

住民基本台帳ネットワークシステム あす25日から第2次サービス始まる

あす25日から、住民基本台帳ネットワークシステム(以下住民基本台帳ネット)の第2次サービスが始まります。

住民票の写しが 全国で取れるように

現在、住民票の写しは、住んでいる市区町村でしか交付を受けることができません。

住民基本台帳カード
本市ではあす25日から、住民基本台帳カードの交付申請を受け付けます。

経験を普段の生活に生かそう

夏休みボランティア体験学習

ボランティア活動を実際に体験することで、福祉についての関心と理解を深め、普段の生活の中に生かしてもらおうと、市ボランティアセンターでは7月31日から「夏休みボランティア体験学習」を開催しました。



車いす・アイマスクで街を点検

6日間にわたる体験活動には、市内の中学生から大学生までの44人が参加。初日は、参加者の思いを共有したうえで体験が出来るようワークショップを行いました。その後、車いす介助法や手話を学習したり、障害のある人

必要なもの 申請書、住民基本台帳ネットでの本人確認ができる身分証明書(運転免許証、パスポートなど顔写真と氏名が記載されている官公署発行のもの)の有効期限は発行日から10年以内です。顔写真・氏名・住所・生年月日・性別を記載したカードと、氏名だけを記載したカードのいずれかを選択できます。

手数料 500円
問い合わせ 市民課証明係(☎内線2446)へ

行動目標

- 朝食を食べましょう
- 主食・主菜・副菜のそろった食事をとりましょう
- 油料理は、若い人は控え、お年寄りにはもう少しとりましょう
- 魚と肉の料理は1:1の割合にしましょう
- 緑黄色野菜は毎日とりましょう



みんなで取り組もう！健康福祉都市

①栄養・食生活

一人ひとりの健康保持について考えてもらおうと、パンフレット「みんなで取り組もう！健康福祉都市にいがた」を作成しました。

平成14年に実施した「市民保健医療福祉意識調査」の結果から本市の食生活を見ると、

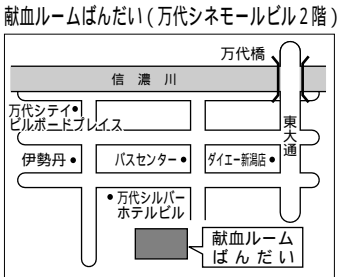
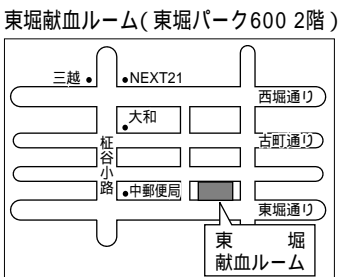
肥満者の割合を見ると、働き盛りである20代〜60代男性の肥満者が23.4%

生活のリズムを整えるために重要な朝食を週3回以上欠食する人の割合が、20代男性で47.8%、20代女性で37.4%と目立っています。

また、新潟市民のやせ・肥満者の割合を見ると、働き盛りである20代〜60代男性の肥満者が23.4%

尊い命を救うために 献血にご協力を

突然のけがや病気のとき、尊い命を救うための輸血用血液は皆さんの献血で支えられています。



安定して供給するため、献血にご協力ください。献血は「東堀献血ルーム」と「献血ルームばんだい」で毎日受け付けています。

や障害者通所施設を訪問し、通所者と一緒に汗を流して作業したり、介護体験を行いました。

ユニークな特技などを披露。9月21日開催の「動物フェスティバル」で行う、「わが家のペット紹介」の参加者を募集しています。

骨元気「食事と運動講習会」

内容 調理実習、タオル体操、ほか
定員 各会場先着30人 参加費 300円
申し込み 健康増進課(☎内線3668)へ

期日	会場	時間
9・8	黒埼地域保健福祉センター	午前10時
9・16	東地域保健福祉センター	午後1時
9・17	南地域保健福祉センター	午後1時

コレステロール・体脂肪を下げよう大作戦

日時 9月8日〜12月8日午前9時〜午後1時(月・水曜全6回)
会場 黒埼地域保健福祉センター
内容 食事診断とバランス食、野菜と油脂の上手なとり方、軽い運動、ほか
定員 先着30人 参加費 2,800円
申し込み 会場へ

