

健康寿命の延伸

知って役立つ 保健だより⑤

日常生活に運動を取り入れよう

「運動不足を解消したいけど時間がない」という人でも、隙間時間や日常の動作の中で意識して体を動かすことで、無理なく運動量を増やせます。

自分の生活や体力に合わせ、できることから取り組んでみましょう。

健康増進課(☎025-212-8166)

運動量を増やす工夫の例

■筋力アップ

- ・テレビを見ながら、片足上げをする
・つま先立ちをしながら、歯みがきをする
・入浴中に足の指でグーチョキパーをする
・椅子からゆっくりと立ち座りする



■ストレッチ

- ・仕事の区切りに深呼吸や伸びをする
・片足を踏み込みながら掃除機をかける



■有酸素運動

- ・早歩きで通勤・通学する

自衛官などの募集対象者情報提供を希望しない人は申請を

新潟市では、自衛隊が毎年行う自衛官などの募集に必要な対象者情報として、翌年度18歳または22歳になる人の氏名と住所を紙面(宛名シール)で自衛隊新潟地方協力本部に提供します。提供を希望しない人の個人情報は、申請により除外されます。今年度提供対象で希望しない人は、期限までに申請してください。
対平成14年4月2日～15年4月1日、18年4月2日～19年4月1日に生まれた人
申4月26日(金)までに所定の申請書を危機対策課(市役所本館☎025-226-1146)へ
※申請書は市HPに掲載、同課でも配布。家族などによる代理申請可

歴史博物館みなとぴあ 高校生ボランティア募集説明会

活動期間 4月～来年3月
日 2月23日(祝)10時～12時
対高校生(令和6年4月1日時点)
申開催日前日までにメール(museum@nchm.jp)で基本事項を同館(中央区柳島町2 ☎025-225-6111)へ

秋葉区 里山ビジターセンター 里山ガイド募集説明会

日 3月9日(土)・10日(日)14時～16時
対月1、2回(主に土・日曜)活動できる人
申2月29日(木)までにメール(sangyo.a@city.niigata.lg.jp)で基本事項、希望日、年齢を秋葉区役所産業振興課(☎0250-25-5687)へ

「中学生のための地域クラブ活動」の動画を公開

「中学生のための地域クラブ活動」の環境整備について説明する動画です。動画配信サイト「YouTube」内の「新潟シティチャンネル」で公開しています。



同学校支援課(☎025-226-3261)

訂正

本紙2月4日号本冊(カラー刷り)1面「日常生活に必要な部分の修理」の記事中、申し込み方法の注釈に誤

りがありました。お詫びして訂正します。

正 ※り災証明書の交付後に申請可
同公共建築課(☎025-226-2880)

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 職員採用 検索

相談

里親に関心がある人向け 3月の制度説明会

申2月27日(火)までに電話で児童相談所(☎025-230-7777)

児童相談所(中央区川岸町1)

日 5日(火)14時～15時半

白根地区公民館(南区田中)

日 12日(火)14時～15時半

動物愛護センター(中央区清五郎) 犬の飼い方相談会

日 3月6日(水)13時～15時

定先着6組(1組2人まで) ※1組15分。犬の同伴可
¥無料

申2月21日(水)10時から電話で同センター(☎025-288-0017)

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 3月12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2月21日(水)から電話で同課(☎025-226-2845)

行政苦情審査会委員による 市政に関する苦情の相談

日 3月13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2月21日(水)から電話で同審査会事務局(広聴相談課内☎025-226-2098)

こころの健康センターの相談(中央区川岸町1)

同センター(☎025-232-5560)

臨床心理士による相談
日 3月15日(金)18時半～20時半
対18～39歳
定先着2組(1組50分)
申電話で同センター

メール相談 不安や悩み、依存症など心の健康についての相談に対応

対中学生以上
申市HPから専用フォームで申し込み
※返信は月～金曜8時半～17時

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

日 月～金曜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

相談・予約電話☎025-247-6777

ひきこもり相談支援センター(中央区東万代町)

