



健康相談

Table with columns: 2月, 会場, 受付時間, 予約. Rows for 4th and 18th.

健康診断の結果、健康手帳のある人はお持ちください。

4日(火)は石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)、18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

2月20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

Table with columns: 月日, 曜, 会場, 時間. Rows for 2/4 and 2/10.

令和2年6月~7月出産予定の妊婦先着20組

母子健康手帳、筆記用具 1月22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: 2月, 会場, 受付時間. Rows for 6th and 20th.

※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

6日(木)は石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)、20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7月生まれ

3歳児健康診査☆

平成28年8月生まれ

1歳誕生歯科健康診査☆

平成31年2月生まれ(平成31年1月生まれの一部の人を含む) ※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

2月28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

1月22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

2月4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、血圧・体組成測定など 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

●まめまき遊び

2月2日(日)午前10時30分~11時 節分行事を楽しむ 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

2月4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

●リズムであそぼう~ミュージックセラピストといっしょに~

2月6日(木)午前10時30分~11時 音楽療法を取り入れたリズム遊び 当日直接会場

●家族でたのしくフィットネス!

2月8日(土)午前10時15分~11時 男性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

●おやこであそびましょ!

2月10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

●ベビーマッサージ

2月13日(木)午前10時~11時 赤ちゃんとお母さんのスキンシップ(オイルの使用なし) 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 バスタオル、飲み物 電話で同施設

●あんよのまえのいないいないばあ

2月21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

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)※2月は3日(月)、17日(月) 就学前児と保護者、小学1・2年生

●豆まきあそび~おには外、ふくは内~

2月1日(土)午前10時30分~11時 親子で鬼退治 当日直接会場

●いちごひろば

Table with columns: 2月, 内容, 時間. Rows for 5th, 12th, 19th, 26th.

●産後ママのやさしいヨガ

2月25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

●赤ちゃんがきた! ~親子の絆づくりプログラム~(全4回)

3月3日、10日、17日、24日(火) 午後1時30分~3時30分 東区プラザ 初めて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) 令和元年10月~12月生まれの乳児と母親先着20組 電話で同施設

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(祝日の場合翌平日) ※就学前児は保護者要同伴

●「ヒンメリ」モバイル

2月1日(土)午後2時~3時30分 フィンランドの伝統的な装飾品「ヒンメリ」をストローで作る 幼児・小学生先着10人 1月19日(日)から電話で同館

●ストロー編みでブレスレットをつくろう

2月2日(日)午後2時~3時30分 ストローに毛糸を巻きつけて編み、オリジナルのブレスレットを作る 小学生以上先着10人(小学2年生以下は保護者要同伴)

●フェルトではりえ雪だるま

2月8日(土)午後2時~3時 不織布やフェルトで雪だるまの貼り絵を作る 5歳以上先着10人 1月26日(日)から電話で同館

●うさぎのつるしびな

2月9日(日)午後2時~3時 紙材やフェルトを使って、つるして飾るおひなさまを作る 5歳以上先着10人 1月26日(日)から電話で同館

東っこふゆまつり 寒さに負けずにみんなで楽しく遊ばしましょう。工作やリズムミックなどの遊びの場を用意して、皆さんをお待ちしています。 日 時 2月16日(日)午前10時~正午 会場 区役所南口エントランスホールほか 内容 工作、大型絵本、バルーン遊び、ちびっこコスプレ体験など 参加費 無料(一部材料費が必要) 申し込み 当日直接会場 問い合わせ 健康福祉課こども支援担当(☎025-250-2331)

食推さんの健康レシピ (レシピ考案:食生活改善推進委員東支部 木戸グループ) アサリとブロッコリーのガーリックいため ブロッコリーはビタミンCを多く含みます。疲労回復や体力増進の働きがあるニンニクと一緒に食べられるレシピを紹介します。 材料(4人分) ブロッコリー 200g アサリ(カラ付) 200g ニンニク 2かけ弱 タカノツメ 1本 オリーブ油 大さじ4 酒 大さじ4 しょうゆ 小さじ1 黒こしょう 少々 作り方 1 アサリは塩水(塩水の食塩は分量外)に入れて2~3時間おき、砂抜きをしておく。鍋に湯を沸かし、小房に分けたブロッコリーを固めにゆでる。 2 ニンニクはみじん切り、タカノツメは種を取り輪切りにする。 3 オリーブ油を熱したフライパンに 2 のニンニクを入れ、弱火で香りを出し、タカノツメを入れる。酒と 1 のアサリを加え、すぐにふたをして蒸し焼きにする。 4 アサリの口が開いたら 1 のブロッコリーを加え全体を炒め合わせ、仕上げにしょうゆを回しかける。 5 器に盛り、お好みで黒こしょうをふる。 問い合わせ 健康福祉課健康増進係(☎025-250-2350)

回=日時 場=会場 内=内容 人=対象・定員 円=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

東区の情報はここから 東区ホームページ, スペシャルサイト「ゲンキ魂」, 東区公式facebook (めたりんfacebook)