



●11月の胃がん・肺がん(結核)集団検診

Table with columns: 11月, 胃/肺, 会場, 時間. Rows for dates 12, 24, 29.

☎ 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)
☑ 当日直接会場
☒ 健康福祉課健康増進係 (☎025-250-2350)

●健康相談

Table with columns: 11月, 会場, 受付時間, 予約. Rows for dates 19, 22.

健康診断の結果、健康手帳のある人はお持ちください。

☑ 19日(火)は健康福祉課地域保健福祉担当(☎025-250-2370)、22日(金)は石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)

●ぱくぱく離乳食

幼児期は離乳食が完了し、大人の食へ移行する大切な時期です。子どもの歯の生え方に合った食事を学び、悩みを一緒に解決しませんか。

☑ 11月28日(木)午前10時～11時30分
☒ 木戸健康センター
☎ 栄養士による幼児期の食生活の講話、試食、グループワーク

☎ 1歳6カ月頃の子どもの保護者先着15人※保育あり(要申込)
☑ 母子健康手帳

☑ 10月23日(水)～11月20日(水)に電話で健康福祉課健康増進係(☎025-250-2350)

●妊娠中の相談など妊婦歯科健診

Table with columns: 11月, 会場, 受付時間. Rows for dates 20, 21.

☎ 歯科健診、お口の健康相談
☎ 母子健康手帳の交付を受けた妊婦
☑ 母子健康手帳 ☑ 当日直接会場
☒ 健康福祉課健康増進係 (☎025-250-2340)

●出産直前♡ママクラス

仕事などで都合があわず、市の安産教室に参加できなかった妊婦さん対象の講座です。

☑ 11月12日(火)午後1時30分～3時
☒ 木戸健康センター

☎ 参加者同士の交流、助産師の講話
☎ 令和元年12月～令和2年1月出産予定の妊婦先着15人

☑ 母子健康手帳、筆記用具
☑ 10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

Table with columns: 11月, 会場, 受付時間. Rows for dates 7, 21.

※7日(木)は栄養士による相談あり、21日(木)は栄養士と歯科衛生士による相談あり

☑ 母子健康手帳 ☑ 当日直接会場
☒ 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)

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

☒ 健康福祉課健康増進係 (☎025-250-2340)

股関節検診・母体保護相談

☎ 2～4カ月児と母親
☎ 2,800円(超音波検査料)

●1歳6カ月児健康診査☆
☎ 平成30年4月生まれ

●3歳児健康診査☆
☎ 平成28年5月生まれ

●1歳誕生歯科健康診査☆
☎ 平成30年11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

☑ 11月22日(金)午前9時30分～10時15分
☒ 木戸健康センター ☎ 4歳未満先着40人

☎ 1,020円 ☑ 母子健康手帳
☑ 10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(運動編)♣

☑ 11月6日(水)午後1時30分～3時
☒ 石山地域保健福祉センター

☎ 音楽に合わせて体操、血圧・体組成測定
☎ 運動制限のない人先着15人

☑ 同センター(☎025-250-2901)

●ペアレントカフェ東区

☑ 11月28日～12月19日の毎週木曜日(全4回)午前10時～正午

☒ 東区プラザ
☎ 子育ての悩みについてお茶を飲みながら気軽に話し合う

☎ 発達が気になるおむね5歳～小学2年生の子どもの保護者先着12人

☑ マイカップ
☑ 10月21日(月)からかんたん申し込みまたは電話で健康福祉課健康増進係(☎025-250-2340)



▲かんたん申し込み

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



●リズムであそぼう

☑ 11月7日(木)午前10時30分～11時
☎ リトミックを取り入れた音遊び

☑ 当日直接会場

●あんよのまえのいないいないばあ

☑ 11月8日(金)午前10時15分～11時30分

☎ ふれあい遊び、リズム遊びなど
☎ 7～12カ月の乳児と保護者先着40組

☑ 電話で同施設
●家族でたのしくフィットネス!

☑ 11月9日(土)午前10時15分～11時
☎ イクメンインストラクターと楽しく体を動かす

☎ おおむね3歳以上の家族先着30組
☑ 電話で同施設

●おもちゃ病院

☑ 11月10日(日)午前10時～正午
☎ 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)

☑ 当日直接会場
●おやこであそびましょ!

☑ 11月11日(月)午前10時15分～11時15分

☎ ふれあい遊び、運動遊びなど
☎ 満1歳～小学3年生の子どもと保護者

☑ 飲み物 ☑ 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

☑ 11月12日(火)午前10時～11時30分
☎ 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

☑ 当日直接会場
●ベビーマッサージ

☑ 11月14日(木)午前10時～11時、午後1時30分～2時30分

☎ 赤ちゃんの保護者のスキンシップ(オイルの使用なし)

☎ 首すわりからおむね12カ月の乳児と保護者各時間帯先着14組

☎ 親子一組500円
☑ バスタオル、飲み物 ☑ 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(祝日の場合翌平日)※11月は5日(火)、18日(月)

☎ 就学前児と保護者、小学1・2年生



●いちごひろば

Table with columns: 11月, 内容, 時間. Rows for dates 6, 13, 20, 27.

☑ 当日直接会場

●ママトーク～子育てあるある～

☑ 11月8日(金)午前10時～11時10分
☎ 「きょうだいの悩みあれこれ」をテーマにママ同士でおしゃべり

☑ 当日直接会場

親子ヘルシーランチクッキング

～親子でつくろう!クリスマスランチ～ ♣◇

日 時 11月30日(土)午前10時30分～午後1時
場 所 東区プラザ
内 容 調理実習(子どものみ)、栄養についての講話と調理見学(保護者のみ)

対象・定員 小学3～6年生の親子先着20組
参加費 大人一人につき400円(子どもは無料)
持ちもの エプロン、三角巾、ふきん、台ふきん ※子どものみ
申し込み 10月23日(水)から電話で健康福祉課健康増進係(☎025-250-2350)

♣=にいがた未来ポイント対象事業 ◇=東区げんき応援ラーイ対象事業

☑=日時 ☒=会場 ☎=内容 ☎=対象・定員 ☎=参加費(記載のないものは無料) ☑=持ちもの ☑=申し込み ☒=問い合わせ

< 広告欄 >

東区の情報はここから

Navigation buttons for East Ward Home Page, Special Site 'Genki Tamaki', and Official Facebook page.