

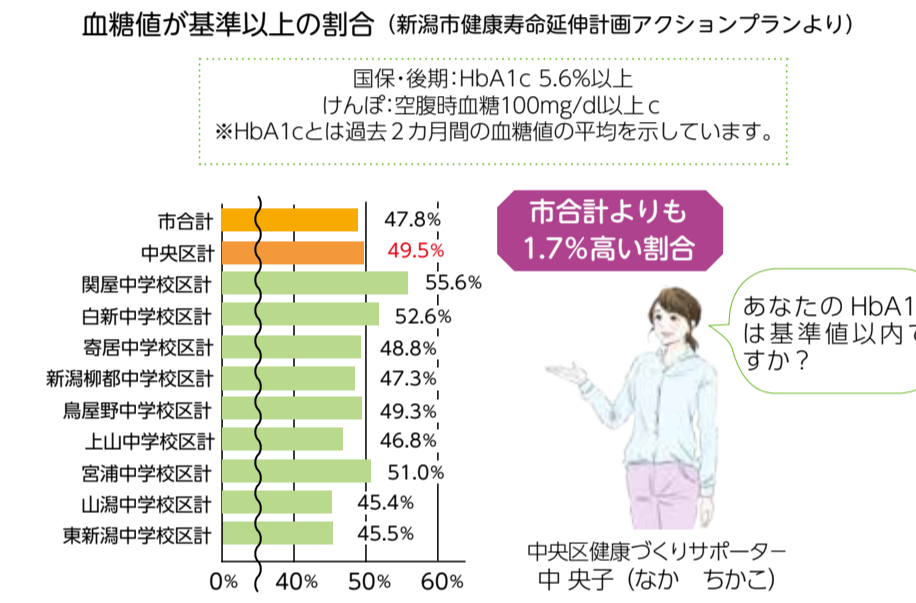
あなたもHbA1cをチェック

糖尿病予防で健康寿命を延ばしましょう

中央区民は血糖値が高い人が多い

中央区では、健診を受けた人の約半数が血糖値が基準値より高いという結果が出ています。数値が高い状態が続くと、糖尿病のリスクが高まります。血糖値が高くなりにくい生活習慣を続けることが大切です。

健康福祉課健康増進係 (☎ 223-7246)



セミナーで糖尿病の予防方法を学びませんか？

中央区 Let's Try 糖尿病予防セミナー (夏コース・全3回)

テーマ	期日	時間	内容	会場
①糖尿病予防・食事編	7/26(金)、8/7(水)、8/28(水) ※いずれか1日	10:00~13:00 ※受け付けは9:45~9:50	糖尿病予防の講話・簡単な調理実習・ヘルシーランチの試食 健診結果(HbA1cの結果がわかるもの)、エプロン、筆記用具や眼鏡(必要な人)、リムーブカード(持っている人) ¥400円	健康げんき倶楽部 (万代3)
②運動編	9/4(水)	13:30~15:30 ※受け付けは13:10から	生活習慣病予防のための講話、運動の実技	鳥屋野総合体育館
③運動編2回目	9/18(水)			

HbA1cの値が5.6~6.4の人(過去にセミナーを受講した人、血糖で医療機関に受診中の人を除く) 30人 ※3回で1コース。①は各日10人。応募多数の場合は、3回とも参加できる人を優先して抽選。落選者のみ後日電話で連絡。

あす17日(月)から7月10日(水)までに電話で健康増進係(☎223-7246)へ

糖尿病予防のための食事を飲食店で体験しましょう

糖尿病予防に効果的な食事を食生活に取り入れるきっかけにしてもらうため、野菜・海藻・キノコ類を多く使った献立を区内飲食店で提供する予定です。提供時期など詳細は決定次第、本紙でお知らせします。

提供店を募集します

募集期間 あす17日(月)から7月31日(水)まで
申請方法 登録申請書を健康福祉課健康増進係へ
 ※募集チラシと登録申請書は同課で配布するほか、区ホームページでも取得可能です。



