

Let's Try
糖尿病予防

ヘルシーランチを お店に食べに行こう⑤

区内の飲食店で「ヘルシーランチ」を提供します。これは、区健康課題である糖尿病を予防する献立を紹介し、食生活に取り入れるきっかけにしてもらうための企画です。糖尿病予防に理想的な野菜の量や味つけをまずは飲食店で体験してみませんか。

☎健康福祉課健康増進係 (☎223-7246)

ヘルシーランチとは？

メニューの条件

- ・野菜を1食に120グラム以上使用すること
- ・海藻類とキノコ類を両方必ず使用すること
- ・主食も含めて600キロカロリー程度にすること
- ・塩分を3グラム以下にすること

野菜やきのこ、海藻を使い、食後の血糖値の上昇を緩やかにする効果が期待できます。



中央区健康づくりサポーター
中央子(なか ちかこ)

お弁当
テイクアウト

hana-na(上所上1-16-1)

1日20食限定 /

15 穀米のバランス弁当 …1,080円(税込)

エネルギー 590kcal 野菜量 122g 塩分 2.5g



いつも提供している野菜たっぷりのバランス弁当をさらに塩分控え目に仕上げました。酢や山椒を使ったおかずも入れて、味つけのめりはりを意識しました。旬の根菜をたくさん使ったので、季節感も味わってほしいですね。hana-na・オーナー 安部由美子さん

提供期間 2月18日(月)～3月2日(土)
提供時間 午前11時～午後7時 ※なくなり次第終了

まだまだご注意を！インフルエンザ

インフルエンザは例年春先まで流行しています。流行を防ぐためには、原因となるウィルスを体内に侵入させないことや周囲にうつさないようにすることが重要です。 ☎健康福祉課健康増進係 (☎223-7246)

インフルエンザから身を守るためには

- ①正しい手洗い ウィルスは石けんに弱いので、石けんを十分に泡立て、手首や指の間など手指全体をしっかりと洗いましょう。
- ②適度な湿度を保つ 空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。加湿器などを使って、適切な湿度を保ちましょう。



インフルエンザをうつさないためには

- ①一定期間自宅療養する 熱が下がっても、インフルエンザウィルスは体内に残っています。周囲の人への感染を防ぐため、発症後5日間は自宅療養しましょう。
- ②咳エチケット くしゃみや咳の飛沫には、ウィルスが含まれている可能性があります。鼻と口を確実に覆い、正しくマスクを着用することで、感染の拡大を防ぎましょう。

平成30年度 第10回自治協議会の概要

1月25日の会議では、新潟市総合ハザードマップの全戸配布および説明会の開催や各部会活動について報告がありました。会議の概要や資料は準備が整い次第、市役所本館1階市政情報室で閲覧できるほか、区ホームページに掲載します。

■次回の開催案内

☎2月22日(金)午後2時から
☎中央区役所(NEXT21)5階 対策室 傍聴者の定員 先着15人
※議題は市役所本館や中央区役所、東出張所、南出張所に掲示するほか、区ホームページに掲載します。 ☎地域課(☎223-7023)

健康 福祉

- 東地域保健福祉センター
明石 2-3-25 ☎243-5312
- 南地域保健福祉センター
新和 3-3-1 ☎285-2373
- 中央地域保健福祉センター
関屋下川原町 1-3-11 ☎266-5172

みんなでつながる子育てほっとサポート事業

■妊カフェ・育カフェ(毎月開催)

☎保健師や助産師への相談、参加者同士の情報交換、沐浴体験(妊カフェ)、ほか

¥100円
☎2月21日(木)午前8時30分から携帯電話などで右の二次元コードを読み取り、応募フォームで申し込み ※読み取ることができない人はお問い合わせください。育カフェは月1回のみ申し込み可。



