

健康寿命の延伸

知って役立つ 保健だより31

肩凝りを防ぎましょう

肩凝りは、長時間のパソコンやスマートフォン操作、眼精疲労、運動不足などにより、肩周りの筋肉が緊張することで起こります。寒さで血流が滞りがちな冬こそ、筋肉をほぐして肩凝りを予防しましょう。

健康増進課(☎025-212-8166)

肩凝り予防体操

それぞれ3~5回ずつを1日に数セット行いましょう。

- 1 肩をギュッと持ち上げ、ストンと落とす
2 肩甲骨から肩を前後にゆっくり大きく回す
3 首をゆっくりと回し、首筋を伸ばす



亀田清掃センター附属野球場・サッカー場 利用を受け付け

利用可能日 4月1日~11月30日(1日単位)

申 2月11日(祝)までにFAXで利用日(予備日を含め3日まで)、利用目的、大会名、参加チーム数、申込者の氏名・電話番号・所属チーム名を田舟の里(☎・FAX025-382-1566)へ ※利用日が重複する場合2月18日(金)19時から抽選会を実施

いくとびあ食花(中央区清五郎) 農業体験型農園利用者募集



苗やくわなどが準備された環境で講師から指導を受けながら野菜作りができる、同農園の利用者を募集します。 ※鎌やはさみ、手袋などは利用者が持参

利用期間 4~11月 定 16区画(1区画約21㎡) ¥40,000円
申 2月6日(日)までに電話で同施設(☎025-282-4181)

市民農園 利用者を募集

利用期間 4月~来年3月(更新により継続利用可) 対新潟市在住で自ら耕作・管理できる人 年間使用料108~400円/㎡ 申 2月10日木曜(必着)までに、はがきに基本事項、希望農園名を記載し各申込先へ ※応募多数の場合抽選。1世帯1通まで。栽培は野菜・草花のみ(果樹・花木の植樹は不可)。継続可能期間など詳しくは申込先に問い合わせ

- 1 長浦市民農園(北区浦木) 面積25㎡
2 濁川ふれあい農園(北区濁川) 面積30㎡ ※標準またはハーブを選択(申込時要記載)
3 上所すこやか農園(中央区上所上2) 面積33㎡
4 ファミリーファーム近江すこやか農園(中央区上近江3) 面積33㎡
5 金巻市民農園(西区金巻) 面積49.5~68.5㎡
6 板井市民農園(西区板井)

- 面積25~43.1㎡
7 越前浜市民農園(西蒲区越前浜) 面積49.6~53.9㎡
8 中之口農業体験公園(西蒲区東小吉) 面積50㎡
▶ 申込先 1 2 〒950-3393(住所不要)、北区役所産業振興課(☎025-387-1385) 3 4 〒950-0195(住所不要)、江南区役所産業振興課(☎025-382-4821) 5 6 〒950-2097(住所不要)、西区役所農政商工課(☎025-264-7623) 7 〒953-8666(住所不要)、西蒲区役所産業観光課(☎0256-72-8431) 8 〒950-1323、西蒲区東小吉775-1、中之口農業体験公園(☎025-375-2505) ◀

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

「市報」と「区役所だより」LINEプッシュ配信の登録を

市報にいがた・区役所だよりは新潟市LINE公式アカウントでも読むことができます。同アカウント内の希望する情報の設定で「市報にいがた・区役所だより電子版」を登録すると、発行日にプッシュ通知を受け取ることができます。スマートフォンなどで右上の二次元コードを読み取ってください。



問 広報課(☎025-226-2089)

訂正

本紙12月19日号本冊(カラー刷り)5面「輝く高校生」の記事中、名前に誤りがありました。お詫びして訂正します。

正 松田昌美さん=写真右=、松田尚美さん=写真左=

問 広報課(☎025-226-2089)

