

9月の胃がん・肺がん(結核)集団検診

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、胃がん・肺がん検診は予約制で実施します。

胃がん検診

申し込み 新潟市医師会メジカルセンター(☎025-240-4134)(平日午前9時～午後4時30分)

月	日	曜	会場	時間	対象	予約期間
9	4	金	石山地域保健福祉センター	午前①②③④⑤	男女	8月19日(水)～
	7	月	区役所南口エントランスホール	午前①②③④⑤	男女	

肺がん検診

申し込み 新潟県保健衛生センター(☎025-333-8328、025-267-6323)(平日午前9時～午後4時30分)

月	日	曜	会場	時間	対象	予約期間
9	4	金	石山地域保健福祉センター	午後②③④⑤	女	乳がん・子宮がん検診予約者のみ受診可
	8	火	石山地域保健福祉センター	午前①②③④⑤ 午後①②③④	男 女	
	28	月	東総合スポーツセンター	午前①②③④⑤ 午後①②③④	男 女	
	29	火	山の下まちづくりセンター	午前①②③④⑤ 午後①②③④	女 男	

時間【午前】①午前9時～10時30分 ②午前9時30分～10時30分 ③午前10時～11時 ④午前10時30分～11時 ⑤午前11時～12時30分

【午後】①午後1時～2時 ②午後1時30分～2時 ③午後2時～3時 ④午後2時30分～3時 ⑤午後3時～4時

定員は会場ごとに異なります。定員になり次第、受け付けを終了します。

全会場共通 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)、個人記録票

胃がん・肺がん検診は以下の会場でも実施します(要予約)

◆新潟県保健衛生センター 成人病検診センター(中央区川岸町2) (予約電話 ☎025-333-8328、025-267-6323)

申込受付時間 平日午前9時～午後4時30分

月	日	曜	会場	時間	定員	予約期間
9	11	金		午後2時～4時	各日先着40人	8月18日(火)～
	14	月				8月21日(金)～
	24	木				8月24日(月)～

◆新潟市医師会メジカルセンター(新潟市総合保健医療センター1階)(中央区紫竹山3) (予約電話 ☎025-240-4134)

申込受付時間 平日午前9時～午後4時30分

月	日	曜	会場	時間	定員	予約期間
9	8	日		午前9時～11時	各日先着20人	8月18日(火)～
	14	月				8月21日(金)～
	18	金				8月24日(月)～

月	日	曜	会場	時間	定員	予約期間
9	16	水		午後1時30分～3時30分	各日先着40人	8月21日(金)～
	18	金				8月24日(月)～

健康福祉課健康増進係(☎025-250-2350)

食生活改善推進委員養成講座 健康栄養セミナー(全6回)

地域の健康づくりボランティア「食生活改善推進委員」の養成のため、講習会を開催します。修了した人には、新潟市食生活改善推進委員として、ボランティア活動への協力をお願いしています。

日時 全6回 午前9時30分～正午

回	月	日	曜	内容
①	9	1	木	開講式、東区の保健衛生の現状
②	10	16	金	適正な食量とバランス
③		28	水	生活習慣病を防ぐための食事
④	11	11	水	歯の健康づくり、献立の立て方
⑤		18	水	健康づくりのための運動の実技
⑥	12	3	木	年代別食生活、修了式

会場 東区プラザ
 定員 先着15人
 参加費 無料
 申し込み 8月19日(水)～9月18日(金)に電話で健康福祉課健康増進係(☎025-250-2350)

食生活改善推進委員とは

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、地域における食を通じた健康づくり活動に取り組むボランティアです。

東区では現在43人の会員が、子どもから高齢者まで幅広い方々へ、食の大切さを伝えています。



健康相談

9月	会場	受付時間	予約
15	木戸健康センター	午前9時15分～11時15分	必要
25	シルバーピア石山	午前10時～11時30分 午後1時30分～3時	

健康診断の結果、健康手帳のある人はお持ちください。

健康相談 15日(火)は健康福祉課地域保健福祉担当(☎025-250-2370)、25日(金)は石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)

骨粗しょう症予防相談会

9月25日(金)
 ①午前9時45分 ②午前10時15分
 ③午前10時45分 ④午前11時15分
 ⑤午後1時15分 ⑥午後1時45分
 会場 シルバーピア石山 内容 骨密度測定、相談
 対象 骨粗しょう症治療中でない18歳以上各時間帯先着5人
 申し込み 8月20日(木)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)

妊娠中の相談など

妊婦歯科健診(要予約)

9月	会場	受付時間	定員
16	石山地域保健福祉センター	午後1時～2時	先着15人
17	木戸健康センター		先着20人

内容 歯科健診、お口の健康相談
 対象 母子健康手帳の交付を受けた妊婦
 申し込み 母子健康手帳、妊婦歯科健診受診票(持っている人のみ)
 申し込み 8月19日(水)から電話で健康福祉課健康増進係(☎025-250-2340)

マタニティセミナー(安産教室)

回	月	日	曜	時間	申込開始日
①	9	8	火	午後1時30分～2時30分	8月19日(水)
②	10	13	火	午後2時30分～3時	9月23日(水)

