

# おしらせ版

回=日時 場=会場  
 内=内容 人=対象・定員  
 円=参加費(記載のないものは無料)  
 申=申し込み(記載のないものは当日直接会場へ)  
 問=問い合わせ

## お知らせ

### 北区地域公共交通検討会議・北区地域公共交通に関する意見交換会の傍聴

回 12月21日(火)午前10時から  
 ※受付開始は午前9時50分  
 意見交換会は検討会議が終わり次第開催  
 場 北区役所3階301~303会議室  
 内 「北区生活交通改善プラン」の令和3年度の進捗報告▷北区バスの令和4年度の運行改定(案)について  
 人 5人(受付開始時に定員を超える場合は抽選)  
 問 地域総務課(☎387-1155)

## 催し・募集

### 豊栄地区公民館

問 同館(☎387-2014、第1日曜休館)  
 1 近所だんぎ クリスマスコンサート  
 回 12月9日(木)午後1時半~2時半  
 出演 sumito(シンガーソングライター)  
 ※手話通訳あり。必要な人は申し込み時に知らせてください  
 申 12月8日(水)午後4時までに電話で同館  
 2 区民ギャラリー 陶和会 作陶展  
 会期 12月15日(水)~19日(日)午前9時~午後5時  
 場 区役所1階交流スペース

### キネマ松浜劇場 「若草物語」(1949年製作)

回 12月16日(木)午後1時半~3時半  
 場 北地区公民館 人 先着32人  
 申 あす6日(月)午前10時から電話で同館(☎387-1761)

### 豊栄児童センター

問 同センター(☎384-1520)  
 1 0ちゃんデー クリスマスを楽しもう  
 回 12月13日・20日(月)午前10時半~同45分  
 人 乳児の親子  
 2 ぴよんぴよんきつず クリスマス会  
 回 12月16日(木)午前10時半~11時15分  
 人 1歳以上の幼児(保護者同伴)  
 3 獅子舞キーホルダー作り  
 回 12月18日(土)・19日(日)午前10時~正午  
 人 小学生~17歳 各日先着8人  
 円 200円  
 申 12月9日(木)から電話で同センター

### 葛塚東児童館 書き初め練習会

回(毛筆)12月23日(木)午前9時50分~11時半▷(硬筆)24日(金)午前10時~11時  
 講師 石田孝雄さん、石田敏子さん、石田大和さん  
 人 小学生 各日先着15人  
 申 電話で同館(☎386-9846)

## ハピスカとよさか 2021年度 第4期(1~3月) ヘルシーエクササイズ教室

申 ハピスカとよさか ☎386-7522 (祝日を除く月曜休館)

教室名(全10回)	定員	初回	曜日	時間
①フラダンス(夜)	40人	1/11	火	18:50~19:50
②不調改善!女性のためのボディケア(女性のみ)	40人			20:00~21:00
③いきいき健幸トレーニング	30人	1/5	水	10:00~11:30
④やさしいペルビック(骨盤)ヨガ	40人			13:30~14:30
⑤すこやかピラティス	40人			19:00~20:00
⑥汗をかいてシェイプアップ	40人	1/6	木	20:10~21:10
⑦やさしい有酸素運動	40人			9:30~10:30
⑧フラダンス(午前)	20人			11:00~12:00
⑨やさしい健幸たいそう	40人			13:30~14:30
⑩ペルビック(骨盤)ヨガ	40人			20:00~21:00
⑪太極拳	40人			10:00~11:30
⑫ソフトエアロビクス	40人	1/7	金	13:30~14:30
⑬やさしい有酸素&筋トレ①(文化会館)	20人	1/18	火	9:30~10:30
⑭やさしい有酸素&筋トレ②(文化会館)	20人			10:45~11:45
⑮ルーシーダットン(文化会館)	25人			13:30~14:30
⑯ルーシーダットン(長浦コミセン)	20人			1/5

場 ①~⑫豊栄総合体育館 ⑬⑭⑮北区文化会館 ⑯長浦コミュニティセンター  
 人 15歳以上 ※③⑦⑨⑬⑭は50歳以上  
 円 年度会員4,000円 第4期のみ参加5,100円

## ゆりかご学級4期 問 豊栄地区公民館(☎387-2014)

初めての子育ては心配や不安がいっぱい。「こんなときみんなはどうしてるの?」「本当にこれでいいの?」お話を聴いたりおしゃべりしながら、情報を共有しましょう!

人 令和3年7~9月生まれの赤ちゃんの保護者 12人(応募多数の場合第一子を優先して抽選)  
 ※保育あり、対象児8人  
 申 12月14日(火)までに同館または市ホームページ「かんたん申し込み」

期日(木曜)	時間	テーマ	講師
1/13	10:00~12:00	お友だちになりましょう	公民館職員
1/20		赤ちゃんのいる暮らし	健康福祉課保健師
1/27		いま、親として	(株)WLB代表取締役 田中 亮祐さん
2/3		みんなで子育てトーク	先輩ママ
2/10			

## 歳末防災強調運動実施中 ストープの取り扱いに注意

火をつけたまま給油をしない  
給油中は、絶対にその場を離れない  
ストーブの周りに燃えやすいものを置かない  
カートリッジのキャップはしっかり締める

問 北消防署市民安全課予防調査係(☎387-0119)

北区北区 みんなの力で 火災ゼロ

## 健康と福祉のひろば 問 健康福祉課健康増進係(☎387-1340)

あなたも糖尿病予防 受けよう 健診

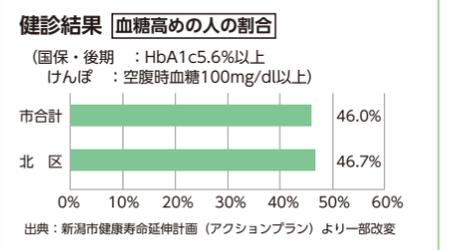
### ■「糖尿病」ってどんな病気

- 糖尿病は血液中の糖が多い状態が続き、全身の血管が傷ついていく病気です。初期では自覚症状で気付くことが難しく、進行すると全身に合併症を引き起こします。
- 身体の免疫機能も低下させるため、新型コロナウイルスに感染した際に重症化につながる基礎疾患のひとつとされています。
- 40歳以降に患者数が増えます。自分はまだ大丈夫と思わずに健診で自分の状態を確認しましょう。生活習慣の見直しや治療など自分に合った対策を継続し、合併症に進ませないことが重要です。

あなたも予備軍? 糖尿病?

### ■北区民の健診結果より

●北区の平成30年度の健診結果では、血糖値が高めと判定され、保健指導や受診が必要な人が、**受診者全体の4割以上**を占めています。この割合は新潟市の平均よりも高くなっています。



北区では4割以上が **黄色信号** か **赤信号** !!!

### ■症状では分からない糖尿病を特定健診でチェック

- 予防のためにまずは血液検査で自分の**血糖値**や**HbA1c**(1~3カ月の血糖値の平均を示す)の値を知ることから始めましょう!
- 40歳以上の人は、保険証の発行元が案内する「特定健診」を活用できます。市国民健康保険加入者の場合、**40~59歳は500円、60歳以上は無料**で受けられます。詳しくは保険証の発行元に確認してください。



<広告欄> 広告掲載の申し込みは地域総務課(☎387-1175) 1 枠(3.9cm×7.9cm) 1 回7,000円(税込)

令和3年4月末までに申し込んだ人は、マイナポイントの申請ができます。