守っていこう！ 地域の宝 鳥屋野潟周辺の自然環境

鳥屋野潟一斉清掃に650人が参加

5月26日、鳥屋野潟一斉清掃を実施しました。朝から暑い日差しが照り付ける中、650人の皆さんが参加し、およそ1時間、清掃作業を行いました。この清掃活動は、鳥屋野潟の美しい自然を守るために昭和59年から実施しており、今回で68回目を迎えました。

この日は、山潟中学校の生徒約100人も参加。県スポーツ公園の長潟ゲート付近から清五郎までのごみを拾いました。公園の側道では「ごみが見つからないね」と話しながら歩いていましたが、清五郎付近ではごみを次々と拾っていたため、集合場所に戻る途中では「袋が重くなったね」と苦労しながら歩いていました。

同校の環境委員で3年生の市川友翔さんと今井康太さんは「家族とお花見などで鳥屋野潟周辺に来ることがあります。今日は、少しでも環境をきれいにできるように、みんなと協力してごみを拾いました。これからも、ごみをポイ捨てしないでと伝えていきたいです」と話していました。

まちなかで憩いとやすらぎを与えてくれるオアシス、鳥屋野潟の環境をみんなで守りましょう。



潟には何が住んでいる？ 鳥屋野潟・清五郎潟の生きもの展

鳥屋野潟と清五郎潟で観察できるさまざまな生きものについて、パネルで紹介する企画展を9月29日(日)まで、天寿園において開催しています。季節ごとに観察できる動植物の他に、潟とともに暮らしてきた人々の歴史や、潟の魅力を発信する取り組みなどを紹介しています。



開園時間 午前9時から午後5時まで ※7月、8月は午後9時まで
休館日 第2、第4月曜 ※祝日、振替休日の場合は翌日
環境政策課自然環境係 (☎ 226-1359)

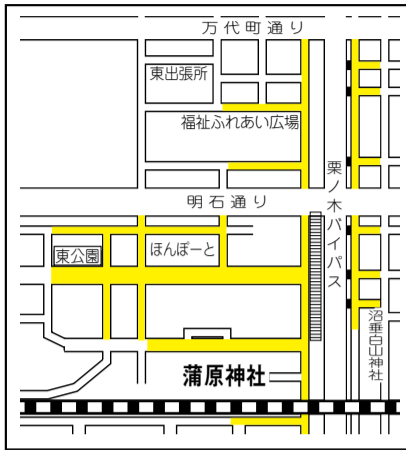
6/30
~7/2

蒲原まつりのため交通規制を実施

蒲原まつりの開催に伴い、下図のとおり周辺で交通規制を実施します。近隣まで車でお越しになる場合は、ご注意ください。

交通規制期間 6月30日(日) 午前8時~7月2日(火) 終日
※地図上の着色部分が交通規制区間

☎同まつり実行委員会(☎246-8602)
※6月28日(金)午後8時~7月3日(水)午前8時30分まで、ほんぼーと中央図書館の駐車場は使用できません(同館は6月27日(木)から7月4日(木)まで蔵書点検のため休館します)



簡単な対策で大きな効果!

蚊の発生を防ぎましょう



蚊は、ほんのわずかな水たまりから発生します。感染症を媒介する蚊を発生させないために、水たまりをなくしましょう。

■蚊の発生源を減らしましょう

一般家庭に多く見られる発生源の代表例です。日常的に整理整頓し、たまった水をなくすことが重要です。

※掲載写真は保健所より提供



古タイヤやビニールシートは処分する、もしくは穴を開けるなどして、雨がたまらないように工夫しましょう



使用していないバケツは裏返し、日常的に使用しているものはこまめに清掃して水を替えましょう



蚊の幼虫(ボウフラ)は魚の餌になります。池には魚を飼育しましょう

■なくせない水たまりには昆虫成長制御剤の使用を

常に水がたまっている場所からの蚊の発生を抑えるには、昆虫成長制御剤(IGR)の投入が有効です。必要量の錠剤を投入するだけで、蚊の発生を約1カ月間抑えることができます。

