

次の週末はNEXT21へ

健康づくりとスポーツ観戦を楽しもう

区民の皆さんの健康増進を図り、まちなかのにぎわいを創出するため区では、11月10日・11日にNEXT21・1階アトリウムでイベントを開催します。ぜひ気軽にご参加ください。

11/10(土) 10:00～ Let's Try 糖尿病予防! まちなか健康フェスティバル 健康福祉課健康増進係 (☎223-7237)

①知っていますか? HbA1c 測定

過去2カ月間の血糖値状況を示す、HbA1cを無料で測定します。

時間 午前10時～ 先着50人

②健康チェック

血管年齢や体脂肪率・筋肉量、骨密度を無料で測定します。

時間 午前10時～午後3時

③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。

時間 午前10時～午後3時

④ヘルシーランチBOX・野菜販売

ヘルシーランチ提供店の協力で、お弁当(提供店SUZUVEL)と新鮮な野菜(提供店トラットリア アズーリ)を販売します。

時間 午前10時～ ※お弁当は11時から。なくなり次第終了。

¥ランチBOX1,200円(限定70食)、野菜1袋100円 ※いずれも税込

⑤共栄堂薬局NEXT 店薬剤師による健康相談

相談した先着200人に試供品も配布します。 時間 午前10時～午後1時

⑥セントラルフィットネスクラブNEXT21 運動体験

時間 午前11時30分～、午後1時30分～ ※午前10時から1階アトリウムで整理券を配布 各回先着20人

クイズラリーに参加しよう

①～⑥の企画とNEXT21 地下1階のセブン・イレブンにあ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。



中央区健康づくりサポーター 中央子

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30日(金)まで

■ライブキッチン「食と健康ウィーク」

11月19日(月)～24日(土)の午後6時30分～8時 場キロメートル・ゼロニイガタラボ(新潟駅CoCoLo西N+内)

健康に良い料理5品程度を日替わりで提供 各日18人

各日3,000円(税別) 電話で同施設(☎384-8812)へ



中央区健康づくりサポーターとは

中央区健康づくりサポーター「中央子」と愛犬「エワン」は区民の皆さんの健康づくりを応援するため、区が制作したオリジナルキャラクターです。今後、本紙やまちなか健康フェスティバルなど、健康づくりを啓発するイベントで活躍する予定です。

基本データ

年齢:11歳 役割:ヘモグロビンエワンシーを知ってもらうこと 好きなもの:中央子とおやつ(のびジャッキー) 特記事項:最近ぼつちやりしてきたためか、お散歩の時間を少し長めにされている



中央区ヘモグロビンエワンシー普及犬 エワン

基本データ

年齢:秘密(40代後半ではないかという噂) 役割:区民の皆さんが糖尿病にならないよう応援すること 在住地:もちろん中央区 特記事項:愛犬エワンとやすらぎ堤をお散歩するのが日課



中央区健康づくりサポーター 中央子

11/11(日) 14:00～

DAZN presents アルビレックス 新潟パブリックビューイング



©1997 A.N.INC.

今シーズン最後のアウェイゲームをパブリックビューイングで観戦しませんか。ゲストを招いてのトークショーやスペシャルグッズが当たる豪華抽選会も実施します。

時間 午後2時キックオフ ※開場は1時から

対戦相手 徳島ヴォルティス

当日直接会場 ※太鼓などの鳴り物は禁止

まちなか活性化実行委員会(☎223-7082、総務課内)

みんなでアルビを応援しよう!



©1999 A.N.INC.

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 ※南地域保健福祉センターのみ当日取得可

ハンカチまたはタオル、母子健康手帳

※母子健康手帳の取得を希望する場合、妊娠届出書が必要。

健康福祉課健康増進係(☎223-7237)

Table with 3 columns: 期日, 会場, 受付時間. Rows for 12/7 and 12/13.

親子の絆づくりプログラム赤ちゃんがきた!(全4回)

11月26日～12月17日の毎週月曜午後1時30分～3時30分 乳児院はるかぜ

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)

平成30年7～9月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

電話で同施設(☎233-5001、平日午前8時30分～午後5時30分)へ

みんなでつながる子育てほっとサポート事業

■ママの“ほっと”タイム(毎月開催)

11月21日(水)午前10時30分～正午

市民活動支援センター「ニコット」(西堀前通6、西堀6番館ビル3階)

家族との考えの相違など、子育てに関する悩みを中心とした茶話会

妊婦、就学前児の母親先着8人 ※保育あり(予約制)

電話で健康福祉課こども支援係(☎223-7236)へ

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

平成30年8月生まれの子ども(中央地域保健福祉センターは平成30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29年12月生まれ～平成30年1月生まれの一部の子ども ※子育てを応援しようと、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29年5月生まれ～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27年6月生まれ～7月生まれの一部の子ども

♣作ってみよう!糖尿病予防のための食事

12月6日(木)午前10時～午後1時 ※受け付けは9時40分から 食育・花育センター

栄養士による講話、調理実習、ほか

25人 ※応募多数の場合は抽選(落選者のみ後日通知) エプロン、三角巾、筆記用具、りゅーとカード(未来ポイントを集めている人)

400円

11月29日(木)までに電話で健康福祉課健康増進係(☎223-7246)へ

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。

にいがた医療・福祉・スポーツセミナー

11月19日(月)午後1時30分～4時

新潟ユニゾンプラザ(上所2)

講話「高齢者の見え方と遠近両用メガネについて」、「目の健康!見直してみませんか?」

先着50人

電話で同セミナー事務局(☎257-4468、新潟医療福祉大学内)へ

中央区社会福祉協議会

■介護のつどい

11月21日(水)午後1時30分～3時30分

ほんぽーと 中央図書館

講話「認知症について、専門医のお話を聞く」、茶話会、相談窓口紹介、ほか

先着40人

100円

電話で同協議会(☎210-8720)へ

■ボランティア“きっかけづくり”マジック講座～初心者編(全2回)

11月21日(水)・22日(木)午後1時30分～3時30分

市総合福祉会館(八千代1)

ボランティア活動で生かせるマジッ

クを学ぶ講座

先着15人 300円

電話で同協議会万代ボランティア・市民活動センター(☎243-4379)へ

県民介護知識・技術習得講座 介護の基礎コース(全6回)

12月3日(月)・6日(木)・7日(金)・11日(火)・14日(金)・19日(水) 午前10時～午後4時

新潟ユニゾンプラザ(上所2)

講義「介護保険制度の仕組みとサービス」、高齢者疑似体験、介護実習、ほか

先着30人

電話で県社会福祉協議会(☎281-5525)へ

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

困りごと何でも一挙解決! ~12の専門家による無料相談会

11月10日(土)午前10時～午後5時45分 県弁護士会館(学校町通1)

弁護士、司法書士、行政書士などによる合同相談会 ※相談内容に応じて適切な専門家が対応

先着64人

11月9日(金)までに電話で県弁護士会(☎222-5533)へ