

# <血糖値ダウンセミナー公開講座のお知らせ>

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！

東区民限定！

**対象者：**40～74歳で、特定健康診査を受けた結果、血糖に関する値が高い人  
※糖尿病で内服中の人、脳血管疾患や心疾患になったことがある人、医師より運動制限・食事制限を受けている人は除きます

**定員：**先着15人  
**日時・会場・内容：**3回1コース ※3回出席できる人が優先です

日時	会場	内容
1回目 10/24(火)	東区プラザ 多目的ルーム2	【糖尿病専門医の講話】 糖尿病予防の基本知識について
2回目 10/31(火)		【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
3回目 11/7(火)	東区プラザ ホール	【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

※開催時間は、3回とも午前9時30分～11時30分(受付は9時15分から開始)

**持ち物：**筆記用具、眼鏡など  
※3回目は飲み物、汗拭きタオル、運動しやすい服装、運動靴でお越しください  
**申し込み：**10月17日(火)までに電話で健康福祉課健康増進係へ  
**問い合わせ：**同係(☎025-250-2350)

# 「生活習慣改善モニター」募集

メタボ予防・改善のために、保健師や栄養士のアドバイスを受けながら、スポーツクラブで運動に取り組むプログラムです。

- 実施期間** 12月1日(金)～令和6年2月29日(木)
- 会場** アクシーユタカ(豊1)
- 対象** 市内在住の30～74歳で応募要件を満たす人先着3人
- 利用料** 3,000円(3カ月分の施設利用料)
- 申し込み** 応募申請書に健康診断の写しを添えて、10月4日(水)から健康福祉課健康増進係へ(詳しい応募要件や申請書は市ホームページに掲載しています)
- 問い合わせ** 同係(☎025-250-2350)



生活習慣改善モニター募集ホームページ



## ●11月の胃がん集団検診

11月	会場	予約開始日(定員)
9 木	石山地域保健福祉センター	10月20日(金) (40人)
15 水	東区役所南口 エントランスホール	10月24日(火) (40人)
21 火		10月27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。

☑受診券(切り取らずにお持ちください)、健康保険証、自己負担金(該当者のみ)、胃がん検診個人記録票  
☑予約開始日から電話で新潟県労働衛生医学協会(☎025-370-1800)

## ●11月の乳がん集団検診

11月	会場	予約開始日(定員)
2 木	東区役所南口 エントランスホール	10月7日(土) (130人)
29 水	石山地域保健福祉センター	10月28日(土) (130人)

### 受付時間(共通)

- ①午前9時30分～10時30分
- ②午前10時30分～11時30分
- ③午後1時30分～2時30分
- ④午後2時30分～3時30分
- ☑定員になり次第、受け付けを終了します。

☑受診券(切り取らずにお持ちください)、健康保険証、自己負担金(該当者のみ)、バスタオル  
☑予約開始日から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	定員(先着)
9 木	木戸健康センター	午後1時30分～2時50分	15人
28 火	石山地域保健福祉センター		10人

☑離乳食の進め方  
☑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  
☑10月4日(水)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)

## ●ステップ離乳食

☑11月28日(火)午前10時～11時20分  
☑石山地域保健福祉センター  
☑離乳食の進め方  
☑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  
☑10月4日(水)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)

## ●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)
14 火	木戸健康センター	①午前9時30分～10時15分	各8組
		②午前10時35分～11時20分	
21 火	石山地域保健福祉センター	①午前9時30分～10時15分	各5組
		②午前10時30分～11時15分	

☑原則1歳6カ月児健診を終えた未就園児と保護者  
☑14日(火)は健康福祉課地域保健福祉担当(☎025-250-2370)、21日(火)は石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)

## 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

## ●助産師さんのおしゃべりテラス

☑10月17日(火)午前10時～11時30分  
☑助産師との自由なおしゃべり会  
☑当日直接会場

## ●わくわくテラス「みんなであそぼう」

☑10月19日(木)午前10時30分～同50分  
☑ふれあい遊びや運動遊びなど  
☑当日直接会場

## ●おうちでい～てらす

☑10月25日(水)午前11時30分～同45分  
☑秋の遊びをパソコンやスマートフォンなどで視聴(ビデオ会議ツール「Google Meet」を使用します)  
☑当日直接会場

## ●わくわくテラス「誕生会」

☑10月26日(木)午前10時30分～同50分  
☑10月生まれの子どもの誕生会  
☑当日直接会場

## 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2日(月)、16日(月)  
☑就学前児と保護者、小学1・2年生

## ●つくって遊ぼう！

☑10月11日(水)午前10時～11時15分  
☑親子工作(ハロウィンマント)  
☑先着30人

## ●誕生日おめでとうDays

☑10月17日(火)～19日(木)終日  
☑10月生まれの子どもの誕生カードをプレゼント  
☑当日直接会場

## ●誕生会

☑10月18日(水)午前10時30分～同45分  
☑10月生まれの子どもをみんなでお祝いする  
☑当日直接会場

## ●パパと遊ぼう！

☑10月21日(土)午前10時30分～11時  
☑男性保育士による運動遊びとリトミック  
☑当日直接会場

## ●いちごひろば

☑10月25日(水)午前10時30分～11時  
☑ハロウィンパーティー

## ☑先着50人

※午前9時から参加券を配布  
☑当日直接会場

## ●おもちゃ病院

☑10月28日(土)午後1時30分～3時30分  
☑東区プラザ  
☑おもちゃ修理

※原則無料ですが、部品代などの費用がかかる場合があります。また、修理できない場合もありますので、ご了承ください  
☑当日直接会場

## ●プレママ・パパセミナー

☑11月11日(土)午後1時30分～2時50分  
☑出産後の赤ちゃんがいる生活について考える

☑出産予定日が令和6年1月～3月の妊婦とパートナー(東区在住に限る)先着12組  
☑母子健康手帳、筆記用具、バスタオル、飲み物

☑電話または直接同施設

## 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

## ●アトリエこどそう

☑10月13日(金)午後4時～同30分  
☑石ころアート  
☑当日直接会場

## ●おやこdeアート

☑10月17日(火)午前10時30分～11時  
☑てがたdeハロウィン  
☑当日直接会場

## ●おはなしのへや

☑10月17日(火)午前11時10分～同30分  
☑講師による読み聞かせ、わらべうたなど  
☑当日直接会場

## ●体育あそび教室

☑10月25日(水)午後4時～同45分  
☑鉄棒や跳び箱を使って体を動かす  
☑5歳～小学3年生先着10人

☑汗を拭くタオル、飲み物  
☑電話または直接同施設

応募受付は令和6年1月31日(水)までです。応募フォームはこちら

