

健康寿命の延伸

知って役立つ 保健だより58



お酒と上手に付き合おう

年末年始は、飲酒の機会が増える時季です。お酒の飲み過ぎは、肝臓に負担をかけるだけでなく、がんや高血圧など生活習慣病の原因となります。休肝日を設けるなど、お酒と上手に付き合しましょう。

健康増進課(☎025-212-8166)

■適度な飲酒量は？

純アルコール摂取量の適量は、男性で1日当たり約20g以下とされています。女性や65歳以上の人は、この半分程度が適量です。

純アルコール摂取量の例(どれか1つで約20g) ※アルコール度数は目安



出典：厚生労働省「あなたが決める、お酒のたしなみ方」2024年版

■健康に配慮したお酒の飲み方

- ・あらかじめ量を決めておく
・食事と一緒にゆっくりと飲む
・合間に水を飲む。アルコール度数が高いお酒は水で割る
・女性、高齢者は少なめに



純アルコール摂取量をチェックできる「アルコールウォッチ」(厚生労働省)

里親に関心がある人向け 1月の制度説明会

申12月27日(金)までに電話で児童相談所(☎025-230-7777)

■東区役所

日7日(火)14時~15時半

■西川地区公民館(西蒲区曾根)

日9日(木)14時~15時半

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1月14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12月18日(水)から電話で同課(☎025-226-2845)



動物愛護センター(中央区清五郎) 犬の飼い方相談会

日1月15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。詳しくは市HPに掲載

申12月18日(水)10時から電話で同センター(☎025-288-0017)



行政苦情審査会委員による 市政に関する苦情の相談

日1月15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12月18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1月31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

講座

下山スポーツセンター(東区下山1) 親子運動遊び

日12月21日(土)10時~同45分

対就学前児と保護者 定先着8組

¥200円(別途要入場料)

申12月18日(水)9時から電話で同施設(☎025-272-7677)

亀田総合体育館(江南区茅野山3) ズンバ

日12月23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100人 ¥500円

同館(☎025-381-1222)

起業のための5ステップセミナー

日1月15日(水)・23日(木)・27日(月)、2月6日(木)・19日(水)18時半~20時

定各日先着20人 ¥無料

申12月18日(水)からIPCビジネス支援センターHP=右上=で申し込み

※会場など詳しくは同センターHPに掲載

同センター(☎025-226-0550)

マリニピア日本海 いきもの教室「水族館の獣医の仕事」

日1月18日(土)9時半~12時

対小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴) 定20人 ¥800円



申1月7日(火)17時までに同施設HPから申し込み 同施設(中央区西船見町☎025-222-7500)

アグリパーク(南区東笠巻新田) 1月の講座



申12月18日(水)9時から電話で同施設(☎025-378-3109)

■イチゴのマフィン作り

日18日(土)・19日(日)10時半~13時 定先着9組 ¥2,000円

■雪だるまコンテスト

日19日(日)10時~11時半

定先着10組 ¥500円

■肉まん作り

日25日(土)・26日(日)10時半~13時 対6歳以上 定先着9組 ¥1,500円

ゆいぽーと(中央区二葉町2) ブラックライトで光る絵作り

日1月19日(日)9時半~12時

対小・中学生と保護者(2人1組)

定10組 ¥1,200円

申1月6日(月)までに電話で同施設(☎025-201-7530)

うららこすど みそ作り教室

日1月19日(日)10時~12時

定12人

¥3,500円 申12

月26日木曜(必着)

までに、はがきに基本事項を記載し、〒956-0101、秋葉区小須戸893-1、同施設(☎0250-38-5430)へ

※はがき1枚につき1人まで。当選者のみ1月10日までに案内を発送

ジェンダーについての講座

時14時~16時

定各35人 ¥無料

申1月13日(祝)までに市HPから申し込み 同アルザにいがた(☎025-246-7713)

■健康に影響するジェンダー観

日1月25日(土) ※オンライン配信

■心の健康とジェンダー

日2月1日(土) 場万代市民会館

(中央区東万代町) ※保育あり(生後6カ月~就学前児7人、要申し込み)

■睡眠の男女差

日2月15日(土) ※オンライン配信

西蒲区 みそ作り教室

日1月31日(金)9時、13時 ※各2時間 場JA新潟かがやき巻アグリセンター(西蒲区竹野町) 定各回6人

¥5,500円(おけ持参者は4,500円)

申12月27日金曜(必着)までに、はがきに基本事項、おけ持参の有無を記載し、〒953-8666(住所不要)、西蒲区役所産業観光課(☎0256-72-8407)へ ※1月15日までに抽選結果を発送

食品加工支援センター(南区東笠巻新田) 2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鶏肉の米粉グラタン作り

日2日(日)

②モッツアレラチーズ作り

日6日(木)

③プロに学ぶパン作り 日11日(祝)

④柿酢作り 日18日(火)

⑤大根餅作り 日27日(木)

▶¥2,500円(④⑤2,000円)◀

にいがた市民大学「みんなの健康スポーツ実践講座」

日2月8日・15日・22日(土曜全3回)15時~17時

場クロスパルにいがた(中央区礎町通3) 定100人 ※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

¥3,000円 申1月19日(日)までに市HPから申し込み

同生涯学習センター(☎025-224-2088)

女性のための キャリアデザイン講座

日2月9日(日)・23日(祝)14時~16時

場万代市民会館(中央区東万代町) 対女性 定各日20人(応募多数の場合、2日とも出席できる人を優先) ※保育あり(生後6カ月~就学前児、各日7人、要申し込み)

¥無料 申1月27日(月)までに市HPから申し込み 同アルザにいがた(☎025-246-7713)

民間企業等職務経験者 市職員を募集

詳しくはこちら



令和7年4月1日採用の市職員を募集します。試験案内は、あす16日から市HPに掲載するほか、市役所本館案内、区役所、東京事務所などでも配布します。

●1次試験日 1月25日(土)…筆記▷26日(日)…面接

●試験会場 新潟会場

日あす16日~1月13日(祝)までに市HPから申し込み

同人事委員会事務局(☎025-226-3515)

Table with 2 columns: 職種 (Job Type) and 受験資格 (Exam Eligibility). Rows include 一般行政 (General Administration) with specific requirements for age and experience.

車は必ず止まりましょう