



# 健康・福祉ガイド

## ●健康相談

12月	会場	受付時間	予約
3	石山地域保健福祉センター	午前9時15分～11時30分	不要
17	木戸健康センター	午前9時30分～11時	必要

健康診断の結果、健康手帳のある人はお持ちください。

☎ 3日(火)は石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)、17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

☎ 12月19日(木)午後1時～同45分

☎ 木戸健康センター

☎ 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)

## マタニティセミナー(安産教室)

### ※全2回

月	日	曜	会場	時間
12	10	火	木戸健康センター	午後1時30分～4時
1	14	火		午後6時30分～9時

☎ 令和2年4月～5月出産予定の妊婦先着20組

☎ 母子健康手帳、筆記用具

☎ 11月20日(水)から電話で健康福祉課健康増進係(☎025-250-2340)

## ●育児相談

12月	会場	受付時間
5	石山地域保健福祉センター	午後1時30分～3時
19	木戸健康センター	午前9時30分～11時

※各会場とも栄養士による相談あり

☎ 母子健康手帳 ☎ 当日直接会場  
☎ 5日(木)は石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)、19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5月生まれ

## 3歳児健康診査☆

☎ 平成28年6月生まれ

## 1歳誕生歯科健康診査☆

☎ 平成30年12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

☎ 12月18日(水)午前9時30分～10時15分

☎ 石山地域保健福祉センター

☎ 4歳未満先着30人

☎ 1,020円 ☎ 母子健康手帳

☎ 11月20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+

☎ 12月3日(火)午後1時～2時30分

☎ 石山地域保健福祉センター

☎ ラジオ体操、栄養士の講話など

☎ 当日直接会場

☎ 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)

☎ 就学前児と保護者、小学1～3年生



## ●産後ママの骨盤ケア

☎ 12月3日(火)午前10時30分～11時10分

☎ カイロプラクティックによる骨盤ケアの体験

☎ 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  
☎ 動きやすい服装、タオル、飲み物

## ●わくわくテラス「リズムであそぼう」

☎ 12月5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

## ●あんよのまへのいないいないばあ

☎ 12月9日(月)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

## ●新潟暮らし1年生ママのおしゃべりテラス

☎ 12月10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

☎ 12月12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

☎ 1,000円 ☎ 親子一組500円

☎ バスタオル、飲み物

☎ 電話で同施設

## ●トランポリンの日

☎ 12月12日(木)午後1時～5時、13日(金)～17日(火)午前10時～午後5時

☎ 大きなトランポリンで遊ぶ

☎ 就学前児 ☎ 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)※12月は2日(月)・16日(月)、年末年始は29日(日)～1月3日(金)

☎ 就学前児と保護者、小学1・2年生



## ●いちごひろば

12月	内容	時間
4	エプロンシアター	午前10時30分～11時
11	ふれあい遊び	
18	クリスマス会	
25	誕生会	

☎ 万葉集に詠まれた花のうたを令和の背景とともに学ぶ ☎ 先着30人  
☎ 11月18日(月)から電話で同館

## 催し・募集

### 東山の下小学校 地域と学校ウエルカム参観日

学習参観や訓練を通して、安心・安全な東山の下のまちづくりについて考えます。

☎ 11月23日(祝)午後1時～3時20分

☎ 地震対応についての学習会、防災・減災についての授業参観、引き渡し訓練

☎ 先着250人 ☎ 上履きまたはスリッパ

☎ 当日直接会場

☎ 同校(☎025-273-2356)

### 新潟市ファミリー・サポート・センター入会説明会

☎ 12月3日(火)午前10時～11時

☎ 東区プラザ

☎ 子育て支援を希望する人や会の内容を知りたい人先着20人(希望者はその場で登録可)

☎ 登録希望者は保護者の写真2枚(縦3cm、横2.5cm)、現住所が確認できるもの(運転免許証など)

☎ 電話で同センター(☎025-248-7178)

### 下山スポーツセンター

☎ 電話で同センター(☎025-272-7677)

## ■体力測定&相談

☎ 12月3日(火)、14日(土)、17日(火)

