

はじめよう! からだとおくちの健康習慣

11月14日は世界糖尿病デー、11月は中央区糖尿病予防月間です。この機会に、ふだんの生活を振り返ってみませんか。

■日々の歯みがきに歯間ケアをプラス!

歯ぐきの炎症の原因となる歯の汚れは、歯ブラシのブラッシングだけでは、お口全体の約60%しか取り除くことができません。歯ブラシに糸式ようじや歯間ブラシなどをセットで使用することで約80~90%の汚れを取り除くことができます。

むし歯や歯周病の予防に歯ブラシと糸式ようじなどをセットで使用しましょう!

ポイント・1日1回、特に夜に実施が効果的。



健康にも気をつけよう!

■野菜料理を1品プラス!

野菜の目安量は1日350g(小鉢5皿程度)ですが、約8割の人が1日4皿以下と回答しました。

※令和4年9月中央区イベントアンケート調査より

毎日の食事に1皿加えてみましょう!

ポイント・具たくさんのお味噌汁で1品に。

■からだを動かす時間を10分プラス!

ふだんはどのくらい歩いていますか?

1日8,000~10,000歩で基礎代謝がアップし、糖尿病などの生活習慣病予防につながります。まずは今より10分(1,000歩相当)多く、体を動かしてみましょう!

ポイント

- ・10分は萬代橋を1往復、西堀ローサ内を1往復
- ・にいがた2km(新潟駅前~古町)は約30分(3,000歩相当)

健康福祉課健康増進係 ☎223-7246



■フレイルチェック参加者募集

時間 午後1時30分~3時30分

※受け付けは午後1時から

期日	会場	定員(先着)
11/25(金)	山潟会館	15人
12/8(木)	鳥屋野地区公民館	15人

内 握力・筋力量などの計測、日常生活の見直し

人 65歳以上の人

持 飲み物 ※山潟会館は内履き必要

申 あす7日(月)から各開催日の1週間前までに電話で新津健康センター(☎0250-22-2940)へ ※市外局番が必要

申込受付時間 平日午前9時~午後5時30分

■骨粗しょう症予防相談会

回 12月6日(火)①9:40②10:00③10:20④10:40⑤11:00⑥11:20⑦13:20⑧13:40⑨14:00

場 クロスパル新潟

内 骨粗しょう症予防のための健康相談、骨密度測定(超音波式、かかとを測定)

人 骨粗しょう症の治療中でない18歳以上の人各回先着5人

申 11月10日(木)から電話で市役所コールセンター(☎243-4894)へ

■特別企画 11月8日(火) レットライ! 糖尿病予防×いい歯の日

フードモデルや歯周病予防に関する展示を行います。

アンケート回答者先着118人には関連グッズをプレゼント。

回 11月8日(火)午前11時30分~午後2時

場 NEXT21 1階アトリウム

健康福祉課健康増進係 ☎223-7246

健康・福祉

- ・開催日当日は、ご自宅で体温測定をお願いします。
- ・本人・同伴者について、以下に該当する場合は事前に健康福祉課へ連絡をお願いします。
(ア)新型コロナウイルス陽性者、または、濃厚接触者
(イ)10日以内に発熱、咳などの風邪症状があった

■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。

◎フッ化物塗布あり(希望者のみ) ¥1,020円

健康福祉課健康増進係 ☎223-7237

■股関節検診・母体保護相談

超音波検査料 ¥2,800円

■1歳誕生歯科健康診査◎

※子育てを応援しようと、「ブックスタート」を健診終了後に実施。絵本をプレゼントします。

■1歳6カ月児健康診査◎

■3歳児健康診査◎

3歳6カ月ごろの子どもが対象

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

■B型肝炎特別措置法 電話相談・個別相談

回 11月12日(土)午前10時~正午

場 全国B型肝炎訴訟新潟事務所(西堀前通1)

内 集団予防接種によりB型肝炎になった人とその家族を対象とした弁護士による無料電話・個別相談

[電話相談先] ☎223-1130 ※個人情報厳守

申 個別相談は事前に電話で事務所(☎223-1130)へ

公民館・図書館

中央公民館 ☎224-2088

〒951-8055 中央区礎町通3-2086

受付時間 平日午前9時~午後5時

(土・日曜、祝日除く)

■みんなのふれあい広場

回 11月15日(火)午後2時~3時 ※受け付けは1時30分から

内 会話を楽しみながら、「気軽に健康体操」を開催

持 飲み物、タオル

東地区公民館 ☎241-4119

〒950-0083 中央区蒲原町7-1

■育休復帰準備セミナー「私らしい仕事と子育て」(全2回)

回 12月3日・10日(いずれも土曜)午前10時~正午

内 仕事と子育ての両立の仕方や体験談を聞く

人 育休復帰する子育て中の保護者16人

※保育あり・生後6カ月以上の乳幼児8人

申 11月16日(水)までに右の二次元コードを読み取り申し込み



■切り絵で作る正月飾り

回 11月24日(木)午後1時30分~3時30分

内 来年の干支・卯の正月飾りを切り絵で作る

人 先着20人 ¥400円

申 11月8日(火)から電話で同館へ

石山地区公民館 ☎250-2930

〒950-0852 東区石山1-1-12

■いしやま寄席~こっちへお入り 粋な笑いをゆっくりと

回 11月15日(火)午後1時30分~3時30分

内 新潟落語会会長水都家艶笑の門下生による落語の口演

人 先着40人

申 あす7日(月)から電話で同館へ

■あなたと学ぶはじめの一步 シニアのためのスマホ講座(全4回)

人 16人 ※抽選

申 あす7日(月)から11月16日(水)までに電話で同館へ

時間 午後1時30分~3時30分

期日	内容
11/30(水)	操作の基本とセキュリティ対策
12/6(火)	二次元コードの使い方など上手にいかす
12/14(水)	LINEなどアプリを楽しく使う
12/20(火)	音声操作などもっと便利な使い方

鳥屋野地区公民館 ☎285-2371

〒950-0972 中央区新和3-3-1

■子育てサロン「ふらっと」

回 11月14日・28日(いずれも月曜)午前10時~11時30分 ※出入り自由

内 自由遊び、情報交換

人 未就園児と保護者10組程度

■とやの映画上映会

回 11月15日(火)午後1時30分~3時45分

内 「おくりびと」(滝田洋二郎監督 2008年 日本映画)

人 先着40人

■とやのコンサート~音楽で楽しむクリスマス

回 12月3日(土)午前10時~正午

内 ゴスペルやミュージックベルなどの鑑賞と体験

人 先着40人(小学生以下は保護者同伴)

申 11月9日(水)から電話で同館へ

図書館

■おはなしのじかん

内 絵本の読み聞かせ、わらべうた、紙芝居、職員による「絵本なんでも相談タイム」など

・詳しい日時はホームページ=右の二次元コード=から確認してください。

・こどもの読書週間中は、おはなしのじかんの回数を増やして実施しています。

※こどもの読書週間は11月30日(水)まで

・下記の日程で、赤ちゃん気兼ねなく過ごせる「赤ちゃんタイム」を開催します。

会場・問い合わせ	赤ちゃんタイム日時
ほんぼーと中央図書館 (☎246-7700)	毎週火・木曜日 10:00~13:00
鳥屋野図書館 (☎285-2372)	毎週金曜日 10:00~12:00
生涯学習センター図書館 (☎224-2120)	毎週金曜日 10:00~13:00

《広告欄》



本誌掲載のイベント情報は10月28日時点のものです。体調に不安がある方は参加をご遠慮ください。