自治・町内会単位での使用には購入補助を行っています。

☎窓口サービス課生活環境係(☎223-7168)、保健所環境衛生課(☎212-8269)

投入場所の一例



雨水樹



流れの悪い側溝

令和元年度 第2回自治協議会の概要

5月31日の会議では、「新潟市犯罪のない安心・安全なまちづくり推進協議会」、「新潟市防災会議」、「新潟市国民保護協議会」の委員の推薦を行いました。また、平成30年度区長マニフェストの取組結果や令和元年度の中央区組織目標について報告がありました。

会議の概要や資料は準備が整い次第、市役所本館1階市政情報室で閲覧できるほか、区ホームページに掲載します。

■次回の開催案内

☎6月28日(金)午後3時から

☎新潟市民プラザ(NEXT21・6階) ※会場がいつもと異なります
傍聴者の定員 先着15人 ※議題は、市役所本館や東出張所、南出張所に掲示するほか、区ホームページに掲載します。

☎地域課(☎223-7023)

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

みんなでつながるにっこに子育て応援事業

■妊カフェ・育カフェ(毎月開催)

☎保健師や助産師への相談、参加者同士の情報交換、沐浴体験(妊カフェ)、ほか

☎100円

☎6月19日(水)午前8時30分から携帯電話などで右の二次元コードを読み取り応募フォームで申し込み

※読み取ることができない人はお問い合わせください。



妊カフェ 申込先

育カフェ 申込先

妊カフェ(7月)	育カフェ(7月)
☎7/13(土) 13:30~15:30 ☎天寿園 ☎妊婦先着20人。パートナーの参加可。 ☎母子健康手帳、ガーゼハンカチ、バスタオル、沐浴布、ビニール袋、手拭きタオル	☎7/12・19(いずれも金曜) 10:00~11:30 ☎12日は天寿園、19日は燕喜館(白山公園内) ☎生後1カ月~5カ月の乳児と母親先着20組 ☎母子健康手帳、バスタオル、おむつなど赤ちゃんに必要なもの

☎子育て交流ぽーとtete(☎080-6250-3653)

■育ばる(毎月開催)

☎7月10日(水)午前10時~11時30分 ※受け付けは9時45分から

☎子育て応援ひろば(西堀前通6、Co.C.G.4階)

☎保護者同士の仲間づくり、情報交換、保健師や助産師のミニ講座、ほか

☎おおむね生後6~9カ月の子どもと保護者20組

※応募多数の場合は初めて参加する人を優先して抽選(抽選結果は6月28日以降に通知)

☎母子健康手帳、バスタオルのほか、赤ちゃんに必要なもの

☎6月19日(水)から6月26日(水)までに、携帯電話などで右の二次元コードを読み取り、応募フォームで申し込み。

※読み取ることができない人はお問い合わせください。

☎はっぴい mama応援団(☎278-3177、水曜定休)



育ばる 申込先

はじめての離乳食

☎離乳食の始め方と進め方、試食

☎おおむね生後5カ月の子どもの保育者

☎母子健康手帳、バスタオル

☎6月19日(水)から各実施日の2日前までに電話で市役所コールセンター(☎243-4894)へ

☎時間 午後1時30分~3時 ※受け付けは1時15分から

期日	会場	定員(先着)
7/17(水)	東地域保健福祉センター	25人
7/18(木)	南地域保健福祉センター	30人

健康相談

☎保健師・栄養士による個別相談

☎健診や人間ドックの受診結果(持っている人)

☎締め切り日までに電話で各地域保健福祉センターへ

期日	受付時間	会場	申し込み締め切り
7/10(水)	13:30~14:30	中央地域保健福祉センター	7/8(月)
7/12(金)	9:00~11:00	南地域保健福祉センター	7/10(水)
	13:30~14:30	東地域保健福祉センター	

