

マイナンバーカードは、交付通知書が届いたらお早めにお受け取りください。(025)223・7106

## 敬老祝会経費の一部を助成

75歳以上の人を地域でお祝する際に、経費の一部を助成します。  
**対象団体**：区内の自治会・町内会、コミュニティ協議会  
**助成対象**：9月1日(金)から12月31日(日)までの間に実施される敬老祝会 ※令和5年度限定  
なお、感染症流行期は祝会の開催はお控えください。  
**助成額**：1団体あたり自治会・町内会30,000円の範囲内、コミュニティ協議会200,000円の範囲内

7月3日(月)から31日(月)までの間、健康福祉課高齢介護担当へ事前連絡のうえ、申し込み。  
交付申請書ならびに申請の手引きについては、同課の窓口で配布、または市ホームページからダウンロードできます。  
詳細を確認のうえ手続きしてください。  
☎同課(☎223-7216)



## 災害の情報入手方法を確認しましょう

災害の情報入手ツールを活用し、もしもの時に落ち着いて行動できるようにしましょう。  
☎危機対策課(☎226-1146)



**新潟市LINE公式アカウント**  
防災情報が配信されるほか、避難所やハザードマップ、防災対策を調べることができます。  
友だち登録はこちら



**にいがた防災メール**  
大雨や大雪の警戒情報、避難のお知らせが届きます。  
登録はこちら



**Yahoo! 防災速報アプリ**  
アプリから地域を登録すると、大雨や地震などの速報が通知が届きます。  
ダウンロードはこちら



**新潟市危機管理防災局Twitter**  
避難情報や気象情報などを随時配信しています。  
フォローはこちら



**災害用伝言ダイヤル(171)**  
電話による声の伝言板サービスです。災害時に提供が開始されます。定期的に体験利用を実施しています。  
ホームページはこちら



## 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

☎ 6月20日(火)午後2時～3時30分  
※受付は1時30分から  
☎ 気軽に会話をしながらスチールギター演奏とテールマジックを楽しむ 持 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」

☎ 6月12日・26日(いずれも月曜)午前10時～11時30分 ※出入り自由  
☎ 自由遊び、情報交換  
☎ 未就園児と保護者10組程度

## 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、赤ちゃんと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 10:00～13:00

## 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◎

※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。絵本をプレゼントします。



### ■1歳6カ月児健康診査◎

3歳6カ月ごろの子どもが対象

### ■はじめよう運動セミナー受講者募集

☎ 6月21日(水)午前9時45分～11時40分  
※受付は9時30分から  
☎ 鳥屋野総合体育館  
☎ 効果的な筋力トレーニング、ウォーキング、ストレッチの体験、運動に関するミニ講話  
☎ 中央区在住で運動制限のない18歳～74歳(年度年齢)の先着35人  
持 飲み物、内履き  
☎ あす5日(月)から6月16日(金)までに電話で健康福祉課健康増進係(☎223-7246)

本紙掲載の催しに参加する際はできるだけ公共交通機関をご利用ください。

### ■フレイルチェック

時間 午後1時30分～3時30分  
※受付は1時から

期日	会場	持ち物
6/22(木)	北部総合コミュニティセンター	飲み物、内履き
7/6(木)	東地域保健福祉センター	飲み物

☎ 握力・筋肉量などの計測、日常生活を見直すための助言  
☎ 65歳以上の人先着20人  
☎ あす5日(月)から各開催1週間前までに電話で新潟リハビリテーション病院(☎368-7400)  
申込受付時間 平日午前9時～午後5時

## ◆お口のケアでフレイル予防!!

高齢になるにつれ、心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態を「フレイル」といいます。多くの方が健康な状態からフレイルの段階を経て、要介護状態になると考えられます。

### 「オーラルフレイルとは!？」

噛む力や飲み込む力など、お口の機能低下(オーラルフレイル)は、放っておくと、食事が偏り、栄養バランスが乱れるため、フレイルを進行させる大きな原因になります。

お口の体操や早口言葉に取り組み、しっかりよく噛んで食べることで、オーラルフレイルを予防しましょう。

フレイル予防のきっかけに、上記「フレイルチェック」をご利用ください。

☎健康福祉課健康増進係(☎223-7246)



## ◀広告欄▶