相談・予約電話☎025-278-8585
※同センター

LINE公式アカウント=右=での予約可



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

趣味・講座



歴史博物館みなとぴあ(中央区柳島町2) わらでミニほうき作り

日 3月2日(土)13時半～15時半

対16歳以上
定先着10人
¥500円
申2月21日(水)9時からメール(museum@nchm.jp)で基本事項を同館(☎025-225-6111)へ

田舟の里(江南区亀田) 3月の講座

対18歳以上

申2月21日(水)9時から電話でエコープラザ(☎025-270-3009)

段ボールコンポストで堆肥作り

日 3日(日)13時～15時

定先着15人
¥無料

包丁研ぎ

日 13日(水)10時半、11時
※各30分
定各回先着4人
¥100円

初心者向け スマートフォン教室

基本操作と「にいがたバス乗換サイト」の使い方を学ぶ
日 3月7日(木)14時～16時
場 市役所ふるまち庁

舎 定20人
¥無料
申2月27日(火)17時までに電話で同教室コールセンター(☎025-267-6925)
問 都市交通政策課(☎025-226-2753)

アグリパークの講座(南区東笠巻新田)

同施設(☎025-378-3109)

① サンドイッチ作り
日 3月9日(土)・10日(日)
定 各日先着9組(1組6人まで)

② イチゴのカップケーキ作り
日 3月9日(土)・10日(日)
定 各日先着8組(1組6人まで)

③ イチゴピザ作り
日 3月16日(土)
定 先着12組(1組6人まで)

④ イチゴ大福作り
日 3月16日(土)・17日(日)
対6歳以上
定 各日先着9組(1組4人まで)

⑤ 露地野菜の栽培講座
日 3月19日～12月10日(火)、3月23日～12月14日(土)
※各全30回。15歳未満は保護者同伴
定 各10人

▶時 ①③10時～12時半 ②④13時半～15時半 ⑤9時～12時
¥2,500円(②2,000円④1,500円⑤各20,000円)
申2月22日(木)9時から(⑤は3月6日水曜までに)電話で同施設

読書ゲーム

絵本の読み聞かせ後、話に沿った質問に答える
日 3月10日(日)14時～15時半
場 坂井輪地区公民館(西区寺尾上3)
対小学生
定20人
¥無料
申2月21日(水)から電話で新潟アニメーション研究会・子安(☎080-1206-6772)
問 坂井輪図書館(☎025-260-3242)

国際友好会館(中央区礎町通3) 樽砦体験会

留学生と一緒に新潟の伝統芸能を体験
日 3月17日(日)14時～16時
対16歳以上
定先着20人
¥300円
申2月21日(水)9時から電話で国際交流協会(☎025-225-2727)



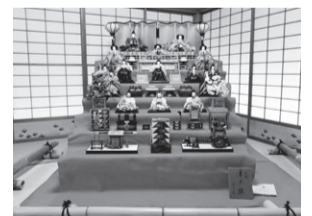
鳥屋野総合体育館(中央区神道寺南2) 親子ふれあい教室

日 3月20日(祝)10時～11時15分
対就学前児と保護者
定先着30人

春の訪れを感じる ひな人形を見に行こう

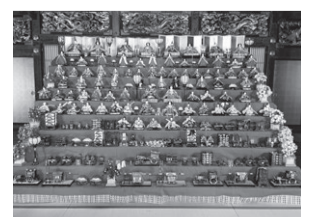
旧齋藤家別邸(中央区西大畑町) 齋藤家ひなまつり

日 2月23日(祝)～3月24日(日)9時半～17時
※3月24日は15時まで。月曜(祝日除く)、2月27日、3月5日・12日(火)・21日(木)休館
¥一般300円、小・中学生100円
※土・日曜、祝日は中学生以下無料
問 同施設(☎025-210-8350)



西蒲区 岩室温泉ひな巡り

岩室温泉街の店舗・旅館など31施設にひな人形を展示するほか、さまざまなイベントを開催
※抽選で同温泉利用券などが当たるスタンプラリーを実施。詳しくは岩室観光施設いわむろやHPに掲載



日 2月22日(木)～3月10日(日)
¥入場無料
問 岩室観光施設いわむろや(☎0256-82-1066)