

10月5日
大盛況に
終わる

豊照体育館 周年祭マルシェ

～新潟湊町物語 in SHIMOMACHI～

今年のテーマは「新潟湊町物語」。今もなお息づく湊町文化を、現代のモノやコトを通して体感できるイベントとして開催しました。

青空が広がる暖かい日差しの中、家族連れや近所の皆さんなど、延べ約1,500人もの方々からご来場いただき、「しもまち」や湊町文化の魅力を知ってもらうきっかけとなりました。

マルシェ



大盛況のマルシェ

体験



伝統工芸体験
「蒔絵スプーンづくり」

ステージイベント



古町芸妓による舞とお座敷遊び体験



アーティスト岡村翼さんと一緒にじゃんけん大会

「しもまち」の魅力も体感



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③

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10月6日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)

カフェ オードリー(PLAKA 1・2階)

1日10食限定

フェイクミートと里芋のシチュー …1,300円(税込)

エネルギー 654kcal 野菜量 280g 塩分 2.9g



スタッフ 佐藤香澄さん

シチューにはフェイクミート(大豆ミート)を使用し、すりおろした里芋のとりみだけで煮込んだグルテンフリーの優しい味わいに仕上げました。舞茸の柚子胡椒炒めは塩分控えめですが、スパイスやハーブの香りで美味しさと満足感を出しています。家庭でも挑戦しやすいですよ。

オーナー 瀬尾則子さん

提供期間 令和元年11月5日(火)～令和2年3月31日(火)まで 提供時間 午前11時～午後3時

中央区 Let's Try 糖尿病予防セミナー (冬コース・全3回)

中央区では、健診を受けた人の約半数が血糖値が基準値より高いという結果が出ています。過去1～2カ月の血糖の状態を表すHbA1cの数値が気になる人は、セミナーを通じて予防方法を学んでみませんか。

テーマ	期日 (令和元年～令和2年)	申し込み 締め切り	時間	内容	会場
①糖尿病予防・食事編	12/11(水)、12/24(火)、1/10(金) ※いずれか1日	12/11(水)分 …11/25(月)	10:00～13:00 ※受け付けは 9:45～9:55	糖尿病予防の講話・簡単な調理実習・ヘルシーランチの試食 ※健診結果(HbA1cの結果がわかるもの)、エプロン、筆記用具や眼鏡(必要な人)、リフトカード(持っている人) ¥400円	健康げんき倶楽部(万代3)
		12/24(火)分 …12/6(金)			
		1/10(金)分 …12/20(金)			
②運動編	2/5(水)		13:30～15:30 ※受け付けは 13:10から	生活習慣病予防のための講話、運動の実技	鳥屋野総合体育館
③運動編2回目	2/19(水)				

受講日現在40～74歳で、HbA1cの値が5.6～6.4の人(過去にセミナーを受講した人、血糖で医療機関に受診中の人を除く)30人。 ※3回で1コース。①は各日10人。応募多数の場合は、3回とも参加できる人を優先して抽選。落選者のみ後日電話で連絡。 11月5日(火)から各締め切り日までに電話で健康福祉課健康増進係(☎223-7246)へ



中央区ヘモグロビンエーワンシー普及犬エワン

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

妊婦歯科健康診査

- ☎歯科健診、歯科保健指導
- ☎母子健康手帳を取得している妊婦
- ☎ハンカチまたはタオル、母子健康手帳
- ☎健康福祉課健康増進係(☎223-7237)

期日	会場	受付時間
12/6(金)	南地域保健福祉センター	13:00～13:45
12/12(木)	東地域保健福祉センター	

みんなでつながるにっこにこ子育て応援事業

■10カ月育ちの講座

- ☎発達心理相談員や保健師による10カ月の子どもの発達、関わり方、遊び方についての講座
- ☎平成31年1月生まれの子ども(はっぴい māmāは

うすは平成30年12月生まれも対象)と保護者

- ☎母子健康手帳、ハンカチのほか、赤ちゃんに必要なもの
- ☎11月7日(木)から右の二次元コードを読み取り申し込み ※読み取ることができない人はお問い合わせください。



申込先

期日	会場	人数(先着)	時間
11/26(火)	はっぴい māmāはうす(神道寺1)	20組	10:00～11:30
11/27(水)	天寿園	30組	

☎はっぴい māmā応援団(☎278-3177、水曜定休)

12月の子どもの健康診査

- ・案内と問診票は、対象者に郵送します。
- ・時間や持ち物などは案内でご確認ください。
- ・対象となっているのに案内が届かない場合は、お問い合わせください。
- ☎健康福祉課健康増進係(☎223-7237)

■股関節検診・母体保護相談

- ☎南・中央地域保健福祉センター
- ☎令和元年8月生まれの子ども(中央地域保健福祉センターは令和元年9月生まれも対象)と保護者

■1歳誕生歯科健康診査

- ☎東・南・中央地域保健福祉センター
- ☎平成30年12月生まれの子ども ※子育てを応援しよう、ボランティアが読み聞かせを行う「ブックスタート」を健診終了後に実施。絵本のプレゼントもあります。

■1歳6カ月児健康診査

- ☎東・南・中央地域保健福祉センター
- ☎平成30年5月生まれと平成30年6月生まれの一部の子ども

■3歳児健康診査

- ☎東・南・中央地域保健福祉センター
- ☎平成28年6月生まれと平成28年7月生まれの一部の子ども

ぱくぱく幼児食(予約制)

- ☎12月10日(火)・11日(水)午前10時～11時30分
- ※受け付けは9時40分から
- ☎南地域保健福祉センター
- ☎栄養士による幼児期の食生活についての話、試食
- ☎1歳6カ月前後の子どもの保育者先着15人
- ※予約制の保育あり・先着15人
- ☎母子健康手帳、子どもの着替え(必要な人)
- ☎11月6日(水)から電話で健康福祉課健康増進係(☎223-7246)へ

＜広告欄＞