※当日は検温をしてお越しください
 会場 木戸健康センター
 対象 ①令和2年10月～11月出産予定の妊婦先着10人②令和2年11月～12月出産予定の妊婦先着10人
 申し込み 母子健康手帳、筆記用具
 申し込み 電話で健康福祉課健康増進係(☎025-250-2340)

育児相談(要予約)

9月	会場	受付時間	定員
3	石山地域保健福祉センター	午後1時30分～3時30分	先着27人
17	木戸健康センター	午前9時30分～11時	先着32人

※3日(木)は栄養士による相談あり、17日

(木)は栄養士と歯科衛生士による相談あり
 申し込み 母子健康手帳、バスタオル
 申し込み 3日(木)は石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)、17日(木)は健康福祉課地域保健福祉担当(☎025-250-2370)
 ※各会場とも8月19日(水)受け付け開始

こどもの健康診査(個人案内)

対象者には案内を発送しています。
 1歳6カ月児健康診査、3歳児健康診査、1歳誕生歯科健康診査
 内容を一部変更して実施しています。
 股関節検診・母体保護相談

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、当面の間、代替方法を案内します。

健康福祉課健康増進係(☎025-250-2340)

9月	時間	定員
24	午前9時30分～10時50分	4歳未満各回先着5人
	午前9時55分～10時15分	
	午前10時20分～10時40分	

会場 石山地域保健福祉センター
 申し込み 1,020円 申し込み 母子健康手帳
 申し込み 8月19日(水)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)
 ※実施日の2日前までにお申し込みください
 ●健康ミニ講座(運動編) 9月2日(水)午後1時30分～3時
 会場 石山地域保健福祉センター
 内容 音楽に合わせて体操、血圧・体組成測定
 対象 運動制限のない人先着15人
 申し込み 同センター(☎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) ※9月は7日(月)、23日(水)
 対象 就学前児と保護者、小学1～3年生

産後ママの骨盤ケア

9月1日(火)午前10時30分～11時10分
 内容 カイロプラクティックによる骨盤ケアの体験
 対象 産後の母親先着10人(出産後の年数は問いません) ※子どもの同室可
 申し込み 一組500円
 申し込み 動きやすい服装、タオル、飲み物
 申し込み 電話で同施設

わくわくテラス「リズムであそぼう」

9月3日(木)午前10時30分～11時
 内容 リトミックを取り入れた音遊び
 申し込み 当日直接会場

新潟暮らし1年生ママのおしゃべりテラス

9月8日(火)午前10時～11時30分
 内容 転勤などで新潟暮らしを始めたばかりのママのおしゃべり会
 申し込み 当日直接会場

ベビーマッサージ

9月10日(木)午前10時～11時
 内容 赤ちゃんとのスキンシップ
 申し込み 親子一組500円

(オイルの使用なし)
 申し込み 首すわりからおおむね12カ月の乳児と保護者先着10組 申し込み 親子一組500円
 申し込み バスタオル、飲み物 申し込み 電話で同施設
 ●アラサーママのおしゃべりテラス 9月15日(火)午前10時～11時30分
 内容 おおむね30代のママのおしゃべり会
 申し込み 当日直接会場
 ●あよのまへのいないいないばあ 9月18日(金)午前10時15分～11時30分
 内容 ふれあい遊び、リズム遊びなど
 申し込み 7～12カ月の乳児と保護者先着25組
 申し込み 電話で同施設

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) ※9月は7日(月)、23日(水)
 対象 就学前児と保護者、小学1・2年生

ベビーダンス

9月8日(火)午後1時30分～3時
 内容 ダンスで親子のスキンシップとリフレッシュ
 対象 5～9カ月の乳児と保護者先着6組
 申し込み 親子一組500円
 申し込み 電話または直接同施設

1歳児食育講座～カミカミ期からパクパク期～

9月10日(木)午前10時30分～11時
 内容 1歳前後の子どもの食事について学ぶ
 対象 おおむね9～12カ月の乳児と保護者先着10組
 申し込み 電話または直接同施設

ベビーマッサージ

9月11日(金)午後1時30分～2時30分
 内容 赤ちゃんとのスキンシップ
 対象 2～7カ月の乳児と母親先着5組
 申し込み 親子一組500円
 申し込み 電話または直接同施設

わいわい9周年まつり

9月	内容	時間
15	エプロンシアター	午前10時30分～同45分
16	パネルシアター	
17	ふれあい遊び	

パパとママのベビーマッサージ(パパ向け講座)

9月27日(日)午前10時～11時30分
 内容 パパとママで赤ちゃんとのスキンシップを楽しむ
 対象 2～7カ月の乳児と保護者先着5組 ※保育あり(先着2人、要申し込み)
 申し込み 親子一組500円
 申し込み 電話または直接同施設

産後ママのやさしいヨガ

9月29日(火)午後1時30分～2時30分
 内容 産後ママが赤ちゃん連れで参加できるヨガエクササイズ
 対象 1歳未満児と母親先着6組
 申し込み 親子一組500円

「新しい生活様式」を実践しましょう。 ※掲載情報は7月31日時点のものです

工作のイベントは今号の市報にいがたに掲載しています。