育児相談

☎保健師などによる個別相談

☎母子健康手帳、バスタオル

☎当日直接会場

☎各地域保健福祉センター ※入舟健康センター希望者は、中央地域保健福祉センターへお問い合わせください。

期日	時間	会場
7/4(木)	9:30~11:00	◎中央地域保健福祉センター
7/16(火)		◎入舟健康センター(新北部総合コミュニティセンター1階保育室)
7/17(水)	9:30~11:00	◎南地域保健福祉センター
	13:30~15:00	
7/18(木)	13:30~15:00	◎◆東地域保健福祉センター

◎は栄養士、◆は歯科衛生士による相談あり

フッ化物塗布

☎7月11日(木)午前9時30分~10時15分 ※受け付けは9時から

☎東地域保健福祉センター

☎4歳未満の子ども先着30人

☎母子健康手帳

☎1,020円

☎6月19日(水)から7月9日(火)までに電話で市役所コールセンター(☎243-4894)へ

マタニティプログラム(妊婦さん向け講座)

子育てに役立つ支援情報の紹介など、よりよいマタニティライフと赤ちゃんとの暮らしのスタートを応援する講座です。パートナーも参加できます。

☎テーマ 新生児・退院後に起こりうること

期日	時間	場所
6/29(土)	10:15~11:00	八千代子育て支援センターちゅうりっぷ(川岸町1、☎230-8211)
7/13(土)	10:15~11:00	鳥屋野子育て支援センターあいあい(鳥屋野4、☎283-7131)

☎妊娠中の人、出産を考えている人

☎当日直接会場

公民館・図書館

※公民館の申込受付は午前9時から

中央公民館 ☎224-2088
〒951-8055 中央区礎町通3-2086

■みんなのふれあい広場～はじめての絵手紙
回 6月18日(火)午後1時30分～4時
内 気軽に会話を楽しむ ※午後2時から3時30分まで、ミニコーナー「はじめての絵手紙」を開催
場 当日直接会場

東地区公民館 ☎241-4119
〒950-0083 中央区蒲原町7-1

■子育てひろば「けやきのもり」
回 7月12日(金)午前10時～11時40分(受け付けは10時30分まで)
場 ほととハウス笹口(笹口小学校内)
内 自由遊び、手遊び、絵本の読み聞かせ・工作「おさかなを作って遊ぼう」、宮浦乳児保育園園長による講話「見守り寄り添う、いやいや期」
込 3歳以下の子どもと保護者先着15組
持 飲み物、おやつまたは昼食、おしぼり
回 7月11日(木)午後1時までにメール件名に「けやきのもり申し込み」、本文に保護者と子どもの氏名(ふりがな)、住所、電話番号、子どもの生年月日を入力し、同館(higashi.co@city.niigata.lg.jp)へ

鳥屋野地区公民館 ☎285-2371
〒950-0972 中央区新和3-3-1

■真夏の夜の感動！セミの羽化観察会
回 7月20日(土)午後6時30分～8時30分 ※雨天の場合は7月21日(日)に順延
場 県庁の森
持 懐中電灯、虫よけスプレー、飲み物 ※服装は長袖、長ズボン、運動靴
込 小学生と保護者30人 ※応募多数の場合は抽選
回 7月2日(火・必着)までにはがきに「セミの羽化観察会」および保護者と子どもの氏名(ふりがな)、郵便番号、住所、電話番号、子どもの学校名・学年を記入し、同館へ ※当選者のみ7月5日(金)までに案内を発送

■東京オリンピック・パラリンピックが待ち遠しい～第7回「もっとスリランカを知りたい」
回 7月26日(金)午後1時30分～3時
内 スリランカの日常生活や食、観光などを紹介する講座
込 先着30人 回 あす17日(月)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

■子育てサロン「りんごランド」
回 6月21日(金)午前10時～11時30分
内 自由遊び、ほか ※ミニイベント「気分は南の島へ～フラダンスを楽しもう」も開催。また、りんごランド終了後、保育室を13:30まで開放します。
込 未就園児と保護者 回 当日直接会場

■ご近所だんぎ～夏さきどりのかたづけ術
回 6月24日(月)午後1時30分～3時30分
内 かたづけ方のヒントとコツ、事例紹介をしたあと、参加者同士で茶話会
込 100円 回 当日直接会場