☎ 午後2時～4時

☎ 同センター  
☎ 体力測定、トレーニングプログラム相談  
☎ 15歳以上(中学生除く)先着2人  
☎ 250円(使用料)

## ■親子deちゃぶちやぶちやぶ教室

☎ 12月19日(木)午前10時～11時

☎ 同センター屋内プール

☎ 水中で運動して楽しむ

☎ 就学前児と保護者先着50組

☎ 500円(使用料含む)

☎ 水着、スイムキャップ、タオル

## ふれあい掲示板

地域のイベントや、市民グループなどによる情報を掲載します。

## 第10回東区地域福祉推進フォーラム「東区で知ってこう!認知症予防の今とこれから」

☎ 12月3日(火)午後2時～4時

☎ 東区プラザ ☎ 先着300人

☎ 11月29日(金)までに東区社会福祉協議会(☎025-272-7721)

☎ 当日直接会場

## ●冬のバイ菌に負けないぞ!～冬にかかりやすい病気について～

☎ 12月5日(木)午前10時30分～11時  
☎ 保健師による冬にかかりやすい病気の予防についての講話

☎ 当日直接会場

## ●みずず先生とおしゃべりひろば

☎ 12月13日(金)午前10時～11時10分

☎ 日々の子育てについて、みずず先生とおしゃべり

☎ 当日直接会場

## ●産後ママのやさしいヨガ

☎ 12月24日(火)午後1時30分～2時30分

☎ 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

☎ 1歳未満児と母親先着12組

☎ 親子一組500円

☎ 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)※申込受付は午前9時30分から

☎ 休館日 月曜日(祝日の場合は翌平日)

☎ ※就学前児は保護者要同伴

## ●水曜工作

☎ 11月27日～3月25日の毎週水曜

☎ 午後3時～同30分

☎ 廃材などを使って簡単な工作をする

☎ 幼児・小学生

☎ 当日直接会場

## ●クリスマスケーキの小物入れ

☎ 12月1日(日)午後2時～3時

☎ ガムテープの芯と片面段ボールでケーキ型の小物入れを作る

☎ 5歳以上先着10人

☎ 11月17日(日)から電話で同館

## ●アートタイム「コルクでリース」

☎ 12月7日(土)午後2時～3時30分

☎ 松ぼっくりやリボンなどで飾り付け、コルクでできたリースを作る

☎ 幼児・小学生以上先着10人

☎ 11月24日(日)から電話で同館

## ボクシングエクササイズ体験会

☎ 12月5日、19日(木)午後3時30分～4時30分

☎ 石山地区公民館

☎ 運動不足が気になる人先着10人

☎ 室内用運動靴、タオル、飲み物、敷物(ヨガマット、バスタオルなど)

☎ 11月30日(土)までに電話で「打つべし!」・島垣(☎090-1378-5668)

## 無事故・無違反の優秀運転者を表彰

令和2年春の全国交通安全運動に合わせて、優秀運転者を表彰します。

☎ 無事故・無違反の期間が規定年数以上の人。交通安全協会会員資格の有無は不問。

☎ 12月2日(月)～1月10日(金)に電話で新潟東交通安全協会(☎025-278-3211)

# 情報プラザ



## 公民館

※申込受付は午前9時から

石山地区公民館 ☎025-250-2930

## ご近所だんぎ「みんなで“ホッホッハハハ”笑いヨガ」

☎ 11月25日(月)午後1時30分～3時30分

☎ 笑いヨガの体験、茶話会

☎ 100円(お茶代) ☎ 動きやすい服装

☎ 当日直接会場

## 心に響く冬のコンサート

☎ 12月8日(日)午後2時～4時

☎ 合唱、ギター演奏など

☎ 当日直接会場

☎ 同実行委員会・田中

(☎090-7286-9689)

## 令和と万葉集に詠まれた花

☎ 12月11日(水)午前10時～正午

## 自治会長50年に感謝

10月19日、木戸地区の北澤自治会長50年感謝の集いが開催されました。地域の皆さんは、半世紀にわたって自治会長を務められた田中民衛さんに感謝を伝え、これまでの活動を振り返りました。

