

のばそう 健康寿命

『東区元気が出るガイドブック』
最新版を発行



健康づくりに役立つさまざまな事業や健診をまとめたガイドブックを発行しました。区役所や区内公共施設などで配布しているほか、市ホームページからもご覧いただけます。
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

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むプログラムです。

実施期間 9月1日(日)～11月30日(土)
※3カ月間の運動を含めて、モニター期間は約6カ月です
会場 アクシーユタカ(豊1)
対象・定員 市内在住の30～74歳で応募要件を満たす人先着5人
利用料 3,000円(3カ月分の施設利用料)
申し込み 7月10日(水)から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へ
※詳しい応募要件や申請書は市ホームページをご覧ください
問い合わせ 健康福祉課健康増進係 (☎025-250-2350)



ホームページはこちら



夜間の外出に気をつけて！
身を守る防犯ポイント

『自分も被害に遭うかもしれない』という警戒心を持ち、外出時には次のポイントに気を付けましょう。

- ①夜間の一人歩きを避ける
- ②ヘッドホンで音楽を聞きながら歩かない
- ③歩きながらのメールなど携帯電話を使用しない
- ④防犯ブザーを携帯し、目立つ場所につける
- ⑤後ろを時々振り返り、不審な動きをする人や車がないか確認する
- ⑥周囲から見えにくい場所や道路を避ける
- ⑦帰りが遅くなったときは家族の迎えやタクシーを利用する
- ⑧後をつけられていると感じたら、最寄りの店舗や交番へ駆け込む



●8月の乳がん(マンモグラフィ)集団検診

☐ 8月21日(水)午前9時30分～午後3時30分
📍 区役所南口エントランスホール
☑ 先着130人
📄 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)
☑ 7月20日(土)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)
📞 健康福祉課健康増進係 (☎025-250-2350)

●はじめての離乳食

☐ 8月7日(水)午後1時30分～3時15分
📍 木戸健康センター
📄 離乳食の進め方、試食
☑ 生後4～5カ月の赤ちゃんの保護者先着25人
📄 母子健康手帳、バスタオル

☑ 7月10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7日(水)午前10時～11時30分
📍 木戸健康センター
📄 離乳食の進め方、試食
☑ 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先着25人

📄 母子健康手帳、バスタオル
☑ 7月10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」など気にな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。

8月	会場	時間
6日(火)	木戸健康センター	午前10時～11時15分
26日(月)	石山地域保健福祉センター	

☑ 原則1歳6カ月児健診を終えた未就園児と保護者
☑ 6日(火)は健康福祉課地域保健福祉担当(☎025-250-2370)、26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)
☑ 就学前児と保護者、小学1～3年生
📞 同施設(☎025-250-5207)

●わくわくテラス『誕生会』

☐ 7月18日(木)午前10時30分～11時
📄 7月生まれの子どもの誕生会
☑ 当日直接会場

●トランポリンの日

☐ 7月18日(木)午後1時～5時、19日(金)～23日(火)午前10時～午後5時
📄 大きなトランポリンで遊ぶ
☑ 就学前児
☑ 当日直接会場

●アラフォーママのおしゃべりテラス

☐ 7月23日(火)午前10時～11時30分

☑ おおむね40代のママのおしゃべり会
☑ 当日直接会場

●わくわくテラス『からだであそぼう』

☐ 7月25日(木)午前10時30分～11時
📄 親子で体を動かして遊ぶ
☑ 当日直接会場

●おやこであそびましょ！

☐ 7月29日(月)午前10時15分～11時15分
📄 ふれあいあそび、運動あそびなど

☑ 満1歳～小学3年生の子どもと保護者

📄 飲み物
☑ 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)※7月は1日(月)、16日(火)
☑ 就学前児と保護者、小学1・2年生
📞 同施設(☎025-250-2395)

●つくって遊ぼう！

☐ 7月25日(木)午前10時～11時15分
📄 親子工作(シャキットとキリン)
☑ 先着30人
☑ 当日直接会場

●おもちゃ病院

☐ 7月27日(土)午後1時30分～3時30分
📄 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
●おとうさんといっしょ inわいわい
☐ 7月28日(日)午前10時30分～11時
📄 ねんじさんと一緒に楽しく遊ぶ
☑ 当日直接会場

●人形劇団『ちょうちん座』

☐ 7月31日(水)午前10時30分～11時
📄 電子ピアノの生演奏と人形劇のコラボレーション
☑ 当日直接会場

子ども創作活動館

📍 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)
📞 同館(☎025-279-2113)※就学前児は保護者要同伴

●かんたん遊園地

☐ 7月21日(日)午後2時～3時30分
📄 紙コップや紙皿を使って観覧車などを作る
☑ 5歳～小学生先着10人(小学2年生以下は保護者要同伴)
📄 ¥50円

☑ 7月7日(日)から電話で同館

●ハギレ・糸でエコアート

☐ 7月27日(土)午後2時～3時30分
📄 布で貼り絵を作る
☑ 5歳～小学生先着10人
📄 ¥150円

☑ 7月14日(日)から電話で同館

●ペットボトルのピカピカランプ

☐ 7月30日(火)午後2時～3時
📄 ペットボトルを使ってオリジナルのランプを作る
☑ 小学生以上先着10人(小学3年生以下は保護者要同伴)
📄 ¥120円

☑ 7月14日(日)から電話で同館

☐=日時 📍=会場 📄=内容 ☑=対象・定員 📄=参加費(記載のないものは無料) 📄=持ちもの ☑=申し込み 📞=問い合わせ ♣=にいがた未来ポイント対象事業

< 広告欄 >

期日前投票最終日(7月20日)は混雑が予想されますのでお早めに！