

血糖値ダウンセミナーのお知らせ

東区民限定!

血糖値の上昇、動脈硬化を予防するヒントがたくさん見つかる内容の講座です!

日程	内容	定員(先着)
1回目 10月21日(火)	【糖尿病専門医の講話】 糖尿病予防の基本知識について 講師：木戸病院 糖尿病センター長 津田晶子医師	80名程度
2回目 11月10日(月)	【管理栄養士の講話】 糖尿病予防および食事のとり方のポイントについて	各50名
3回目 11月18日(火)	【健康運動指導士の講話・実技】 糖尿病予防の運動について、実技指導	

時間 午前9時30分～11時30分(受付：午前9時15分～)
会場 東区プラザ ホール
対象 血糖値が高い40歳～74歳で原則3回出席できる人
 (「糖尿病で内服中」、「脳血管疾患や心疾患になったことがある」、「医師より運動制限・食事制限を受けている」人を除く)
 ※1回目は、糖尿病予防に関心のある方ならどなたでも参加できます
持ち物 筆記用具、健診結果
申し込み 10月8日(水)～15日(水)に電話で健康福祉課健康増進係(☎025-250-2350)

健康てくてく歩こう会 ～秋の自然・味覚を満喫～

自然豊かな秋の新潟を、東区の運動普及推進委員と歩いてみませんか。

日時 10月9日(木)午前9時～正午
(集合時間 午前9時)
※雨天中止

コース (集合場所)石山第一公園
旧新発田街道～岡山どんぐり山公園(神明宮)～伊藤ブドウ園(ブドウ狩り)～本所みどりの田園ライン～石山第一公園
※石山第一公園には駐車場がありません。公共交通機関などをご利用ください。

参加費 100円(保険料)
※ブドウ狩り希望の方は別途実費が必要です

持ち物 飲み物、タオル、帽子、雨具

申し込み 当日直接会場

問い合わせ 健康福祉課健康増進係(☎025-250-2350)



●11月の胃がん集団検診

11月	会場	予約開始日(定員)
4 火	区役所南口 エントランスホール	10月7日(火) (40人)
20 木	石山地域保健福祉センター	10月23日(木) (40人)
21 金	区役所南口 エントランスホール (女性のみ)	10月24日(金) (40人)

受付時間(共通)
 ①午前9時～同30分
 ②午前9時30分～10時
 ③午前10時～同30分
 ④午前10時30分～11時
 ⑤午前11時～同30分
 ㊦定員になり次第、受け付けを終了します。
 ㊧「検診いっ得」5頁をご参照ください。受診券(切り取らずにお持ちください)、本人確認書類(新潟市国民健康保険加入者は、加入資格がわかるもの)、自己負担金(該当者のみ)、胃がん検診個人記録票

●11月の乳がん集団検診

11月	会場	予約開始日(定員)
6 木	区役所南口 エントランスホール	10月9日(木) (130人)
12 水	石山地域保健福祉センター	10月15日(水) (65人)

受付時間(共通)
 ①午前9時30分～10時
 ②午前10時～同30分
 ③午前10時30分～11時
 ④午前11時～同30分
 ⑤午後1時30分～2時
 ⑥午後2時～同30分
 ⑦午後2時30分～3時
 ⑧午後3時～同30分
 ㊦定員になり次第、受け付けを終了します。
 ㊧「検診いっ得」5頁をご参照ください。受診券(切り取らずにお持ちください)、本人確認書類(新潟市国民健康保険加入者は、加入資格がわかるもの)、自己負担金(該当者のみ)、バスタオル

胃がん集団検診と乳がん集団検診の申し込み
 予約開始日から新潟市オンライン申請システム(e-NIIGATA)で受け付けます。新潟市ホームページから予約サイトへ

クセスしてください。オンライン申請が難しい場合は、電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)

●はじめての離乳食

11月	会場	時間	予約開始日(定員)
13 木	木戸健康センター	午後1時30分～2時50分	10月14日(火) (15人)
25 火	石山地域保健福祉センター		10月26日(日) (10人)

㊦離乳食の進め方、情報交換、試食
 ㊧生後5カ月ごろの乳児の保護者
 ㊨母子健康手帳、バスタオル、筆記用具

●ステップ離乳食

11月	会場	時間	予約開始日(定員)
25 火	石山地域保健福祉センター	午前10時～11時20分	10月26日(日) (10人)

㊦離乳食の進め方、グループワーク、試食
 ㊧生後6カ月以降で、2～3回食に進もうとしている乳児の保護者先着10人
 ㊨母子健康手帳、バスタオル、筆記用具、はじめての離乳食に参加した人はその時使用した資料一式

はじめての離乳食・ステップ離乳食の申し込み
 予約開始日から新潟市オンライン申請システム(e-NIIGATA)で受け付けます。新潟市ホームページから予約サイトへアクセスしてください。

