

連載⑬

学生の感じる
まちの魅力

日和山浜魅力創出事業 ～ハマベリング!!!～

中央区では人口減少が進む「しもまち地域」の活性化のため、この地域の認知拡大と市内外の人との流入・交流の促進を図る「日和山浜魅力創出事業～ハマベリング!!!～」を実施しています。この取り組みを不定期で連載しています。
☎地域課(☎223-7041)

新潟駅、万代、古町周辺からさらに足を運ぶと、区には西海岸公園などの自然や歴史的な街並みがあります。しもまちや西大畑かいわいの魅力を若者の視点で発信しようと、新潟青陵大学・同大学短期大学部の学生がまち歩き冊子を作成。学生が惹かれるエモくて、おしゃれな風景や食べ歩きなどをテーマに、その日の気分に合わせて選べる3つのまち歩きコースを紹介しています。

同大学・短期大学部の学生は、「改めてこの地域を調べてみると、自分が訪れてわくわくする素敵なお店や非日常を味わうことができる情趣ある建物に出会える魅力にあふれていました。同世代の人にまちの魅力を知ってもらい、1人でも、友達とでも足を運んでもらえるようにコースを組みました。ぜひ、休日には冊子を片手に出かけてみてください」と話しました。

「今日の気分はしもまち!」の冊子は、地域課(NEXT21 5F)のほか旧齋藤家別邸や砂丘館でも配布しています。



企画会議の様子



今後の取り組みの進捗は、区ホームページ=右の二次元コード=から確認できます。



次回、西海岸公園の整備を取り上げます。

健康・福祉

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。
- ◎フツ化物塗布あり(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

おいしい! たのしい! バランス食 ～かんたん、蒸し料理のすすめ

☎11月30日(木)午前10時～11時20分

※受け付けは9時45分から

☎南地域保健福祉センター

☎食生活改善推進委員による簡単な調理実習(2品)、栄養士のミニ講話、みそ汁の塩分測定(希望者のみ)

☎先着12人 400円

☎あす6日(月)から電話で健康福祉課健康増進係(☎223-7246)へ

糖尿病予防セミナー受講者募集

☎12月1日(金)午前10時～正午

※受け付けは9時45分から

☎南地域保健福祉センター

☎糖尿病について、予防のための食事やお口の健康に関する講話 ほか

☎中央区在住の18歳～74歳(令和6年3月末の年齢)の先着20人

☎あす6日(月)から11月22日(水)までに電話で健康福祉課健康増進係(☎223-7246)へ

骨粗しょう症予防相談会

☎12月12日(火)①9:40②10:10③10:40

④11:10⑤13:10⑥13:40⑦14:10

☎南地域保健福祉センター

☎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)

☎骨粗しょう症の治療中でない18歳以上の人各回先着7人

☎11月9日(木)から12月10日(日)までに電話で市役所コールセンター(☎243-4894)へ

はじめよう! からだとお口の健康習慣

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。この機会に普段の生活を振り返り、健康習慣の3つのポイントを取り入れてみませんか。

■日々の歯磨きに歯間ケア!

糖尿病と深い関係のある歯周病。歯ぐきの炎症の原因となる歯の汚れは、歯ブラシだけで取り除くことができません。糸つきようじや歯間ブラシなどをセットで使用することで、お口全体の約80%から90%の汚れを取り除くことができます。こまめに歯間ケアをしましょう!



健康にも気をつけよう!

【ポイント】1日1回、特に夜に実施が効果的

■野菜料理を1品追加!

野菜の目安量は1日350g(小鉢5皿程度)です。

【ポイント】具だくさんのみそ汁で1品に

■からだを動かす時間をプラス10分!

1日8,000～10,000歩を歩くと基礎代謝が上がり、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分多く、体を動かしてみましょう!

【ポイント】10分歩くと1,000歩相当に

■特別企画11月13日 レットライ! 糖尿病予防

☎11月13日(月)正午～午後1時30分

☎中央区役所 3階

☎フードモデルや歯周病予防に関する展示。アンケート回答者先着100人に関連グッズをプレゼント。

☎健康福祉課健康増進係(☎223-7246)

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～ゆっくり読みたい秋冬の本

☎11月21日(火)午後2時～3時30分

※受け付けは1時30分から ☎図書館司書による本の紹介。気軽に会話を楽しむ ☎飲み物

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」

☎11月13日・27日(いずれも月曜)午前10時～11時30分

※出入り自由 ☎自由遊び、情報交換 ☎未就園児と保護者10組程度

とやのMOVIE

☎11月30日(木)午後1時30分～3時30分

☎上映作品「見知らぬ乗客」 ☎先着50人 ☎飲み物

東地区公民館 ☎241-4119

〒950-0083 中央区蒲原町7-1

東地区公民館文化祭

☎11月11日(土)、12日(日)午前10時～午後4時

※12日(日)は3時まで

☎絵画、折り紙、水墨画などの展示、中高生作品あり

幼児期家庭教育学級(全3回)

☎おおむね1歳以上の未就学児の保護者

20人 ※抽選 ☎11月15日(水)まで

期日	時間	内容
11/29(水)	10:00～12:00	きょうだいの子育てのコツ
12/ 5(火)		子どもの自発性を育てよう
12/13(水)		いつから始める?性教育

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

ほがらかサロン～健康に長生きするコツ お薬との上手な付き合い方

☎12月4日(月)午後1時～3時 ☎暮らしと健康の講座

☎先着30人 ☎12月1日(金)までに電話で同館へ

図書館

おはなしのじかん

☎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。

・下記の日程で、赤ちゃんに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
ほんぽーと中央図書館 (☎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

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。

幸せ空間親子でシネマ@迎賓館TOKIWA

☎12月10日(日)午後1時30分～4時

☎迎賓館TOKIWA(西船見町5932)

☎映画製作トーク、映画「SING/シング」:

☎ネクストステージ」上映

☎100人(1家族4人まで) ※抽選

☎11月15日(水)まで

☎中央区社会福祉協議会(☎210-8730)

高齢者向けスマートフォン講座(全3回)

☎12月5日(火)～7日(木)①9時30分②13時30分

※3日間連続講座、各回3時間。

☎中央公民館 ☎12人 ※抽選

☎11月19日(日)までにメール(yoyaku@npo-niigata.com)でNPOにいがたへ ☎同団体(☎285-7022)