

健康寿命の延伸

知って役立つ 保健だより26

正しく歩いて健康に

歩き方を少し工夫するだけで、筋肉が刺激され基礎代謝が上がり、太りにくい体をつくることができます。日常生活の中でできることから取り入れてみませんか。

健康増進課(☎025-212-8166)

歩き方のこつ

- ・背筋を伸ばし、へその下辺りに力を入れる
- ・脚が腰から伸びているイメージで歩く
- ・いつもより少し歩幅を広くする



正しい足の運び方

- 1 膝を伸ばし、爪先を上げてかかとから着地する
- 2 重心をかかとから親指の付け根に移動させる
- 3 親指の付け根で地面を軽く蹴る

講座「段ボールコンポストで堆肥作りと野菜作り」

日 9月5日(日) 10時~12時
場 坂井輪地区公民館(西区寺尾上3)
定 先着10人 ¥無料
申 8月18日(水) 9時から電話でエコープラザ(☎025-270-3009)

鳥屋野運動公園の講座

時 10時~11時 申 8月18日(水) 9時から電話で同公園(中央区女池南3 ☎025-283-5855)

女性初心者向けサッカー教室

日 9~11月の月曜、12月1日(水)
対 女性 定 各日先着20人 ¥500円

■青空いきいき健康教室 日 9月9日~11月25日の木曜 対 50歳以上
定 各日先着30人 ¥300円

■青空ヨガ教室 日 9月10日~10月29日の金曜 対 15歳以上 定 各日先着30人 ¥500円

黒埼地区総合体育館の講座(西区金巻)

定 各先着10人 申 8月18日(水) 9時から電話で同館(☎025-377-5211)

■キッズ体操 日 9月8日~10月13日(水曜全6回) 19時半~20時半

対 小学3~6年生 ¥2,000円
■キッズダンス 日 9月10日~11月19日(金曜全10回) 17時~同45分 対 小学1~3年生 ¥3,300円

市庭球場 親子テニス教室

日 9月11日(土) 10時~11時
対 4歳~小学3年生と保護者
定 先着8組 ¥1,500円
申 8月18日(水) 9時から電話で同施設(東区江口 ☎025-276-8900)



こども創作活動館 版画教室

日 9月12日(日) 10時~12時 対 5歳~小学生(小学2年生以下は保護者同伴)
定 先着10人 ¥100円
申 8月18日(水) 9時から電話で同館(東区牡丹山1 ☎025-279-2113)



中之口農業体験公園(西蒲区東小吉) 秋の郷土料理教室

日 9月17日(金) 9時半~12時半
定 先着12人 ¥1,200円
申 8月18日(水) 9時から電話で同公園(☎025-375-2505)

就職氷河期世代向け 就職支援セミナー

ニート経験者の話、個別相談 日 9月22日(水) 14時~16時半 場 新潟ユニゾンプラザ(中央区上所2) 対 35~54歳で就労希望の人とその家族
定 先着30人 ¥無料 申 8月18日(水) から、にいがた就職氷河期世代支援ポータルサイトで申し込み
問 雇用政策課(☎025-226-1642)



潟の生き物観察会

日 9月26日(日) 9時半~12時
場 上堰潟公園(西蒲区松野尾) 対 小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴) 定 20人 ¥500円 申 9月14日火曜(必着)までに、はがきに基本事項、参加者全員の年齢を記載し、〒951-8555(住所不要)、マリンプリア日本海(☎025-222-7500)へ ※当選者のみ9月16日までに案内を発送

亀田総合体育館の講座

日 9月27日(月) 問 同館(江南区茅野山3 ☎025-381-1222)

☺ベビーダンス 時 10時~11時半
対 首が据わる頃~3歳の子と保護者
定 先着10組 ¥1,100円 申 8月25日(水) 14時から電話で同館

■ズンバ 時 19時半~20時15分
対 中学生を除く15歳以上(高校生を除く18歳以上の保護者1人につき小・中学生2人まで参加可) 定 先着80人 ¥500円

老人福祉センターの講座(中央区八千代1)

対 新潟市在住で60歳以上の人
申 8月31日火曜(必着)までに往復はがきに基本事項、生年月日、性別を記載し、〒950-0909、中央区八千代1-3-1、市社会福祉協議会総務企画課(☎025-243-4366)へ

■川柳 日 9月28日~来年2月22日(火曜全10回) 14時~15時半
定 25人 ¥無料

■初心者向けパソコン教室 日 ワード...10月6日~11月24日▷エクセル...12月1日~来年1月19日
※各水曜全7回 時 9時半~11時半
定 各10人(応募多数の場合初めての人を優先) ¥各528円

催し物

音楽文化会館 オンラインリレーコンサート

同館HPで新潟の音楽家たちの演奏動画を公開
日 10月24日(日) まで
¥無料 問 同館(☎025-224-5811)



新田清掃センター(西区笠木) リサイクル品展示提供

日 あす16日~8月27日(金) 9時~17時 対 小学生以上 ¥無料
※1人1点。当選者のみ9月1日14時以降に連絡
問 同センター(☎025-263-1416)

新潟市内6エリアを周遊 スマホでスタンプラリー



新潟市内の6つの観光エリアを巡るスタンプラリーを開催します。期間中に参加店舗・施設に設置されている二次元コードをスマートフォンで読み取り、スタンプを集めると抽選に応募できます。 ※詳しくは同イベントHPに掲載



日 8月19日(木)~11月30日(火)
¥無料 問 観光推進課(☎025-226-2612)

市児童センター 9月の催し

¥無料 問 同センター(中央区東万代町 ☎025-246-7715)

家族で防ごう 子どものインターネットトラブル

インターネットやSNSは、使い方を間違えるとトラブルに遭う場合があります。この夏休みに、家族でインターネットやSNS利用について話し合ってみませんか。
問 学校支援課(☎025-226-3299)

危険から身を守るためのポイント

- ・インターネットで知り合った人と安易に会わない
 - ・安易に自分の写真や個人情報を載せない
 - ・家庭でインターネットやスマートフォンの利用のルールを作る
 - ・「おかしいな」と思ったら、保護者や先生などに相談する
- ※保護者は子どもに、ネットトラブルに遭ったら家族や先生に相談するよう伝えておく

家庭でのルール作りのポイント

- ・子どもと一緒に、互いに納得のいくルールを決める
- ・子どもの成長に合わせて見直しをする
- ・携帯電話会社が提供しているフィルタリングを活用する
- ・保護者は子どものネット利用状況を把握する



困ったときは、消費生活センター(☎025-228-8100)に相談を

日 月~金・日曜 9時~16時半 ※祝・休日除く。臨時休業あり

相談事例

- ・子どもがオンラインゲームで勝手に高額な課金をしていた
- ・アダルトサイトにアクセスしたら「登録完了」と画面に表示され、高額請求された
- ・インターネットで検索をしていたら警戒音が鳴り、画面に「ウイルス感染」と表示された
- ・1回だけ試すつもりで化粧品を購入したら、定期購入だった ほか



ルールの例

- 1日の利用時間を決める
- SNSやアプリは保護者が許可したものしかダウンロードをしない
- 食事中や車の中では使わない
- 自分や家族、友達の写真や個人情報を掲載しない
- 他人を傷つける内容は書かない、拡散しない
- 変わったことや困ったことがあったらすぐに相談する
- インターネットで見つけた人と会わない など

しっかりと手洗い マスクを着用 「3密」を避ける 保健管理課(☎025・212・8194)