

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②

区の健康課題である糖尿病を予防する「ヘルシーランチ」の提供店を先号から紹介しています。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る献立です。糖尿病予防に理想的な野菜の量や味つけを飲食店で実感してみませんか。献立の詳しい条件などは、本紙10月6日号をご確認ください。 健康福祉課健康増進係 (☎223-7246)

### SUZUVEL (CoCoLo新潟西館1階)

\「ヘルシーランチ」とご注文下さい /

#### SUZUVEL 特製ヘルシーライスボール

…1,408円(税込)  
エネルギー 583kcal 野菜量 178g 塩分 3.0g



サバの南蛮漬けなど昨年よりも主菜を増やし、よりご飯がすすむメニューにしました。当店でも使用している野菜のソースは、手軽に様々な種類の野菜をとれるのでおすすめです。野菜をペーストにして調味料と混ぜるだけで簡単に作れますよ。ご家庭でもぜひ試してみてくださいね。

ストアマネージャー 柴田勇さん

提供期間 令和元年12月31日(火)まで

提供時間 午前11時～午後10時(ラストオーダーは午後9時30分)

## 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

### みんなでつながるにっこに子育て応援事業

#### ■妊カフェ・育カフェ (毎月開催)

困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

10月23日(水) 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。



妊カフェ(11月)	育カフェ(11月)
11/9(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、ガーゼハンカチ、バスタオル、沐浴布、ビニール袋、手拭きタオル	11/8・22(いずれも金曜) 10:00~11:30 8日は天寿園、22日は燕喜館(白山公園内) 生後1カ月~5カ月の乳児と母親先着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

子育て交流ぽーとtete (☎080-6250-3653)

#### ■育ばる(毎月開催)

11月13日(水) 午前10時~11時30分 ※受け付けは9時45分から

子育て応援ひろば(西堀前通6、Co.C.G. 4階)  
 困保護者同士の仲間づくり、情報交換、保健師や助産師のミニ講座、ほか

困おおむね生後6~9カ月の子どもと保護者20組  
 ※応募多数の場合は初めて参加する人を優先して抽選(抽選結果は11月1日以降に通知)  
 困母子健康手帳、バスタオルのほか、赤ちゃんに必要なもの

10月23日(水)から10月30日(水)までに、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。



困はっぴい mama 応援団 (☎278-3177、水曜定休)

#### はじめての離乳食

困離乳食の始め方と進め方、試食

困おおむね生後5カ月の子どもの保育者  
 困母子健康手帳、バスタオル(赤ちゃんをお連れの方)  
 10月23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 ※受け付けは1時15分から

期日	会場	定員(先着)
11/20(水)	東地域保健福祉センター	25人
11/21(木)	南地域保健福祉センター	30人

### 健康相談

困保健師・栄養士による個別相談

困健診や人間ドックの受診結果(持っている人)

困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	受付時間	会場	申し込み締め切り
11/8(金)	9:00~11:00	南地域保健福祉センター	11/6(水)
	13:30~14:30	東地域保健福祉センター	
11/13(水)	13:30~14:30	中央地域保健福祉センター	11/11(月)

### 育児相談

困保健師などによる個別相談

困母子健康手帳、バスタオル 困当日直接会場

困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	時間	会場
11/7(木)	9:30~11:00	◎中央地域保健福祉センター
11/19(火)		◎入舟健康センター(北部総合コミュニティセンター1階保育室)
11/20(水)	9:30~11:00	◎◆南地域保健福祉センター
	13:30~15:00	◎南地域保健福祉センター
11/21(木)	13:30~15:00	◎◆東地域保健福祉センター