相談

心の悩みや不安 ところの健康センターに相談を

相談・予約電話☎025-232-5560 ※来所相談は電話で要予約(月~金曜8時半~17時)。家族や関係者も相談可

精神保健福祉相談員などによる相談 日 月~金曜9時~16時半

精神科医による相談(1) どなたでも

2 思春期青年期 3 高齢者 日 1 木曜9時~11時半 2 偶数月第2木曜13時半~16時 3 第2火曜・第4木曜13時半~16時

酒・薬物・ギャンブルなど依存症相談 日 第1月曜13時半~16時

臨床心理士による相談 日 第2水曜14時半~16時20分、第4水曜18時半~20時20分

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

ほんぽーと中央図書館 行政書士無料相談会

相続、遺言についての相談に対応 日 第2水曜、第4日曜13時半~16時半 対新潟市在住・在勤・在学の人 定 各日先着3組(1組1時間) 申 電話で同館(中央区明石2 ☎025-246-7700)

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 2月8日(火)9時半~12時 場 建築行政課(市役所ふるまぢ庁舎) 定 先着5組(1組30分) 申 1月19日(水)から電話で同課(☎025-226-2845)

里親に関心がある人向け 2月の相談・説明会

場 児童相談所(中央区川岸町1) 申 開催日前日の12時までに電話で同施設(☎025-230-7777)

制度説明会 日 8日(火)14時~15時半

個別相談会 日 17日(木)9時~17時

行政苦情審査会委員による 市政に関する苦情の相談

日 2月10日(木)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 1月19日(水)から電話で同審査会事務局(広聴相談課内☎025-226-2098)

水道管の凍結・破裂に注意

気温がマイナス4度以下になると水道管の凍結や破裂が多くなります。凍結・破裂を防ぐとともに、あらかじめ対応を確認しておきましょう。

問 水道局コールセンター(フリーダイヤル0120-411-002)

凍結・破裂を防ぐために

凍結防止 むき出しの水道管に発泡スチロールの保温材や凍結防止ヒーターを取り付ける ※市指定の給水装置工事事業者へ相談する

破裂防止 長期間留守にする場合はメーターボックス内の止水栓を閉める。賃貸住宅の所有者などは、入居者のいない家屋の止水栓が閉まっているかを確認する

凍結・破裂してしまったら

凍結したら 蛇口を全開にしてタオルなどで覆い、その上から45~50度のお湯を掛けて、ゆっくりと解凍する ※水道管が破裂する恐れがあるので熱湯は掛けない

破裂したら 止水栓を閉め、市指定の給水装置工事業者に修繕工事を申し込む(要修繕費用)



趣味・講座



亀田総合体育館の講座

(江南区茅野山3)

問 同館(☎025-381-1222)

ズンバ 日 1月24日(月)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

ベビーダンス 日 2月21日(月)10時~11時半 対首が据わる頃~3歳の子と母親 定 先着10組

¥1,100円 申 1月19日(水)14時から電話で同館

動物愛護センター(中央区清五郎) 2月の催し

申 1月19日(水)10時から電話で同センター(☎025-288-0017)

犬の飼い方相談会 日 1日(火)13時~14時15分 定 先着4人 ※1人15分。犬の同伴可 ¥無料

犬のしつけ方教室 日 18日(金)10時~12時 定 先着20人 ¥1,000円 ※受講者を対象とした実技講習(全6回)あり。詳しくは市HPに掲載

西総合スポーツセンター(西区五十嵐1) 産後ママヨガ

日 2月1日~3月15日(火曜全7回)9時45分~10時半 対0歳児と母親 定 先着15組 ¥3,900円

申 1月19日(水)13時から電話で同センター(☎025-268-6400)

市陸上競技場(中央区一番堀通町) 産後ママのルーシーダットン

日 2月4日~3月4日(金曜全4回)14時半~15時15分 対産後1年未満の人(0歳の子も参加可)

定 先着10人 ¥2,200円

申 1月19日(水)13時半から電話で同施設(☎025-266-8111)

アグリパーク(南区東笠巻新田) 2月の催し

申 1月19日(水)9時から電話で同センター(☎025-378-3109)

冬野菜の収穫と石窯ピザ作り

日 土・日曜、祝日10時半~13時 ※26日を除く

定期的に検診を受けましょう。 健康増進課(☎025・212・8162)