

Let's Try 糖尿病予防!

11月は糖尿病予防強化月間

11/10 (日)
10:00 ~ 15:00
NEXT21 1階アトリウム

まちなか健康フェスティバル

健康福祉課健康増進係 (☎223-7246)

■クイズラリーに参加しよう

受付で配布するクイズに参加した先着300人にプレゼントを進呈します。

当日は、総合受付を済ませてから、お好きなブースをお楽しみください。



中央区健康づくりリポーター 中央子

●知っていますか? HbA1c 測定 (協力: 県糖尿病協会)

過去2カ月間の血糖の状況を示す、HbA1cを無料で測定します。

時間 午前10時~、午後1時30分~

※いずれも総合受付終了後から開始 各回先着50人

●健康チェック

血管年齢や体脂肪率・筋肉量、骨密度と肺年齢を無料で測定します。

※肺年齢のみ先着100人



まちなか健康フェスティバル関連企画

■ブルーライトアップ in 新潟

11月14日の世界糖尿病デーに合わせ、NEXT21を糖尿病啓発のシンボルカラーである青にライトアップします。

期間 11月1日(金)~11月30日(土)まで

■♣糖尿病を知るつどい2019

糖尿病とがんの関係を学ぶ講演会やミニ勉強会などを開催します。

11月10日(日)午後1時~4時 ※開場は午後0時30分から



11月14日は世界糖尿病デーです。区では、11月を糖尿病予防強化月間と位置づけ、11月10日(日)にNEXT21でイベントを開催します。関連企画もありますので、ぜひ気軽にご来場ください。

●食事バランスチェック

食品の模型を使った食事診断システムSATで楽しく診断します。



●歯科医師によるお口の健口相談 (新潟市歯科医師会中央区)

知っていますか? 糖尿病と歯周病の関係 お口から健口を保つ方法を紹介します。

●姿勢分析 (協力: セントラルフィットネスクラブ)

専用パネルを使用して、トレーナーが姿勢をチェックします。 先着22人

●野菜販売

ヘルシーランチ提供店の協力で、新鮮な野菜(提供店トラットリア アズーリ)を販売します。 ※なくなり次第終了。 野菜1袋100円~

●共栄堂薬局 NEXT 店薬剤師による健康相談

相談した先着200人に試供品を配布します。 時間 午前10時~正午

●セントラルフィットネスクラブ NEXT21 運動体験

時間 午前10時45分~、午後2時~

※午前10時から1階総合受付で整理券を配布 各回先着15人

場 新潟市民プラザ(NEXT21・6階) 当日直接会場

時間	内容
13:00~13:30	特別講演「糖尿病とがんの危険な関係」 講師 県立がんセンター新潟病院内科部長 谷長行 先生
13:30~16:00	・血糖値測定や運動療法などの体験会 ・合併症など最新の話題のトークコーナー ・医療カフェ(糖尿病療養のための相談コーナー) ・患者向けのテキストの展示

県糖尿病協会事務局 (☎368-9026)



みなとまち新潟のおもてなし

料亭の味と芸妓の舞

新潟を代表する老舗料亭で、昼食を味わいながら古町芸妓の舞を鑑賞することができる企画「料亭の味と芸妓の舞」を開催します。みなとまち文化を代表する芸妓の皆さんと、写真撮影や会話を楽しむこともできます。家族や友人と一緒に、優雅なひと時を過ごしませんか。



時間 正午~午後1時30分(芸妓は舞を含めて1時間程度。記念撮影を希望する場合はカメラをご持参ください)

各会場先着20~30人程度(会場により異なります)

¥1人5,500円(昼食代含む。飲み物代は別途必要)

電話で新潟三業協同組合(☎222-2237、午前10時~

午後4時、日曜・祝日休み)へ 地域課産業振興室(☎223-7054)



