

## 健康・福祉

- ・開催日当日は、ご自宅で体温測定をお願いします。
- ・本人・同伴者・同居家族が開催日より1週間以内に県外に行った人、新型コロナウイルス感染症の流行地域から来た人と食事などをした人は、事前に健康福祉課へ連絡をお願いします。

### ■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。
- ◎フッ化物塗布あり(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◎

※子育てを応援しようと、「ブックスタート」を健診終了後に実施。

### ■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

- ☎6月7日(火) ①9:40②10:00③10:20④10:40⑤11:00⑥11:20⑦13:20⑧13:40⑨14:00
- ☎クロスパルにいがた
- ☎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5人
- ☎5月5日(木・祝)から電話で市役所コールセンター(☎243-4894)へ

### 新聞を購読していない方へ

## 市報にいがた・区役所だよりは個別に配送できます

市報にいがた・区役所だよりは、毎月第1・3日曜の新聞に折り込んで届けていますが、新聞未購読で希望する世帯には個別に配送しています。  
☎電話で市役所コールセンター(☎243-4894)または地域課(☎223-7035)へ

## 期日前投票事務に従事する会計年度任用職員を募集しています

令和4年度に行われる選挙にかかる期日前投票所での案内・受付や書類整理等を行う会計年度任用職員を募集しています。

勤務を希望する人は、まず区会計年度任用職員への登録手続きが必要となります。

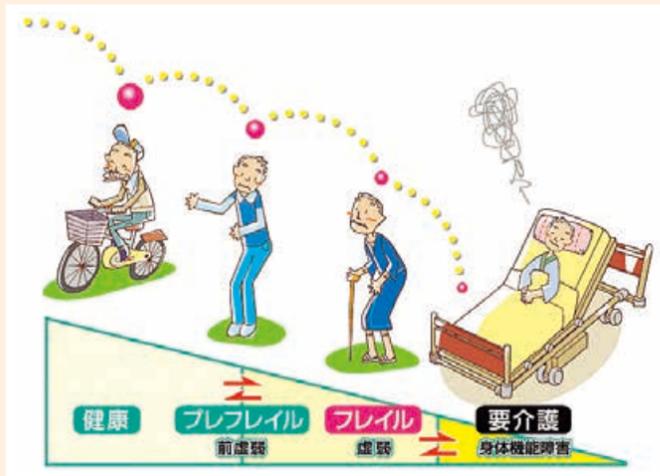
詳細は、区ホームページ=右の二次元コード=に掲載しています。

☎区選挙管理委員会事務局(総務課内)(☎223-7086)



フレイルを知ろう!

# 介護予防に向けたフレイルチェック



新型コロナウイルス感染予防のために「閉じこもってばかり」「おしゃべりの機会が減った」状態が続いていませんか?気づかぬうちに、フレイルに近づいているかもしれません。

☎健康福祉課健康増進係(☎223-7246)

### フレイルとは

加齢により心身の活力が低下した状態のこと。兆候を早めに発見して対処することで、健康な状態に戻ることができるといわれています。

### フレイルチェックとは

筋肉量や滑舌などについて機器を使って計測したり、体や生活などをチェックします。また、生活の見直し案をお伝えします。

年10回の開催を予定。今後の日程は、本紙で掲載します。

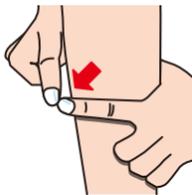
### ドミノ倒しにならないように!



社会とのつながりがフレイルの最初の入り口といわれています。コロナ禍だからこそ、「人とのつながり」を大切にしましょう。(出典:フレイル予防ハンドブック 監修:飯島勝矢)

### 簡単!すぐにできるフレイルチェック

ふくらはぎを指で叩いて隙間のできる人は要注意!転倒・骨折などのリスクが上がります。



### フレイルチェック

時間:午後1時30分~3時30分 ※受け付けは1時15分から

期 日	会 場
5 / 27(金)	山湯会館(長湯827) 持 内履き
6 / 8(水)	鳥屋野地区公民館

☎65歳以上の人先着15人

持 飲み物

☎5月6日(金)から各開催日の1週間前までに電話で新津健康センター(☎0250-22-2940)

申込受付時間 平日午前9時~午後5時30分

## 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

### ■看護の日 市民公開フォーラム

- ☎5月12日(木)午後1時30分~3時30分
- ☎新潟グランドホテル(下大川前通3ノ町)
- ☎先着20人 ※新型コロナウイルス感染状況により入場制限の場合あり
- ☎高校生一日看護師体験発表会、講演会ほか
- ☎講師 碓井真史氏(新潟青陵大学教授)
- ☎県看護協会(☎233-6011)

### ■観覧者募集 第14回県カーリンコン大会

- ☎6月4日(土)午前9時~午後4時
- ☎市体育館
- ☎カーリンコン(床に置いた的に円盤を投げ、的までの距離を競う競技)の試合を観覧
- ☎県カーリンコン協会(☎090-4094-4905)

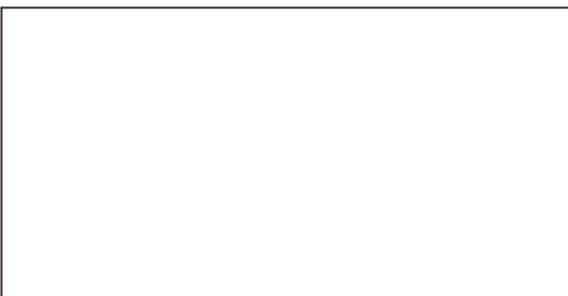
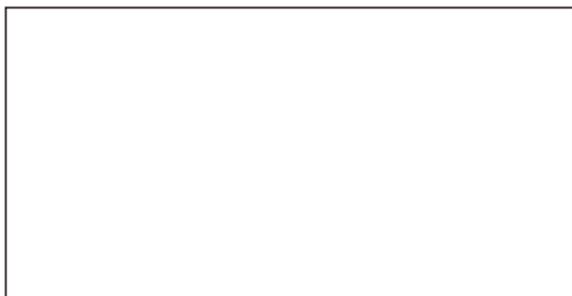
### ■にいがた女(ひと)と男(ひと)フェスティバル2022

- ☎6月26日(日)午後1時30分~3時30分
- ☎ユニゾンプラザ
- ☎会場:先着100人 オンライン:先着50人
- ☎講演会ほか
- ☎講師 笠井信輔氏(フリーアナウンサー)
- ☎5月16日(月)から電話で県女性財団(☎285-6610)へ
- ☎同財団(☎285-6635)

### ■河川愛護モニター募集

- 信濃川下流域で、河川の整備や利用、環境に関する情報や地域の意見を河川管理者に伝える河川愛護モニターを募集します。
- ☎信濃川から5キロ以内に居住する20歳以上の人4人
- 任 期 7月1日(金)から令和5年6月30日(金)まで
- 報 酬 月4,580円
- ☎信濃川下流域河川事務所ホームページ(<http://www.hrr.mlit.go.jp/shinaga/>)から応募用紙を印刷して6月2日(木・必着)までに申し込み。インターネットが使えない人はお問い合わせください。
- ☎同事務所(☎266-7135)

### 《広告欄》



本誌掲載のイベント情報は4月21日時点のものです。開催状況については、事前に各問い合わせ先に確認してください。