



健康・福祉ガイド



●健康相談

2月	会場	時間	予約
5	火 石山地域保健福祉センター	午前9時30分～11時30分	不要
19		木戸健康センター	午前9時30分～11時

健康診断の結果、健康手帳のある人はお持ちください。

申 5日(火)は石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)、19日(火)は健康福祉課地域保健福祉担当(☎025-250-2370)

●妊娠中の相談など

妊婦歯科健診

回 2月21日(木)午後1時～同45分

場 木戸健康センター

内 歯科健診、お口の健康相談

人 母子健康手帳の交付を受けた妊婦

※当日は母子健康手帳の交付も行います

持 母子健康手帳(当日、母子健康手帳の交付を受ける人は妊娠届出書および同届出書に記載されているもの)

申 当日直接会場

問 健康福祉課健康増進係(☎025-250-2340)

マタニティセミナー(産産教室)

月	日	曜	会場	時間
2	12	火	木戸健康センター	午後1時30分～4時
3	12	火		午後6時30分～9時

人 平成31年6月～7月出産予定の妊婦 先着20人

持 母子健康手帳、筆記用具

申 1月23日(水)から電話で健康福祉課健康増進係(☎025-250-2340)

●育児相談

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

※各会場とも栄養士による相談あり

持 母子健康手帳 申 当日直接会場

問 7日(木)は石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)、21日(木)は健康福祉課健康増進係(☎025-250-2340)

●こどもの健康診査 [個人案内]

対象者には案内を送付しています。☆の健診でフッ化物塗布希望者は料金1,020円が必要です。

問 健康福祉課健康増進係(☎025-250-2340)

股関節検診・母体保護相談

人 2～4カ月児とその母親

¥2,800円(超音波検査料)

1歳6カ月児健康診査☆

人 平成29年7月生まれ

3歳児健康診査☆

人 平成27年8月生まれ

1歳誕生歯科健康診査☆

人 平成30年2月生まれ※会場にて絵本の読みきかせや絵本をプレゼントする「ブックスタート」を実施します

●フッ化物塗布

回 2月22日(金)午前9時30分～10時15分

場 木戸健康センター

人 4歳未満児先着40人

持 母子健康手帳

¥1,020円

申 1月23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♣

回 2月5日(火)午後1時～2時30分

場 石山地域保健福祉センター

内 ラジオ体操、血圧・体組成計測定など

申 当日直接会場

問 同センター(☎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)

人 就学前児と保護者、小学1～3年生 問 同施設(☎025-250-5207)

●まめまきあそび

回 2月3日(日)午前10時30分～11時

内 節分行事を楽しむ

申 当日直接会場

●おしゃべりテラス～DVD～

回 2月5日(火)午前10時～11時15分

内 DVDを見ておしゃべりする

保育あり、おおむね生後10カ月以降の乳幼児先着6人、要電話申し込み

申 当日直接会場

●わくわくテラス「リズムであそぼう」

回 2月7日(木)午前10時30分～11時

内 リトミックを取り入れた音あそび

申 当日直接会場

●おやこであそびましょ!

回 2月8日(金)午前10時15分～11時45分

内 ふれあいあそび、運動あそびなど

人 満1～3歳児と保護者

持 飲み物 申 当日直接会場

●アラサーママのおしゃべりテラス

回 2月12日(火)午前10時～11時

内 おおむね30代のママのおしゃべり会

申 当日直接会場

●ベビーマッサージ

回 2月14日(木)午前10時～11時

内 赤ちゃんとのスキンシップ

人 首すわりからおおむね12カ月の乳児と保護者先着14組

¥親子一組500円

持 バスタオル、飲み物

申 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)

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)※2月は4日、18日(月)

人 就学前児と保護者、小学1・2年生

問 同施設(☎025-250-2395)

●いちごひろば

2月	内容	時間
6	エプロンシアター	午前10時30分～11時
13	音楽遊び	
20	ふれあい遊び	
27	誕生会	

申 当日直接会場

●豆まきごっこ

回 2月2日(土)午前10時30分～11時

内 豆をぶつけて鬼退治

申 当日直接会場

●みずず先生とおしゃべりひろば

回 2月8日(金)午前10時～11時10分

内 みずず先生と気軽にしゃべり

申 当日直接会場

●わらべうたと昔あそび

回 2月16日(土)午前10時30分～11時

内 懐かしい歌や遊びを楽しむ

申 当日直接会場

●産後ママのルーシーダットン

回 2月26日(火)午後1時30分～2時30分

内 産後のママが赤ちゃん連れで参加できるヨガエクササイズ

人 1歳未満児と運動が可能な母親先着12組

¥親子一組500円

申 電話または直接同施設

●赤ちゃんがきた! ~親子の絆づくりプログラム~(全4回)