■同日開催「古町まち歩き」

料亭へ行く前に、新潟シティガイドの案内で鍋茶屋通りなど古町花街の見どころを巡ることができます。まち歩きだけの参加も可能です。

時間 午前10時50分~11時45分

集合場所 西堀ローサ内「出逢いの広場」

各日先着10人

¥500円

各開催日の7日前までに電話で新潟シティガイド(☎090-1807-3013、午前9時~午後6時)へ

地域課産業振興室(☎223-7054)



旧待合茶屋で古町芸妓の舞を楽しもう

料亭とは違った趣を持つ古町柳都カフェで、下記の日程に限り、いつもよりお得なセット料金にてお楽しみいただけます。この機会にぜひ、花街の情緒を感じてみませんか。

11月2日(土)①午後1時30分~②午後2時30分~

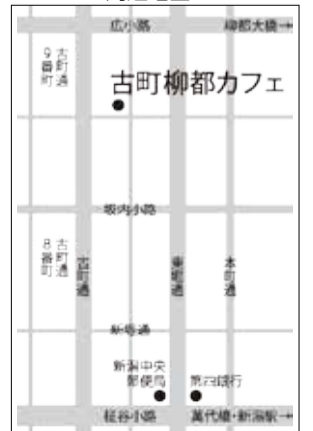
場 古町柳都カフェ (古町通9、旧「美や古」)

古町芸妓2人による舞の披露(15分程度)、記念撮影 各回先着15人

¥1人1,000円 ※ドリンク1杯サービス

電話で新潟三業協同組合(☎222-2237、午前10時~午後4時、日曜・祝日休み)へ

周辺地図



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ことです。



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)

お知らせ

市役所、区役所、関係機関からの情報を掲載します。

砂丘館の催し

☎10月24日(木) から電話で同館 (☎222-2676) へ

■津軽三味線ライブ「小林組」with 史佳
☎11月10日(日) 午後2時～3時30分
☎先着50人
☎¥3,500円(小・中学生は2,000円)

■庭園実技講習「雪囲いと雪吊り」
☎11月16日(土) 午前10時～午後4時
☎先着20人 ☎¥1,500円

ふれあい掲示板

市民グループや地域のイベントなどの情報を掲載します。※敬称略

高齢者、認知症の方とその家族の相談窓口

☎月～金曜の午前9時～午後5時(祝日・年末年始を除く)
☎県高齢者総合相談センター(新潟ユニゾンプラザ内)または電話相談
☎高齢者や認知症の方とその家族が抱える

る心配ごとや悩みごとの相談 ※高齢者とその家族は法律の専門相談あり(☎285-4165)。詳しくはお問い合わせください。
☎同センター(高齢者:☎285-4165、認知症:☎281-2783)へ

新潟西ライオンズクラブ チャリティバザール

☎10月24日(木)午前10時30分～午後1時
☎木場教会(礎町通上1ノ町)
☎同クラブ会員が提供した物品(衣類、食品、タオル、雑貨など)を安価で提供 ※なくなり次第終了。売上金は市内の障がい者施設に寄付されます。
☎当日直接会場
☎同クラブ事務局(☎225-2131)

デンカビックスワンスタジアム オータムフェスタ2019

☎11月4日(振休)午前10時～午後3時
☎デンカビックスワンスタジアム
☎芝生であそぼ(事前に電話で申し込みが必要・☎287-8811)、スタジアムツアー、体験教室、ほか
☎当日直接会場
☎デンカビックスワンスタジアム運営課(☎287-8811)

市民公開講座 認知症セミナー

☎11月30日(土)午後1時～4時30分
☎新潟ユニゾンプラザ(上所2)
☎最新の認知症研究などについての講演、ほか
☎先着400人
☎電話でみどり病院認知症セミナー実行委員会(☎244-0030)へ

新潟大学医歯学祭 脳研究所セミナー

☎10月27日(日)午前10時～11時30分
☎新潟大学旭町キャンパス(旭町通1)
☎講話「脳卒中をカテーテルで治す～頭を切らない外科治療の進歩」
☎当日直接会場
☎同研究所(☎227-0565)