●ぴよんぴよん育ちの会

子育ての中で「落ち着きがない」「お友達とのトラブルが多い」「名前を呼んでも目が合いにくい」など、気に掛かることや困っていることはありませんか。親子で遊びながら、成長や発達について、保健師と一緒に考えてみましょう。

11月	会場	時間	定員(先着)
11 火	木戸健康センター	①午前9時30分～10時15分 ②午前10時35分～11時20分	各8組
	石山地域保健福祉センター	①午前9時30分～10時15分 ②午前10時30分～11時15分	各5組

㊦原則1歳6カ月児健診を終えた未就園児と保護者
 ㊧11日(火)は健康福祉課地域保健福祉担当(☎025-250-2370)、18日(火)は石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)

●骨粗しょう症予防相談会

㊦11月18日(火)
 ①午前9時40分 ②午前10時10分
 ③午前10時40分 ④午前11時10分
 ⑤午後1時10分 ⑥午後1時40分
 ⑦午後2時10分
 ㊧木戸健康センター
 ㊨骨密度測定、相談

㊦骨粗しょう症で治療中でない18歳以上 各時間帯先着7人
 ㊧10月21日(火)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)

い～てらす

寺山1653(寺山公園内)
 ☎025-250-5207
開設時間 午前9時～午後6時
休館日 水曜日(祝日の場合は翌平日)
 ㊦就学前児と保護者、小学1～3年生

●ベビーマッサージ【要予約】

㊦10月9日(木)午前10時15分～11時
 ㊧赤ちゃんと保護者のスキンシップ(オイルの使用なし) ※父親の参加可
 ㊨2ヶ月からおおむね12ヶ月までの乳児と保護者先着10組
 ㊩親子一組500円 ㊪バスタオル、飲み物
 ㊫電話または二次元コードから必要事項を入力し送信してください。

●アナログゲーム【要予約】

㊦10月16日(木)午前10時～11時30分
 ㊧簡単なルールのある遊びを通して、順番やルールを守りながら実体験で得られる楽しさを親子で体験する
 ㊨2歳以上のお子さんと保護者先着6組
 ㊩電話または二次元コードから必要事項を入力し送信してください。

●あんよのまへのいないいないばあ【要予約】

㊦10月17日(金)午前10時30分～11時30分
 ㊧ふれあい遊び、リズム遊びなど
 ㊨7～12カ月の乳児と保護者先着10組程度
 ㊩電話または二次元コードから必要事項を入力し送信してください。

わいわいひろば

下木戸1-4-1(区役所庁舎2階)
 ☎025-250-2395
開設時間 午前9時～午後6時
休館日 第1・3月曜日(祝日の場合は翌平日)
 ※10月は6日(月)・20日(月)
臨時休館 10月12日(日)・19日(日)
 ㊦就学前児と保護者、小学1・2年生

●作って遊ぼう

㊦10月15日(水)午前10時～11時
 ㊧踊るガイコツさんを親子で作ろう
 ㊨先着20人 ㊩当日直接会場

●夫婦で学ぶペアレントトレーニング講座体験会

㊦10月25日(土)午前9時30分～10時30分
 ㊧夫婦で学ぶペアレントトレーニング講座の一部(こどもへの接し方)を体験できます
 ㊨3歳以上のお子さんがいるご両親
 ㊩当日直接会場

●おもちゃ病院

㊦10月25日(土)午後1時30分～3時30分
 ㊧東区プラザ2階 美術工作室1
 ㊨壊れたおもちゃを修理します
 ㊩無料 ※部品代がかかる場合があります
 ㊪当日直接会場

●わいわいオータムコンサート

㊦10月26日(日)午前10時30分～11時
 ㊧Team鍵HAMOさんの演奏をみんなで楽しみませんか
 ㊨当日直接会場

●10月生まれのお誕生会

㊦10月29日(水)午前10時30分～同45分
 ㊧10月生まれのお友達をみんなで祝いましょう
 ㊨当日直接会場

こども創作活動館

牡丹山1-33-23
 ☎025-279-2113
開設時間 午前9時～午後6時(日曜・祝日は午後5時)
休館日 月曜日(祝日の場合は翌平日)、祝日の翌平日
 ㊦就学前児と保護者、小学1年生～中学3年生

●おもちゃ病院inこどそう

㊦10月18日(土)午後1時～3時
 ㊨壊れたおもちゃを修理します
 ㊩無料 ※部品代がかかる場合があります
 ㊪当日直接会場

●おやこでミュージックセラピー

㊦10月21日(火)午前10時30分～11時
 ㊧音楽療法士による音遊び
 ㊨就学前児親子先着15組
 ㊩電話または直接同館

●こどそう秋まつり

㊦11月1日(土)午後1時30分～4時
 ㊧オープニングは牡丹山器楽クラブによる演奏。(曲目は当日のお楽しみ♪)あそび一れ新潟と色々な遊びを体験しよう。(ジャグリング、竹馬など)
 ㊨0歳～中学3年生まで(未就学児は保護者同伴) ㊩当日直接会場

十(国番号)から始まる国際電話番号を悪用した特殊詐欺に注意しましょう。