

「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	募集開始日	定員
8月1日(木)~10月31日(木)	7月10日(水)	2人程度
9月1日(日)~11月30日(土)		2人程度
10月1日(火)~12月31日(火)	8月7日(水)	2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

希望のスポーツクラブを下記より1カ所お選びください。

- ・アクシーひがし(プール)
- ・アクシーユタカ
- ・JOYFIT新潟東区役所

生活習慣改善モニター募集ホームページ↓



- 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(詳細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1年以内のもの)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)

健康のための食事講習会

- 日時** 8月2日(金)午前10時30分~正午(受け付けは午前10時15分から)
- 会場** 中地区公民館 調理実習室
- 内容** 「動脈硬化を予防して しなやか血管」をテーマにした栄養士による講話、調理実習、試食(主菜・副菜の2品)
- 定員** 先着12人
- 参加費** 400円(食材料費の一部負担金)
- 持ち物** エプロン、三角巾、布巾、台布巾、筆記用具
- 申し込み** 7月10日(水)から24日(水)までに電話で健康福祉課健康増進係(☎025-250-2350)

水と油の不思議なオブジェづくり

新潟県立大学「大形ぽてっ子サークル」の学生の皆さんが教えてくれます。まじわらない性質のおもしろさを体験しながら、好きな色や小物でオリジナルのオブジェを作ってみませんか？

- 日時** 8月20日(火)午前10時30分~11時45分
- 会場** 大形中学校
- 定員・対象** 小学生24人(応募多数の場合抽選)
- 参加費** 200円(材料費)
- 申し込み** 7月25日(木)正午までに電話で中地区公民館(☎025-250-2910)または新潟市オンラインシステム[e-NIIGATA]



●8月の胃がん集団検診

8月	会場	予約開始日(定員)
1 木	区役所南口 エントランスホール	7月10日(水) (40人)

受付時間

- 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
 持受診券(切り取らずにお持ちください)、健康保険証(健康保険証登録したマイナンバーカードも可)、自己負担金(該当者のみ)、胃がん検診個人記録票
 申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(定員)
27 火	区役所南口 エントランスホール	7月27日(土) (65人)

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

☑定員になり次第、受け付けを終了します
 持受診券(切り取らずにお持ちください)、健康保険証(健康保険証登録したマイナンバーカードも可)、自己負担金(該当者のみ)、バスタオル
 申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8日(木)午後1時30分~2時50分
- 場木戸健康センター
- 内離乳食の進め方、情報交換、試食
- ☑生後5カ月ごろの乳児の保護者先着15人
- 持母子健康手帳、バスタオル、筆記用具
- 申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8日(木)午前10時~11時20分
- 場木戸健康センター
- 内離乳食の進め方、グループワーク、試食
- ☑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
- 持母子健康手帳、バスタオル、筆記用具、はじめての離乳食に参加した人はその時使用した資料一式
- 申7月10日(水)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)

●ぴよんぴよん育ちの会

子育ての中で「落ち着かない」「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)
6	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	
20	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
 申6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)

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16日(火)午前10時~11時30分
- 内助産師との自由なおしゃべり会
- 申当日直接会場

●わくわくテラス「誕生会」

- ☑7月18日(木)午前10時30分~同50分
- 内7月生まれの子ども誕生会
- 申当日直接会場

●わくわくテラス「みんなであそぼう」

- ☑7月25日(木)午前10時30分~同50分
- 内ふれあい遊びや運動遊びなど
- 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1日(月)、16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17日(水)午前10時~11時15分
- 内親子工作(おさかなスナッピー)
- ☑先着30人
- 申当日直接会場

●おもちゃ病院

- ☑7月27日(土)午後1時30分~3時30分
- 場東区プラザ
- 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

●誕生会

- ☑7月31日(水)午前10時30分~同45分
- 内7月生まれのお友達をみんなでお祝いする

申当日直接会場

●プレママ・パパセミナー

- ☑8月3日(土)午後1時30分~3時20分
- 場東区プラザ
- 内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6年10~12月の妊婦とパートナー(東区在住に限る)先着12組

持母子健康手帳、筆記用具、バスタオル1枚、フェイスタオル1枚、飲み物

申二次元コードから必要事項を入力し送信してください



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



●みんなdeあそぼう

- ☑7月13日(土)午後3時~同30分
- 内体と頭を使っていろいろな遊びを楽しもう!
- 申当日直接会場

室内や夜間・就寝中の熱中症にも注意しましょう。