■子育てサロン「木戸っこくらぶ」
回 6月28日(金)午前10時～11時30分
場 木戸公民館(東区山木戸2)
内 自由遊び、手遊び、読み聞かせ、ほか
込 未就園児と保護者 回 当日直接会場

■石山地区公民館へ行ってみよう！～イシャマ夏の館まつり(サークル体験会)
回 当日直接会場 ※特記があるものを除く

団体名	期日	時間
月曜日		
【卓球クラブ 愛球会】 卓球の練習、試合(主にダブルス) 持 動きやすい服装、内履き、ラケット	7/1・8・15・29	13:00～15:00
【ペルビックヨガ石山】 ペルビックヨガ体験 持 ヨガマット(持っている人)	7/1・15	13:30～14:30
【パブリックスペース(レクダンス)】 レクレーションダンス 持 動きやすい服装、内履き、飲み物、タオル 回 7/7(日)までに佐藤(☎276-5528)へ	7/8	9:00～10:30
【朗読 萌木】 小説・エッセイ等の朗読、滑舌練習	7/8・22	10:00～11:30
【オカリナ山鳩】 オカリナ演奏体験		10:30～11:30
【リフレッシュサークル(ストレッチ体操)】 持 タオル、バスタオルまたは敷物、飲み物 回 6/17(月)から本間(☎090-4757-6860)へ	7/8	11:00～12:30
火曜日		
【彩美会(水彩画)】 水彩画体験 込 各日先着3人 回 6/17(月)から清田(☎275-0135)へ	7/2・16	9:30～11:30

【コーラス火曜日(女声合唱)】 発声練習、練習曲の歌唱指導	7/2・9	9:45～11:45
【彩芳会(水彩画)】 透明水彩画 持 スケッチブックまたは画用紙、筆、絵の具(なくても可) 回 7/15(祝)までに大越(☎276-4010)へ	7/16	13:30～15:30
水曜日		
【五月会(フォークダンス)】 フォークダンスの体験 持 内履き、飲み物	7/3・17	9:00～10:30
【石柳会(川柳)】 川柳づくり体験、鑑賞 持 筆記用具	①7/3 ②7/17	①13:00～15:00 ②13:00～16:00
【はなえ会(押し花)】 押し花を使った作品づくり体験 込 各日先着4人 持 新聞紙1枚、ハサミ 回 6/17(月)から7/5(金)までに前山(☎286-4888)へ	7/10・24	13:00～14:00
木曜日		
【人形劇サークル赤ずきん】 人形劇上演のための準備、練習	7/4・11・18・25	10:00～12:00
【石山健幸カーリンコン(ニュースポーツ)】 カーリンコンの体験	7/4・18	9:00～10:30
【玲扇会(新舞踊)】 角川博「蒼い糸」に合わせて新舞踊の練習		13:00～15:00
【いしやま混声合唱団】 混声合唱の練習	①7/11 ②7/25	①10:00～12:30 ②9:00～10:30
【東清会(書道)】 書道の体験 持 書道具(なくても可)	7/11・25	19:00～20:00
【石山グリーンコーラス(女声合唱)】 女声合唱の体験	7/18	10:00～12:00
金曜日		
【おおぞら会(卓球)】 卓球の練習・試合(ダブルス) 持 動きやすい服装、内履き、飲み物、タオル	①7/5 ②7/12	①15:30～17:00 ②13:00～15:00
【マジック・テン(マジック)】 手品	7/5・19・26	13:00～16:00
土曜日		
【石山地区将棋愛好会】 将棋の体験	7/6・20	9:00～12:00
【石山囲碁クラブ】 囲碁の対局観戦と体験	7/6・13・20・27	13:00～16:00