◎は栄養士、◆は歯科衛生士による相談あり

### フッ化物塗布

11月1日(金) 午前9時30分から10時15分まで受け付け ※開場は午前9時から

困南地域保健福祉センター

困4歳未満の子ども先着60人

困母子健康手帳

¥1,020円

10月23日(水)から電話で市役所コールセンター (☎243-4894)へ

### ♣作ってみよう! 食事講習会(予約制)

時間 午前10時~午後1時 ※受け付けは9時40分から

困栄養士による講話、調理実習、ほか

困エプロン、三角巾、筆記用具、りゅーとカード(持っている人) ¥400円

困各開催日の7日前までに電話で健康福祉課健康増進係 (☎223-7246)へ ※応募多数の場合は抽選(落選者のみ開催日までに電話連絡)

#### ■脂質異常症予防のための食事

11月26日(火)

困東地域保健福祉センター 困20人

#### ■栄養バランスのよい食事

12月3日(火)

困食育・花育センター 困25人

### マタニティプログラム(妊婦さん向け講座)

子育てに役立つ支援情報の紹介など、よりよいマタニティライフと赤ちゃんとの暮らしのスタートを応援する講座です。パートナーも参加できます。

### 取材



レポート!

## 合唱コンクール2大会で受賞 宮浦中学校合唱部

宮浦中学校の合唱部が、先月行われたNHK全国学校音楽コンクール関東甲信越ブロックコンクールと全日本合唱コンクール関東大会の2大会に県代表校として出場し、それぞれ奨励賞と銅賞を受賞しました。NHK関東甲信越ブロックコンクールについては、同校合唱部の創部以来、出場及び受賞は初めての事です。



取材に訪れた10月2日の午後、音楽室には美しい女声合唱の音色が響き渡っていました。表情豊かに、ときには動きや手拍子を交えて歌う姿は、いつまでも聴いていたいと思うほどでした。



3年生で部長の吉澤胡春さんは「3年生にとっては最後の大会だったので、全員で音を1つにまとめられるよう、練習に励んできました。喜怒哀楽がはっきりしている合唱と、それを引き立ててくれる先生の指揮が宮浦中合唱部の強みです。

合唱は誰でも簡単にできるので、ぜひ多くの人に楽しんでもらいたいです」と笑顔で話してくれました。

合唱は誰でも簡単にできるので、ぜひ多くの人に楽しんでもらいたいです」と笑顔で話してくれました。

テーマ 先輩ママとのおしゃべり会、保育園見学

期日	時間	場所
10/25(金)	14:15~15:00	八千代子育て支援センターちゅうりっぷ(川岸町1、☎230-8211)
11/5(火)	15:00	鳥屋野子育て支援センターあいあい(鳥屋野4、☎283-7131)

困妊娠中の人、出産を考えている人

困当日直接会場

### 親子の絆づくりプログラム赤ちゃんがきた!(全4回)

11月11日~12月2日の毎週月曜午後1時30分~3時30分 困乳児院はるかぜ

困初めての赤ちゃんを育てている母親のためのプログラム(仲間づくり、親子の絆づくり、育児の学びについての講座)

困令和元年6月11日~9月11日生まれの乳児と初めての赤ちゃんを育てている母親先着8組

困あす21日(月)から電話で同施設(☎233-5001、平日午前8時30分~午後5時30分)へ

### 令和元年度 第5回自治協議会の概要

9月27日に第5回自治協議会を開催しました。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。

#### ■主な議題

①令和2年度中央区の特色ある区づくり予算の意見聴取

②「中央区区ビジョンまちづくり計画 第2次実施計画」平成30年度の取組結果の報告

#### ■次回の開催案内

10月25日(金) 午後3時から

困中央区役所(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。 困地域課(☎223-7023)

### 特殊詐欺に注意!



市職員や警察、家族を装って電話をかけ、巧みな手口でお金をだまし取ろうとする特殊詐欺が後を絶ちません。

信用できそうな話であっても、相手から「お金」「口座番号」「キャッシュカード」といった言葉が出てきたら、いったん電話を切って、家族や市役所、警察に相談しましょう。

困総務課総務・安心安全グループ (☎223-7064)