クロスパルにいがた(中央区礎町通3)

定先着35人 ¥無料

申8月5日(水)から市HPで申し込み

SNSなどを使った投資詐欺に気を付けましょう