3月	会場	時間	対象
5	火 東区プラザ	午後1時30分～3時30分	平成30年10月～12月生まれの赤ちゃん(第1子)
12			
19			
26			

内 初めての赤ちゃんを育てている母親のためのプログラム(仲間づくり、親子の絆づくり、育児の学びについての講座)

人 先着20組

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

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)

問 同館(☎025-279-2113)※就学前児は保護者要同伴

●アートタイム～トイレットパーペー芯工作

回 2月2日(土)午後2時～3時30分

内 トイレットペーパーの芯を切って模様を作り、色画用紙に貼る

人 幼児・小学生先着10人

申 1月20日(日)から電話で同館

●ローズウインドウ

回 2月3日(日)午後2時～3時

内 切り紙の技法でお花紙を切り、光を通す窓飾りを作る

人 5歳以上先着10人

申 1月20日(日)から電話で同館

●わくわくタイム～ボールで遊ぼう!

回 2月7日(木)午前10時30分～11時

内 いろいろなボール遊びを楽しむ

人 1歳半以上の幼児と保護者先着12組

申 1月27日(日)から電話で同館

●サプライズボックスを作ろう～バレンタイン～

回 2月10日(日)午後2時～3時30分

内 色画用紙などで仕掛けが隠されているプレゼントボックスを作る

人 5歳以上の幼児・小学生先着10人

¥50円 申 1月27日(日)から電話で同館

●ぴかぴかブラックライト

回 2月11日(月・祝)午後2時～3時30分

内 蛍光絵の具を塗った紙をいろいろな形に切り、ブラックライトで照らして楽しむ

人 4歳以上の幼児・小学生先着10人

申 1月27日(日)から電話で同館

旬の食材を使ったレシピ

(レシピ考案：食推東支部山の下グループ)

シャキシャキ長芋と豚肉のオイスターソース炒め



長芋は消化吸収がよく正月明けの料理にぴったりです。長芋の粘りで、仕上げにとろみが必要ありません。シャキシャキとした歯ごたえが好まれる一品です。

材料(4人分)

長芋	400g	B	酒・しょうゆ	各小さじ2
豚こま切れ肉	200g		オイスターソース	
A	酒・しょうゆ	各小さじ1/2		小さじ1
	片栗粉、ごま油	各小さじ1	さやえんどう	80g
	こしょう	少々	サラダ油	小さじ2

作り方

- ①長芋は皮をむき拍子木切りにする。
- ②さやえんどうはへたと筋を除き、かために茹でておく。豚肉は3cmくらいに切りAをもみ込んでおく。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②の豚肉をほぐしながら炒める。肉に火が通ったら①の長芋を加えて炒め合わせ、長芋の表面が透明になってきたら、②のさやえんどうを加え、Bで味付けする。

問い合わせ 健康福祉課健康増進係(☎025-250-2350)

障がいのある人もない人も 共生するまちへ

すべての市民が生き生きと安心して暮らすことのできる社会の実現を目指しています。

「合理的配慮」を知ろう

●合理的配慮とは

障がいのある人が日常生活などで受ける制限を取り除くための個別の調整や変更を行うことです。

	困難なこと(社会的障壁)	合理的配慮の例
車いすを使う人	建物の段差	車いすを持ち上げる
知的障がいがある人	難しい漢字ばかりの書類	やさしくわかりやすい文章にする
視覚障がいがある人	資料を紙で渡す	読み上げソフトに対応できるように電子データを渡す

一人一人の状況に合わせて合理的配慮を行うことで、社会的障壁を取り除いていくことが大切です。

問 健康福祉課障がい福祉係(☎025-250-2310)

回=日時 場=会場 内=内容 人=対象・定員 ¥=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 ♣=にいがた未来ポイント対象事業

< 広告欄 >

東区の情報はここから

新潟市東区ホームページ

新潟市東区 検索

新潟市東区公式 facebook(ぬたりんfacebook)

ぬたりん 検索