児童発達支援事業 コペルプラス新潟関屋教室

児童発達支援事業所「コペルプラス新潟関屋教室」が9月1日に新規開設されました。対象となるのは0歳から6歳までの就学前児です。障がい児のみならず、発達の遅れがある子どもも通うことができます。
☎同教室(☎201-6063)

新潟大学Week 2019

☎10月19日(土)から27日(日) ※開催日時はイベントにより異なります。この期間外に開催されるイベントもあります。
☎新潟大学五十嵐キャンパス(西区五十嵐2)・旭町キャンパス(旭町通1)、ほか
☎大学祭や体験イベント、展示など、子どもから大人まで楽しめる企画を多数開催しています。詳しくは特設サイトをご覧ください。https://www.niigata-u.ac.jp/event/week2019/
☎当日直接会場 ※一部事前申し込みが必要なイベントあり。
☎新潟大学広報室(☎262-7000)
ヘモグロビンエーワンシー
H b A 1 c 無料測定会
☎11月16日(土)午後1時～5時

☎新潟大学駅南キャンパス「ときめいと」(笹口1、プラーカ1内)
☎血糖値の測定、医師による結果の説明
☎先着150人 ☎当日直接会場
☎県糖尿病協会事務局(☎368-9026、新潟大学医歯学総合病院内)

SNSと生きる中高生の「性」のリアル

☎11月16日(土)午後1時30分～4時
☎新潟ユニゾンプラザ(上所2)
☎子どもたちの安全についての講演、ほか
☎先着100人
☎11月10日(日)までに、メールに名前、電話番号またはメールアドレスを入力し、子どもセンターぽると(shelter_porto@yahoo.co.jp)へ ※満席の場合のみ連絡。
☎同センター(☎211-8030、あおい総合法律事務所内)

新潟ジュニア囲碁大会

☎11月17日(日)午前9時30分～午後4時
☎クロスバルにいがた
☎13路盤または19路盤で参加者同士による対局、プロ棋士による指導碁
☎小・中学生 ☎¥1,000円
☎11月11日(月)までに電話で新潟少年少女囲碁育成会(☎248-3188)へ

金融経済講演会

☎11月24日(日)午後1時30分～3時
☎朱鷺メッセ
☎講演「落語に学ぶ!おかねと暮らしの知恵」、ほか ☎先着200人
☎電話で県金融広報委員会(☎223-8414、日本銀行新潟支店内)へ

公民館・図書館

※公民館の申込受付は午前9時から

中央公民館 ☎224-2088
〒951-8055 中央区礎町通3-2086

■みんなで振り返ろう!懐かしのオリンピック・パラリンピック(全3回)

時間 午後1時30分～3時30分 ※11月14日は午後4時まで

期日	テーマ・講師
11/14(木)	アナウンサーに聞いてみよう オリンピックのウラ話 講師 齋藤洋一郎さん(元NHKアナウンサー)
11/22(金)	新潟から世界へ 時を超え、今ゴングが鳴る!! 講師 仁多見史隆さん(アトランタオリンピックボクシング日本代表)、笹川清彦さん(月刊にいがた編集部)
11/29(金)	パラスポーツの魅力 人気の「ボッチャ」を体験しよう! 講師 県障害者スポーツ協会

☎60歳以上の人先着30人
☎飲み物、オリンピックに関連するもの(14日のみ)、内履き(29日のみ)
☎10月23日(水)から電話で同館へ ※希望日のみの受講も可

■幼児期家庭教育学級「今知りたい!幼児期を楽しむ4つのトビラ」(全4回)

時間 午前10時～正午

期日	テーマ・講師
11/28(木)	【心の扉】ワクワクがいっぱい!子どもの心 講師 佐藤博子さん((公社)学校教育開発研究所相談員・講師)
12/5(木)	【食の扉】パクパクがとまらない!ちょっとした食事のコツ 講師 萱場佳代さん(管理栄養士)
12/12(木)	【カラダの扉】スクスク育つ!遊びで伸ばそう子どものカラダ 講師 丸山マチ子さん(保育士)
12/19(木)	【未来への扉】キラキラ輝く子どもとわたし 講師 眞島貴代子さん(心理セラピスト)

