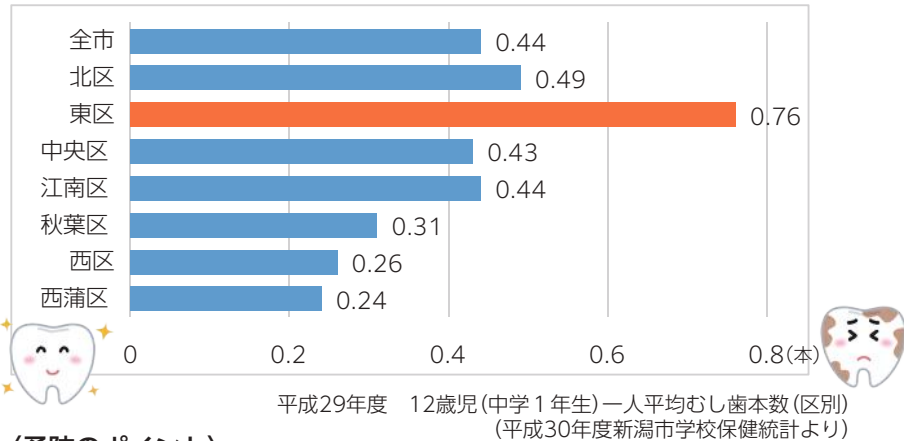


東区歯っぴーすまいるプロジェクト始まります!

子どもの頃から虫歯や歯周病を予防することで、歯とお口の健康を保つことが大切です。東区は12歳児(中学1年生)の一人平均虫歯本数は0.76本で、8区の中で最も虫歯が多い区です。

東区では、こども食堂や保育園などと連携し、巡回虫歯予防教室や歯と食育の健康相談会などを実施します。



〈予防のポイント〉

- ①歯みがきと仕上げみがき(小学校4年生くらいまでは大人が仕上げ磨きをしましょう)
 - ②おやつは1日1~2回と回数を決めましょう
 - ③フッ化物塗布などで歯の質を強化しましょう
 - ④かかりつけの歯医者さんで定期的にお口の中を診てもらいましょう
- 問い合わせ 健康福祉課健康増進係(☎025-250-2340)

のびそう 健康寿命

「生活習慣改善モニター」事業 募集開始します!

メタボ予防・改善のために、スポーツクラブで3カ月間、個人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(土)~10月31日(土)	アクシーひがし(プール)	7月8日(水)	3人程度
9月1日(火)~11月30日(月)	アクシーユタカ		3人程度
10月1日(木)~12月31日(木)	JOYFIT新潟東区役所	8月5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

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(他にも条件あり。詳しくは市ホームページをご覧ください)

利用料 3,000円(3か月分の施設利用料)
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か月以内のもの)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、おおむね2週間以内に結果を郵送します。モニターに決定した人には、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



●8月の乳がん(マンモグラフィ)集団検診

回 8月6日(木)午前9時30分~午後3時30分
 場 区役所南口エントランスホール
 込 先着100人
 持 受診券(切り取らずにお持ちください)、健康保険証、バスタオル、自己負担金(該当者のみ)
 ※当日の朝は検温をしてください
 申 7月5日(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)

●妊婦歯科健診

3月より休止していた妊婦歯科健診を再開します。新型コロナウイルスの感染予防のため、予約が必要となりますのでご注意ください。

7月	会場	定員	受付時間
15 水	石山地域保健福祉センター	15人	①午後1時~同30分 ②午後1時30分~午後2時 ③午後2時~同15分
16 木	木戸健康センター	30人	

込 歯科健診、お口の健康相談
 込 母子健康手帳の交付を受けた妊婦
 持 母子健康手帳、妊婦歯科健診受診票(持っている人のみ)
 申 電話で健康福祉課健康増進係(☎025-250-2340)

●はじめての離乳食

回 8月5日(水)午後1時30分~午後2時20分
 場 木戸健康センター
 込 離乳食の進め方
 込 生後4~5カ月の乳児の保護者先着12人
 持 母子健康手帳、バスタオル
 申 7月8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 8月5日(水)午前10時~10時50分
 場 木戸健康センター
 込 離乳食の進め方
 込 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12人
 持 母子健康手帳、バスタオル
 申 7月8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	定員	時間
11 火	木戸健康センター	各4組	①午前9時30分~10時15分 ②午前10時35分~11時20分
24 月	石山地域保健福祉センター	5組	午前10時~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)
 ☎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)
 込 就学前児と保護者、小学1~3年生

●わくわくテラス「誕生会」

回 7月16日(木)午前10時30分~11時
 込 7月生まれの子ども誕生会
 申 当日直接会場

●アラフォーママのおしゃべりテラス

回 7月21日(火)午前10時~11時30分
 込 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「からだであそぼう」

回 7月30日(木)午前10時30分~11時
 込 親子で体を動かして遊ぶ
 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)
 ☎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6日(月)、20日(月)休館
 込 就学前児と保護者、小学1・2年生

●つくって遊ぼう!

回 7月22日(水)午前10時~11時15分
 込 親子工作(ふわふわオバケ)
 込 先着20人
 申 当日直接会場

●おもちゃ病院

回 7月25日(土)午後1時30分~3時30分
 込 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

●プレママ・パパセミナー

8月	会場	時間
8 土	東区プラザ	①午後1時30分~2時10分 ②午後2時40分~3時20分

込 出産後の赤ちゃんがいる生活について考える

込 出産予定が令和2年9月~12月の妊婦とそのパートナー(東区在住に限る)各回先着4組

持 母子健康手帳、筆記用具、バスタオル、飲み物
 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
 ☎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)
 込 就学前児と保護者、小学1年生~中学3年生

●おやこdeアート

回 7月21日(火)午前10時30分~11時
 込 親子で工作(おしゃれなおさかな)
 込 0歳~就学前児と保護者先着30組
 申 当日直接会場

●自由工作

回 休館日を除く毎日午前9時~午後6時
 込 廃材を使って自由に工作を楽しむ
 申 当日直接会場

●こどそう作品コンクール

家やこども創作活動館で作った作品のコンクールを実施します。
大きさ 20cm×30cmまで(立体も可)
受付期間 11月29日(日)まで
応募方法 申込用紙と作品を郵送または直接同館へ ※申込用紙はホームページからダウンロード、または同館で配布

回=日時 場=会場 込=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

< 広告欄 >

新型コロナウイルス感染症の最新情報



厚生労働省
ホームページ



新潟市
ホームページ



市のイベントの中止や
施設の休館など

事前に各問い合わせ先へ確認してください。※掲載情報は6月26日時点のものです