



# 健康・福祉ガイド

## ●6月の乳がん(マンモグラフィ)・子宮頸がん集団検診

6月	会場	時間	予約開始日(定員)
13 木	下山スポーツセンター ※乳がん検診のみ	午後1時30分～	5月4日(土・祝) (各65人)
25 火	区役所南口エントランスホール	3時30分～	5月19日(日) (130人)

持 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)

申 予約開始日から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)

問 健康福祉課健康増進係(☎025-250-2350)

## ●はじめての離乳食

回 6月13日(木)午後1時30分～3時15分

場 木戸健康センター

内 離乳食の進め方、試食

込 生後4～5カ月の赤ちゃんの保護者 先着25人

持 母子健康手帳、バスタオル

回 5月8日(水)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)

## ●ぴよぴよ育ちの相談会

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」など気にか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、発達について保健師と一緒に考えてみましょう。

6月	会場	時間
11 火	木戸健康センター	午前10時～
24 月	石山地域保健福祉センター	～11時15分

込 原則1歳6カ月児健診を終えた未就園児と保護者

申 11日(火)は健康福祉課地域保健福祉担当(☎025-250-2370)、24日(月)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)  
 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)  
 込 就学前児と保護者、小学1～3年生  
 問 同施設(☎025-250-5207)

## ●トランポリンの日

回 5月16日(木)午後1時～5時、17日(金)～21日(火)午前10時～午後5時

内 大きなトランポリンで遊ぶ

込 就学前児

申 当日直接会場

## ●アラサーママのおしゃべりテラス

回 5月21日(火)午前10時～11時30分

内 おおむね30代のママのおしゃべり会

申 当日直接会場

## ●わくわくテラス『からだであそぼう』

回 5月23日(木)午前10時30分～11時

内 親子で体を動かして遊ぶ

申 当日直接会場

## ●アラフォーママのおしゃべりテラス

回 5月28日(火)午前10時～11時30分

内 おおむね40代のママのおしゃべり会

申 当日直接会場

## ●わくわくテラス『誕生会』

回 5月30日(木)午前10時30分～11時

内 5月生まれの子どもの誕生会

申 当日直接会場

内 親子工作(ゆらゆらカタツムリ)

込 先着30人

申 当日直接会場

## ●おもちゃ病院

回 5月25日(土)午後1時30分～3時30分

内 おもちゃ修理(原則無料ですが、部品代等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)

申 当日直接会場

## ●アコーディオンコンサート

回 5月29日(水)午前10時30分～11時

内 アコーディオンの生演奏を楽しむ

申 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)  
 開設時間 午前9時～午後6時  
 休館日 第1・3月曜日(祝日の場合翌平日)※5月は7日(火)、20日(月)  
 込 就学前児と保護者、小学1・2年生  
 問 同施設(☎025-250-2395)

## ●おとうさんといっしょ in わいわい(お笑い)

回 5月19日(日)午前10時30分～11時

内 ねんじさんといっしょに楽しく遊ぶ

申 当日直接会場

## ●つくって遊ぼう!

回 5月23日(木)午前10時～11時15分

## こども創作活動館

牡丹山1-33-23  
 開設時間 午前9時～午後6時(日曜・祝日は午後5時)※申込受付は午前9時30分から  
 休館日 月曜日(祝日の場合翌平日)  
 問 同館(☎025-279-2113)※就学前児は保護者要同伴

## ●わくわくタイム～みんなでヨイどん♪

回 5月23日(木)午前10時30分～11時

内 運動会のように走ったり、季節の歌や手遊びを楽しむ

込 1歳半からの幼児と保護者先着12組

申 5月12日(日)から電話で同館

回=日時 場=会場 内=内容 込=対象・定員 申=参加費(記載のないものは無料) 持=持ちもの 申=申し込み 問=問い合わせ ♣=にいがた未来ポイント対象事業

# のぼそ健康寿命 地域版にいがた未来ポイント制度 募集します

地域コミュニティ協議会が主体となって取り組む健康寿命延伸に向けた自主的な健康づくり活動を募集し、ポイントを発行する制度です。1ポイント1円で、1,000ポイント単位で新潟市・佐渡市共通商品券と交換できます。応募する団体は下記問い合わせ先までご連絡ください。

平成30年度は、東区からも4つの地域コミュニティ協議会の応募があり、健康体操やウォーキング、料理教室など各コミ協が工夫しながら健康寿命延伸に向け、取り組みました。

健康寿命延伸アワードで優秀な活動を表彰します。応募いただいた活動のうち、特に優秀と認める活動を「健康寿命延伸アワード」として表彰します。平成30年度は中野山小学校区コミュニティ協議会がアワード候補に選定されました。アワードの応募は地域コミュニティ協議会だけでなく、自治会、学校、NPO法人なども応募できます。

## 平成30年度の東区の応募活動

### ■牡丹山小学校区コミュニティ協議会 「地域の皆さんの健康促進のため」

食べる・歩く・体を動かすなど気軽に参加できる健康づくりを実施しました。

ウォーキング大会、朝ご飯講習会などには、子どもと保護者・地域の方など多くの方が参加しました。

### ■中野山小学校区コミュニティ協議会 「地域住民の福祉促進事業」 【健康寿命延伸アワード候補に選定】

健康づくり・医療・介護に関する講座、ウォーキング・なかのやまいきいきひろばを催しました。今までの取り組みに改善を加え、子どもから高齢者まで健康づくりを学び、食事バランス診断など楽しい体験を通して多世代交流を行いました。



なかのやまいきいきひろばの様子

### ■東中野山小学校区コミュニティ協議会 「はじめてエクササイズ体験会」

運動指導員による筋トレ・運動の講話や体しゃっきり体操を開催しました。

自治会や地域の茶の間などに出前講座を実施することで運動にあまり関心のない人にも運動による健康づくりの大切さを伝えました。

### ■南中野山小学校区コミュニティ協議会 「石山健康あるこう会」

月1回ウォーキングで、まち歩き・山歩きを行いながら健康づくり活動に取り組みました。

冬季は健康講座や各種測定を行うなど、仲間づくりの場にもなりました。

問い合わせ 健康福祉課健康増進係(☎025-250-2350)

### 東区の情報はここから

東区ホームページ [スペシャルサイト「ゲンキ魂」](#)

新潟市東区 [検索](#)

ゲンキ魂 [検索](#)

東区公式 facebook(めたりんfacebook)

めたりん [検索](#)

