

え?まだ? そろそろ、 あなたも マイナンバーカード

マイナンバーカード 東区出張申請 受け付け会



- ▶当日その場で**顔写真撮影**
- ▶申請にかかる費用は**無料**
- ▶カードは後日**自宅へ郵送** ※区役所来庁が必要な場合あり

会場	月	日	曜	受付時間
石山出張所	8	10	水	午前10時～ 午後1時30分
	9	14		
山の下まちづくりセンター	8	31		
大形まちづくりセンター	9	15	木	

対象 カードを新規作成する市内在住の人で、申請者本人(15歳未満は本人と親権者)が来場できる人

持ち物 マイナンバーカード交付申請書、本人確認書類2点以上(できるだけ顔写真入りのもの)、通知カード、住民基本台帳カード(持っている人のみ)

問い合わせ 区民生活課(☎025-250-2235)

運動ボランティア養成講座

全6回

運動を通じた健康づくりや介護予防の普及・定着を行うボランティア(運動普及推進委員)の養成講座を開催します。自分も周りの人も健康になるようなボランティア活動に参加してみませんか。

回	月	日	曜	内容
①	9	1	木	講話「市民が主体的に取り組む健康づくりとその支援」
②		8		地域の健康施策・運動普及推進委員の活動についてなど
③		15		準備体操・整理体操の必要性、運動の種類と効果
④		22		健康づくりのための効果的な運動、体しゃっきり体操など
⑤		28	水	健康づくりと食生活、認知症について、運動普及推進協議会の活動と加入について
⑥	10	5		

時間 午後1時30分～4時

会場 東区プラザ

対象・定員 おおむね70歳以下で活動を継続して行える人先着20人(医師から運動を禁止、制限されている人を除く)

申し込み 8月10日(水)～25日(木)に電話で健康福祉課健康増進係(☎025-250-2350)



9月の胃がん集団検診

9月	会場	予約開始日(定員)
14	山の下まちづくりセンター	8月25日(木)(40人)
21	区役所南口エントランスホール	8月31日(水)(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市医師会メジカルセンター(☎025-240-4134)

9月の乳がん集団検診

9月	会場	予約開始日(定員)
26	東総合スポーツセンター	8月26日(金)(65人)

受付時間

- ①午前9時30分～10時
 - ②午前10時～同30分
 - ③午前10時30分～11時
 - ④午前11時～同30分
 - ⑤午後1時30分～2時
 - ⑥午後2時～同30分
 - ⑦午後2時30分～3時
 - ⑧午後3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)、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

9月	会場	時間	定員(先着)
8	木 戸健康センター	午後1時30分～2時30分	15人
27	火 石山地域保健福祉センター		10人

☑離乳食の進め方

- ☑生後5カ月ごろの乳児の保護者
- ☑母子健康手帳、バスタオル、筆記用具
- ☑8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

- ☑9月27日(火)午前10時～11時
- ☑石山地域保健福祉センター

☑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10人
 - ☑母子健康手帳、バスタオル、筆記用具
 - ☑8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、気に掛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。

☑原則1歳6カ月児健診を終えた未就園児と保護者

☑13日(火)は健康福祉課地域保健福祉担当(☎025-250-2370)、20日(火)は石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)

●生活習慣改善モニター募集

メタボ予防・改善のために、保健師や栄養士のアドバイスを受けながら、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 10月1日(土)～12月31日(土)

☑JOYFIT新潟東区役所(下木戸1)

☑市内在住の30～74歳で応募要件を満たす人先着3人

☑13日(火)は健康福祉課地域保健福祉担当(☎025-250-2370)、20日(火)は石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)

☑13日(火)は健康福祉課地域保健福祉担当(☎025-250-2370)、20日(火)は石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)

☑13日(火)は健康福祉課地域保健福祉担当(☎025-250-2370)、20日(火)は石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)

☑13日(火)は健康福祉課地域保健福祉担当(☎025-250-2370)、20日(火)は石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)

☑13日(火)は健康福祉課地域保健福祉担当(☎025-250-2370)、20日(火)は石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)

¥3,000円

☑応募申請書に健康診断の写しを添えて8月10日(水)から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に掲載しています)

☑同係(☎025-250-2350)



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



わくわくテラス「みんなであそぼう」

☑8月18日(木)午前10時30分～同50分

☑ふれあい遊びや運動遊びなど

☑当日直接会場

●わくわくテラス「誕生会」

☑8月25日(木)午前10時30分～同50分

☑8月生まれの子どもの誕生会

☑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) ※8月は1日(月)、15日(月)

☑就学前児と保護者、小学1・2年生



●誕生日おめでとうDays

☑8月8日(月)～10日(水)午前9時～正午

☑8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

●つくって遊ぼう!

☑8月17日(水)午前10時～11時15分

☑親子工作(ゆらゆらタコちゃん)

☑先着20人

☑当日直接会場

●いちごひろば

☑8月24日(水)午前10時30分～同45分

☑虫捕りごっこ

☑当日直接会場

●おもちゃ病院

☑8月27日(土)午後1時30分～3時30分

☑東区プラザ

☑おもちゃ修理(今回は預かり修理のみ)

※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

●プレママ・パパセミナー

9月 会場 時間

10 土 東区プラザ ①午後1時10分～2時10分

②午後2時40分～3時40分

☑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4年11月～令和5年1月の妊婦とパートナー(東区在住に限る)各回先着6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)

☑就学前児と保護者、小学1年生～中学3年生



●ミュージックセラピー

☑9月6日(火)午前10時30分～11時

☑音楽療法士による音遊び

☑親子先着15組

☑電話または直接同館

●アトリエこどそう

☑9月9日(金)午後4時～同30分

☑貼って作るう

☑当日直接会場

●おやこdeアート

☑9月13日(火)午前10時30分～11時

☑てがたde花束

☑当日直接会場

9月末までにカードを申請した人がポイント付与対象です。申請はお早めに!