

「生活習慣改善モニター」事業

募集開始!

メタボ予防・改善のために、スポーツクラブで3カ月間、トレーニングメニューに取り組みませんか。

実施期間	会場	募集開始日	定員
8月1日(火)～10月31日(火)	アクシーひがし(プール)(豊1)	7月5日(水)	3人程度
9月1日(金)～11月30日(木)	アクシーユタカ(豊1)		3人程度
10月1日(日)～12月31日(日)	JOYFIT新潟東区役所(下木戸1)	8月9日(水)	3人程度

※3カ月間の運動を含めて、初回面談からモニター終了まではおおよそ6カ月です

- 流れ** 申し込み⇒決定⇒初回面談⇒スポーツクラブで3カ月間の運動開始⇒自分なりの運動を継続⇒終了面談
- 対象** 市内在住の30～74歳で応募要件を満たす人
- 応募要件** 腹囲が男性は85cm以上、女性90cm以上など(詳しくは市ホームページに掲載)
- 利用料** 3,000円(3カ月分の施設利用料)
- 申し込み** 応募申請書に特定健康診査または職場健診・人間ドックの結果の写し(申込日から過去6カ月以内のもの)を添えて、健康福祉課健康増進係(24番窓口)へ
※応募申請書は、市ホームページでダウンロード、または同窓口で配布
※参加者は書類審査で決定し、おおむね2週間以内に結果を郵送します。参加者には、保健師などとの面談の案内を同封します。
- 問い合わせ** 健康福祉課健康増進係(☎025-250-2350)



生活習慣改善モニター募集ホームページ

健康づくりのための食事講習会

- 日時** 8月2日(水)午前10時30分～午後0時30分(午前10時15分～受付)
- 会場** 中地区公民館 調理実習室
- 内容** 「乳和食で骨粗しょう症予防&減塩」をテーマにした栄養士による講話、調理実習(主菜・副菜の2品)
- 定員** 先着16人
- 参加費** 400円
- 持ち物** 筆記用具、エプロン、三角巾、布巾、台布巾、マスク
- 申し込み** 7月5日(水)から21日(金)までに電話で健康福祉課健康増進係(☎025-250-2350)

スライムを作って遊ぼう!

- 大形ぼてっ子サークルの新潟県立大学の学生さんが教えてくれます。
- 日時** 8月18日(金)午前10時30分～11時45分
- 会場** 大形中学校 第2理科室
- 定員・対象** 小学生24人(応募多数の場合抽選)
- 参加費** 100円
- 申し込み** 7月19日(水)までに市ホームページ「かんたん申込み」または電話で中地区公民館
- 問い合わせ** 同館(☎025-250-2910)



健康・福祉ガイド

●8月の胃がん集団検診

8月	会場	予約開始日(定員)
1 火	区役所南口 エントランスホール	7月11日(火)(40人)
8 火	石山地域保健福祉センター	7月14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)

●8月の乳がん集団検診

8月	会場	予約開始日
24 木	区役所南口 エントランスホール	7月23日(日)

受付時間

- 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130人(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

- ☑8月10日(木)午後1時30分～2時50分
- ☑木戸健康センター
- ☑離乳食の進め方
- ☑生後5カ月ごろの乳児の保護者先着15人
- ☑母子健康手帳、バスタオル、筆記用具
- ☑7月5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

- ☑8月10日(木)午前10時～11時20分
- ☑木戸健康センター
- ☑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15人
- ☑母子健康手帳、バスタオル、筆記用具
- ☑7月5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いにくい」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、成長や発達について、保健師と一緒に考えてみましょう。

8月	会場	時間	定員(先着)
8	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	
29	石山地域保健福祉センター	①午前9時30分～10時15分 ②午前10時30分～11時15分	各5組

- ☑原則1歳6カ月児健診を終えた未就園児と保護者
- ☑8日(火)は健康福祉課地域保健福祉担当(☎025-250-2370)、29日(火)は石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)

●骨粗しょう症予防相談会

- ☑8月24日(木)
- ①午前9時40分
- ②午前10時10分
- ③午前10時40分
- ④午前11時10分
- ☑木戸健康センター
- ☑骨密度測定、相談
- ☑骨粗しょう症治療中でない18歳以上各時間帯先着7人

- ☑7月23日(日)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)

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

- ☑7月18日(火)午前10時～11時30分
- ☑助産師さんとの自由なおしゃべり会
- ☑当日直接会場
- わくわくテラス「誕生会」
- ☑7月20日(木)午前10時30分～同50分
- ☑7月生まれの子どもの誕生会
- ☑当日直接会場

●水遊びの日

- ☑7月28日(金)・31日(月)午前10時～正午
- ☑ビニールプールで水遊び
- ☑水遊び用のおむつ・水着・着替えなどのセット・飲み物
- ☑乳幼児とその保護者
- ☑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) ※7月は3日(月)、18日(火)
- ☑就学前児と保護者、小学1・2年生



●つくって遊ぼう!

- ☑7月19日(水)午前10時～11時15分
- ☑親子工作(おさんぽカメさん)
- ☑先着20人
- ☑当日直接会場
- おもちゃ病院
- ☑7月22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

●誕生日おめでとうDays

- ☑7月24日(月)～26日(水)終日
- ☑7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

- ☑7月26日(水)午前10時30分～同45分
- ☑7月生まれの子どもの誕生会
- ☑当日直接会場

●プレママ・パパセミナー

- ☑8月12日(土)午後1時30分～2時50分
- ☑東区プラザ
- ☑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5年10～12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

- ☑7月7日(金)午後4時～同30分
- ☑七夕飾りを作ろう
- ☑当日直接会場
- スポーツあそびの日
- ☑7月14日(金)午後4時～同30分
- ☑大型オセロであそぼう
- ☑当日直接会場

室内や夜間・就寝中の熱中症にも注意しましょう。