

のぼろ健康寿命 生活習慣改善モニター募集

メタボ予防・改善のために、3カ月間スポーツクラブで運動に取り組んでみませんか。

実施期間	会場	募集開始日	定員
7月～9月	ジョイフィット新潟東区役所	6月5日(水)	5人
8月～10月	アクシーひがし(プール)	6月12日(水)	5人
9月～11月	アクシーユタカ	7月10日(水)	5人

※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

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、女性は90cm以上 など(他にも条件あり。詳しくはお問い合わせください)

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検診・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へ

※応募申請書は市ホームページでダウンロード、または窓口で配布

※モニター参加者は書類審査で決定し、約2週間以内に結果を郵送します

問い合わせ 健康福祉課健康増進係 ☎025-250-2350

障がいのある人もない人も 共生するまちへ

すべての市民が生き生きと安心して暮らせる共生社会の実現を目指しています。

障がい者基幹相談支援センター東をご利用ください

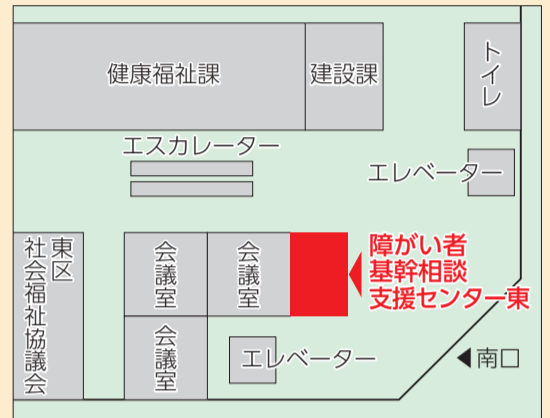
同センターでは、障がいのある方が住み慣れた地域で安心して生活できるよう、福祉サービスの利用や各種制度の活用等の支援、生活上の困りごと・不安や家族・人間関係に関する悩みなどの相談を受け付けています。

平成30年度は、約11,000件のご相談に応じました。相談料は無料です。ご自身やご家族だけで悩まず、お気軽にご相談ください。

- 利用者 市内在住の障がいのある人やその家族
※障がい種別や年齢、手帳の有無などは問いません
- 受付時間 月～金曜 午前8時30分～午後5時30分
※土・日・祝日、年末年始は休み

相談方法

〈来所〉東区役所1階
 〈電話〉025-250-2315
 〈FAX〉025-250-7706



東区げんき応援ラリー 開催中!

応募期間 11月30日(土)まで



東区で実施する健康づくり事業や、各イベントの健康ブースで配布されるシールを2枚集めて応募すると、抽選で体組成計などの健康グッズがもらえます。お得に楽しく健康づくりに取り組んでみませんか。対象の事業や詳しい応募方法は区役所で配布するチラシをご覧ください。

問い合わせ 健康福祉課健康増進係 ☎025-250-2350



7月の乳がん(マンモグラフィ)集団検診

7月	会場	時間	予約開始日(定員)
5 金	石山地域保健福祉センター	午前9時30分～	6月1日(土) (130人)
21 日	石山地域保健福祉センター	午後3時30分～	6月22日(土) (130人)
29 月	区役所南口エントランスホール		6月29日(土) (180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

7月	会場	定員	時間
11 木	木戸健康センター	25人	午後1時30分～3時15分
23 火	石山地域保健福祉センター	20人	

内 離乳食の進め方、試食

入 生後4～5カ月の赤ちゃんの保護者

持 母子健康手帳、バスタオル

申 6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

回 7月11日(木)午前10時～11時30分

場 木戸健康センター

内 離乳食の進め方、試食

入 生後6カ月以降で、2～3回食に進もうとしている赤ちゃんの保護者

持 母子健康手帳、バスタオル

申 6月5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、発達について保健師と一緒に考えてみましょう。

7月	会場	時間
9 火	木戸健康センター	午前10時～11時15分
22 月	石山地域保健福祉センター	

入 原則1歳6カ月児健診を終えた未就園児と保護者

申 9日(火)は健康福祉課地域保健福祉担当 ☎025-250-2370、22日(月)は石山地域保健福祉センター ☎025-250-2901

健康のための食事講習会

7月	会場	時間	申し込み
3 水	東区プラザ		6月5日(水)～26日(水)
9 火	中地区公民館	午前10時～午後1時	6月5日(水)～7月2日(火)
12 金	石山地区公民館		6月5日(水)～7月5日(金)

テーマ ちよいしおメニューと野菜のチカラ

内 栄養士による講話、調理実習

入 各回先着20人

¥400円

持 エプロン、三角巾、ふきん、台ふきん、筆記用具

申 電話で健康福祉課健康増進係 ☎025-250-2350

みんなで楽しく 体操&脳トレ

回 7月3日(水)午後1時45分～3時

場 東区プラザ

内 運動普及推進委員による体操の紹介、レクリエーション、体組成計測定など

入 先着25人

持 室内用運動靴、飲み物、タオル

申 電話で健康福祉課地域保健福祉担当 ☎025-250-2370



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)

入 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 6月13日(木)午後1時～5時、14日(金)～18日(火)午前10時～午後5時

内 大きなトランポリンで遊ぶ

入 就学前児

申 当日直接会場

おしゃべりテラス

回 6月18日(火)午前10時～11時30分

内 自由なおしゃべりの会

入 おもにプレママ、0歳児～小学3年生の保護者

申 当日直接会場

わくわくテラス「からだであそぼう」

回 6月20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

わくわくテラス「誕生会」

回 6月27日(木)午前10時30分～11時

内 6月生まれの子ども誕生会

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) ※6月は3日、17日(月)

入 就学前児と保護者、小学1・2年生

問 同施設 ☎025-250-2395

みずず先生とのおしゃべりひろば

回 6月14日(金)午前10時～11時10分

内 日々の子育てで気になることや疑問をみずず先生とおしゃべり

申 当日直接会場

ドレミでリトミック

回 6月15日(土)午前10時30分～11時

内 親子でリトミックを楽しむ

申 当日直接会場

「カプラ」であそぼう!

回 6月16日(日)午前10時～11時

内 フランス生まれのブロック「カプラ」で遊ぶ

申 当日直接会場

●おもちゃ病院

回 6月22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)

申 当日直接会場

●つくって遊ぼう!

回 6月27日(木)午前10時～11時15分

内 親子工作(笹かざり)

入 先着30人

申 当日直接会場

●愛情たっぷりおやつ作り

回 7月4日(木)午前10時～正午

内 無添加で安全なおやつを作る

入 1～3歳児の保護者先着15人(保育あり、先着12人)

申 電話または直接同施設

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

牛乳パック・ハウス

回 6月22日(土)午後2時～3時30分

内 牛乳パックを使ってお家を作る

入 5歳以上の幼児と小学生先着10人(小学2年生以下は保護者要同伴)

申 6月9日(日)から電話で同館

おはな紙でカラフルワールド

回 6月23日(日)午後2時～3時

内 おはな紙をのりで貼りカラフルなちぎり絵を作る

入 3歳以上先着10人

申 6月9日(日)から電話で同館

♣=にいがた未来ポイント対象事業 ◆=東区げんき応援ラリー対象事業