

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◎

■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

■骨粗しょう症予防相談会 一般

☎12月11日(水)①9:40②10:10③10:40④11:10
⑤13:10⑥13:40⑦14:10
☎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(計測は年1回まで)
☎11月7日(木)から12月9日(月)までに電話で市役所コールセンター(☎243-4894)へ

■糖尿病予防セミナー受講者募集 一般

☎12月2日(月)午前9時45分～11時40分
※受け付けは9時30分から
☎南地域保健福祉センター
☎糖尿病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、おおむね75歳までの人
☎11月5日(火)から11月15日(金)までに電話で健康福祉課健康増進係(☎223-7246)へ

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

☎11月19日(火)午後1時30分～3時30分
☎気軽に会話を楽しむ ※午後2時からミニコーナー「おとなのための絵本とおはなしの会」を開催
☎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11日・25日(いずれも月曜)
午前10時～11時30分
☎自由遊び、情報交換 ※出入り自由
☎未就園児と保護者10組程度

■【サークル体験会】伝わる話し方講座

☎11月22日(金)午後7時～8時30分
☎あがらない話し方、話し方のコツ、話題の見つけ方など
☎10人 ※抽選 ¥100円
☎11月14日(木)までに電話または右の二次元コードを読み取り申し込み

■とやのMOVIE

☎11月27日(水)午後1時30分～3時30分
※開場は1時から
☎上映作品「おじいちゃんの里帰り」(2011年ドイツ・トルコ合作映画)
☎先着50人 ☎飲み物

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！



【ポイント】1日1回、夜の実施が効果的

■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分長く、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8日

レットトライ！糖尿病予防+歯周病予防

☎11月8日(金)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。いい歯の日にちなみ先着118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)

■とやのコンサート ハープとフルーツ

☎11月30日(土)午後1時30分～3時30分
☎先着80人
☎11月6日(水)から電話または右の二次元コードを読み取り申し込み



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(作品展示)

☎11月9日(土)、10日(日)午前10時～午後4時
※10日(日)は午後3時まで
☎絵画・折り紙・水墨画の展示(中高生作品あり)。ふれあい体験教室。
※詳細はホームページ=右の二次元コードを確認してください



石山地区公民館 ☎250-2930

〒950-0852 東区石山1-1-12

■和の心 お茶と和を楽しもう

☎11月25日(月)午後1時30分～3時
☎お茶の楽しみ方の話と椅子席での茶席体験
☎先着20人 ¥100円
☎11月6日(水)から電話で同館へ

■いしやま寄席 ～こっちへお入り 粋な笑いをゆっくりと

☎11月29日(金)午後1時30分～3時30分
☎新潟落語会会長と門下生による落語の口演
☎先着40人
☎11月7日(木)から電話で同館へ

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 10:00～17:00

来年4月1日から公共施設の使用料を改定します

令和7年4月1日の利用から、スポーツ施設など一部の公共施設の使用料を改定します。詳細は、各施設へお問い合わせください。

施設名	電話番号
博物館・資料館	
歴史博物館	☎225-6111
旧小澤家住宅	☎222-0300
白山公園燕喜館・市民茶亭遊神	☎224-6081
ホール施設	
市民プラザ	☎226-5500
万代市民会館	☎246-7711
レクリエーション施設	
天寿園	☎286-1717
高齢者福祉施設等	
なぎさ荘	☎223-0958
ひばり荘	☎228-3256
沼垂荘	☎243-2454
鳥屋野荘	☎284-0985
山潟荘	☎287-0717
米山荘	☎246-6917
関屋コミュニティハウス 老人憩いのフロアー	☎266-1348
スポーツ施設	
市陸上競技場	☎266-8111
市体育館	☎222-6006
鳥屋野総合体育館	☎241-4600
西海岸公園市営プール・少年野球広場	☎267-6858
鳥屋野運動公園野球場・球技場・山二ツ運動広場	☎283-5855

＜広告欄＞