☎1歳半から2歳の幼児の保護者30人
※1歳半から2歳の幼児の保育あり・定員18人。
☎11月11日(月)までに電話で同館へ ※応募多数の場合は抽選

..... <広告欄>

東地区公民館 ☎241-4119
〒950-0083 中央区蒲原町7-1

■子育てひろば「けやきのもり」

☎11月1日(金)午前10時～11時40分 ※受け付けは10時30分まで
☎ほっとハウス笹口(笹口小学校内)
☎自由遊び、絵本の読み聞かせ、親子遊び「マラカスを作って遊ぼう」、保健師による講話「生活リズムを育てよう～食事と睡眠」
☎3歳以下の子どもと保護者先着15組
☎飲み物、おやつまたは昼食、おしぼり
☎10月22日(祝)から10月31日(木)午後1時までにメール件名に「けやきのもり申し込み」、本文に保護者と子どもの氏名(ふりがな)、住所、電話番号、子どもの生年月日を入力し、同館(higashi.co@city.niigata.lg.jp)へ

■保育室開放

☎11月3日(祝)・9日(土)・10日(日)午前10時～午後3時(出入り自由。飲み物の持参可)
※専門のスタッフはつきません。保護者が責任をもって利用してください。
☎当日直接会場

鳥屋野地区公民館 ☎285-2371
〒950-0972 中央区新和3-3-1

■青春がよみがえる 懐かしの映画上映会

☎11月14日(木)午後1時30分～4時 ※開場は午後1時から
☎映画「第三の男」の上映
☎先着100人
☎当日直接会場

■東京オリンピック・パラリンピックが待ち遠しい～第9回「もっと韓国を知りたい」

☎11月22日(金)午後1時30分～3時
☎韓国の日常生活や食、観光などを紹介する講座
☎先着30人
☎あす21日(月)から電話で同館へ

関屋地区公民館 ☎266-4939
〒951-8164 中央区関屋昭和町3-148-1

■ほがらか学級(全4回)

☎60歳以上40人 ※応募多数の場合は抽選(落選者のみ11月8日(金)までに通知)
☎筆記用具
☎10月23日(水)から11月6日(水)までに電話で同館へ
時間 午前10時～正午

期日	テーマ・講師
11/18(月)	大きな声でわっはっは 「落語」を楽しもう! 講師 とやの楽語会のみなさん
11/25(月)	みんなで認知症を知ろう! 認知症サポーター養成講座 講師 地域包括支援センター(関屋・白新)職員
12/2(月)	「にちぎん」見学 お金のなるほど!盛りだくさん! 講師 日本銀行新潟支店 ☎日本銀行新潟支店(寄居町344、現地集合・解散)
12/9(月)	楽しみながら学べる!「相続」と「贈与」のお話 講師 田中勝雄さん(金融広報アドバイザー)

石山地区公民館 ☎250-2930
〒950-0852 東区石山1-1-12

■ご近所だんぎ「とっても身近な薬のはなし」

☎10月28日(月)午後1時30分～3時30分
☎講座「薬の知識と健康管理」、茶話会
☎¥100円
☎当日直接会場

■人権講座「今、私にできること～誰もが生きやすい社会をめざして」

☎小学生のいる保護者またはテーマに関心のある人先着20人
※10カ月以上の未就園児の保育あり・先着5人(予約制)
☎10月23日(水)から11月11日(月)までに電話で同館へ
時間 午前10時～正午

期日	テーマ・講師
11/28(木)	子どもたちの今～知ることを守る未来 講師 東区教育支援センター 指導主事
12/5(木)	私もあなたも大切な人～伝えよう「性」のはなし 講師 久保田美雪さん(新潟青陵大学看護学部看護学科 助教)
12/12(木)	私の人権 みんなの人権～認めあう勇気と優しさ 講師 黒沼有紗さん(あおい総合法律事務所弁護士)

本紙掲載の催しに参加する際はできるだけ公共交通機関をご利用ください。