9月1日(防災の日)に防災訓練

時間 午前9時〜正午
会場 鐘木地内(東京学館新潟高校向かい)
内容 防災関係機関の合同訓練(本市の自主防災組織も初期消火訓練などに参加)
問い合わせ 北陸地方整備局(☎266-1171)へ

新潟空港「空の日」イベント

期日 9月20日
内容 小型機無料体験飛行、航空券が当たるクイズ大会、航空教室、ほか
問い合わせ 新潟空港事務所(☎273-4567)へ

個別相談で生活習慣病を予防

申し込み 健康増進課(☎内線3662)へ

高コレステロール血症	糖尿病
おおむね70歳以下の人	原則治療中の方は除く
総コレステロール値 220mg/dl以上	空腹時血糖が110~125mg/dl 随時血糖が140~199mg/dl HbA1cが5.5~6.0%

対象 総コレステロール値 220mg/dl以上
期日 9月〜来年3月(全9回)
会場 保健所(市役所第2分館)、ほか
定員 先着15人 先着10人

子どもの健康診査

問い合わせ 保健予防課(☎内線3643)へ
案内と問診票は対象者に郵送

◆股関節検診・母体保護相談
対象 平成15年5月生まれ
持ち物 母子健康手帳、超音波(エコー)
検査料2,800円、問診票
◆1歳6カ月児健康診査
対象 平成14年2月生まれ(曾野木・入舟地区は10月に実施)
持ち物 母子健康手帳、問診票、フッ素塗布希望者は料金1,020円
◆3歳児健康診査
対象 平成12年3月生まれ
持ち物 母子健康手帳、問診票、尿、フッ素塗布希望者は料金1,020円

育児相談

持ち物 母子健康手帳
申し込み 当日直接会場へ
問い合わせ 保健予防課(☎内線3643)へ

期日	会場	時間
9・2	入舟分室	
9・4	石山地域保健福祉センター	
9・9	中央地域保健福祉センター	午後1時半
9・17	南地域保健福祉センター	午後1時半
9・18	東地域保健福祉センター	午後1時半
9・18	西地域保健福祉センター	午後1時半
9・8	北地域保健福祉センター	午前9時半
9・9	黒埼地域保健福祉センター	午後9時半
9・10	曾野木分室	午後11時
9・26	中地域保健福祉センター	午後9時半
9・17	坂井輪地域保健福祉センター	午後1時半

印は栄養士、印は歯科衛生士による相談あり

遺伝相談

日時 9月12・26日午後2時半から
会場 中央地域保健福祉センター
申し込み 保健予防課(☎内線3643)へ
予約制

児童扶養手当の現況届は8月29日までに
提出先 児童福祉課(市役所本館2階)、黒埼支所保健福祉課、地区事務所
問い合わせ 児童福祉課(☎内線2620)へ

食事相談

申し込み 健康増進課(☎内線3669)へ
2つとも同じ期日・会場で実施

期日	会場
9・4	南地域保健福祉センター
9・9	中央地域保健福祉センター
9・18	東地域保健福祉センター
9・30	坂井輪地域保健福祉センター

◆生活習慣病予防講座
時間 午前10時〜11時半
内容 講話「太るもやせるも食事が基本!」、グループワーク、体脂肪測定、ほか
定員 各会場先着10人
◆栄養食事相談
時間 午後1時半〜3時半
内容 肥満・糖尿病、介護などの食事、体脂肪・塩分測定、ほか 予約制

ステップ離乳食(中・後期編)

対象 7カ月〜1歳1カ月の保護者各会場先着25人
申し込み 健康増進課(☎内線3669)へ

期日	会場	時間
9・4	坂井輪地域保健福祉センター	午前10時
9・17	東地域保健福祉センター	午後11時半

訂正
本紙8月17日号3面「にいがた緑さんぼ」の記事中、西土木事務所の電話番号は(☎268-4050)の誤りでした。お詫びして訂正します。