妊カフェ 申込先
育カフェ 申込先

妊カフェ(3月)	育カフェ(3月)
☎3/9(土) 13:30~15:30 ☎天寿園 ☎妊婦先着20人 ※パートナーの参加可 ☎母子健康手帳	☎3/8・15(いずれも金曜) 10:00~11:30 ☎燕喜館(白山公園内) ☎おおむね生後6カ月未満の子どもと母親先着20組 ☎母子健康手帳、バスタオル、おむつなど赤ちゃんに必要なもの

☎親子の育ち合いルームtete(☎080-6250-3653)

■子育て講座「たち」(毎月開催)

☎3月13日(水)午前10時～正午

＜広告欄＞

☎はっぴい mamaはうす(神道寺1-5-44) ※20台程度駐車可能

☎親子遊び、保健師・助産師による子どもの月齢に合わせた関わり方や遊び方の紹介
☎平成30年3～8月生まれの子どもと保護者先着20組
☎母子健康手帳、バスタオル、動きやすい服装
☎2月21日(木)午前8時30分から携帯電話などで右の二次元コードを読み取り、応募フォームで申し込み ※読み取ることができない人はお問い合わせください
☎はっぴい mamaはうす(☎278-3177、水曜定休)



たち！
申込先

育児相談

☎保健師などによる個別相談
☎母子健康手帳、バスタオル
☎当日直接会場
☎各地域保健福祉センター ※入舟健康センター希望者は、中央地域保健福祉センターへお問い合わせください。

期日	会場	時間
3/1(金)	☎中央地域保健福祉センター	13:30~15:00
3/19(火)	◆入舟健康センター(北部総合コミュニティセンター別館棟1階)	9:30~11:00
3/20(水)	☎南地域保健福祉センター	9:30~11:00 13:30~15:00
3/28(木)	☎◆東地域保健福祉センター	13:30~15:00

☎は栄養士、◆は歯科衛生士による相談あり

はじめての離乳食

☎離乳食の始め方と進め方、試食
☎おおむね生後5カ月の子どもの保育者
☎母子健康手帳、バスタオル
☎2月20日(水)から各実施日の2日前までに電話で市役所コールセンター (☎243-4894)へ
時間 午後1時30分～3時15分(受け付けは1時15分から)

期日	会場	定員(先着)
3/13(水)	東地域保健福祉センター	25人
3/14(木)	南地域保健福祉センター	30人

ステップ離乳食

☎3月13日(水)午前10時～11時30分(受け付けは9時40分から) ☎東地域保健福祉センター
☎2回食、3回食への進め方、試食
☎おおむね生後6カ月からの子どもの保育者先着25人
☎母子健康手帳、バスタオル、らくらく離乳食ガイドブック(持っている人)
☎2月20日(水)から3月11日(月)までに電話で市役所コールセンター (☎243-4894)へ

のびのび育ちの相談会

「落ち着きがない」「友達とのトラブルが多い」「かんしゃくへの対応が分からない」など、子育てで気になることや困っていることについて、保育士や保健師などが実際にお子さんの遊びの様子を見ながら相談に応じます。
☎1歳6カ月児健診を終えた未就園児と保護者
☎電話で居住地区の各地域保健福祉センターへ

期日	会場	時間
3/1(金)	中央地域保健福祉センター	9:45~11:10 ※受け付けは9:30から
3/13(水)	南地域保健福祉センター	
3/20(水)	東地域保健福祉センター	

フッ化物塗布

☎3月1日(金)午前9時30分～10時30分
☎南地域保健福祉センター
☎4歳未満の子ども先着60人
☎母子健康手帳 ¥1,020円
☎2月20日(水)から27日(水)までに電話で市役所コールセンター (☎243-4894)へ

健康相談

☎保健師・栄養士などによる個別相談
☎健康手帳、健診や人間ドックの受診結果(持っている人)
☎締め切り日までに電話で各地域保健福祉センターへ

期日	会場	受付時間	申し込み締め切り
3/8(金)	南地域保健福祉センター	9:00~11:00	3/6(水)
	東地域保健福祉センター	13:30~15:00	当日直接会場
3/13(水)	中央地域保健福祉センター	13:30~15:00	3/12(火)