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。

家族介護教室 「介護をしている皆さんへ」

日時	内容	会場
6/19(水) 10:00～11:30	認知症について理解しよう 込 先着30人	在宅介護支援センター東新潟病院(姥ヶ山274) ☎287-6000
6/27(木) 10:00～12:00	高齢者向け宅配弁当について 込 先着20人	特別養護老人ホームおもと園(鳥屋野4) ☎283-1165
7/13(土) 10:00～12:00	認知症ケアのポイント 込 先着30人	介護老人保健施設女池南風苑(女池神明1) ☎283-0500
7/20(土) 13:30～14:30	ダイエットと便秘について 込 先着15人	おかむら内科下町クリニック(田町1) ☎223-6601

回 各開催日の2週間前までに電話で各会場へ(おかむら内科下町クリニックは7月19日(金)まで申し込み受付)

水災害から、みんなの命を守る！巡回パネル展

回 6月25日(火)～7月8日(月)
場 クロスパルにいがた
内 全国的な豪雨と被害状況、阿賀野川・早出川の過去の洪水、出水に関するパネル展示
場 阿賀野川河川事務所(☎0250-22-2211)

中央区社会福祉協議会 介護のつどい

回 6月26日(水)午後1時30分～3時30分
場 ほんぼーと中央図書館
内 情報交換「介護経験者から話を聞こう」、茶話会、相談窓口紹介、ほか
込 先着40人 回 100円
回 電話で中央区社会福祉協議会(☎210-8720)へ

統計調査に多大な貢献～叙勲を受章

統計調査員の本間之子さん(学校町通)が、このたび令和元年春の叙勲で瑞宝単光章を受章されました。(総務省関係)
本間さんは、長年にわたり工業統計調査をはじめ、各種統計調査に従事し、これまでの功績が認められ今回の受章となりました。栄えある受章にお祝い申し上げます。
回 総務課統計係(☎226-2413)

中央区教育ミーティング

回 6月28日(金)午後1時～2時30分
場 新潟市民プラザ(NEXT21・6階)
内 区担当教育委員と区自治協議会委員による教育に関する意見交換 込 先着15人
回 中央区教育支援センター(☎223-7026)

子ども勉強会 参加者募集

大学生が中学生に個別に勉強の仕方を指導します。受験の相談にも応じます。
回 毎週土・日曜午前9時～正午
場 万代地区(決定時にお知らせします)
込 市・県民税の所得税が課税されていない世帯の中学生若干名 ※応募多数の場合は世帯の状況を考慮して決定
回 7月4日(木・必着)までに参加申込書に世帯全員の平成31年度市民税・県民税所得証明書を添付し、中央区保護

ふるまちモール7 七夕まつり

今月26日(水)から7月7日(日)までの12日間、ふるまちモール7で七夕まつりを開催します。期間中はモール内を華やかな七夕飾りで彩るほか、7月6日(土)はガラポン抽選会やハワイアンフラ、ライブステージなどのイベントを行います。



場 ふるまちモール7

日時	内容など
6/26(水)～7/7(日)	七夕飾り
7/6(土)	10:00～18:00 お買物券が当たる！ガラポン抽選会
	13:00～19:00 七夕ライブコンサート、屋台

場 古町7番町商店街振興組合(☎222-0665)

課へ提出。参加申込書は中央区保護課および健康福祉課、東・南出張所窓口を設置。
回 保護課(☎223-7331)

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

県立鳥屋野潟公園の催し
回 いずれも事前に電話で同公園(☎284-4720)へ
■トリットボール体験教室
回 6月18日(火)午前9時～11時30分

場 同公園女池地区「水辺の広場」
内 トリットボールの体験 込 先着20人
■パークヨガ
回 6月20日(木)午前10時～11時30分
場 同公園鐘木地区「お花見広場」
内 芝生の上でヨガ体験 込 先着20人
持 ヨガマット(持っている人)、飲み物、タオル
■季節のクラフト
回 6月22日(土)午後2時～3時
場 同公園鐘木地区「四季彩館」
内 季節に合わせた工作 込 先着10人
■湯キッズ!
回 7月6日(土)午後2時～3時
集合場所 同公園鐘木地区「四季彩館」
内 ネイチャーゲーム(自然体験活動)
込 先着10人