



健康・福祉ガイド



●はじめての離乳食

回 2月3日(水)午後1時30分～2時20分
場 木戸健康センター 内 離乳食の進め方
人 生後4～5カ月の乳児の保護者先着15人
持 母子健康手帳、バスタオル、筆記用具
申 1月6日(水)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)

●ステップ離乳食

回 2月3日(水)午前10時～同50分
場 木戸健康センター 内 離乳食の進め方
人 生後6カ月以降で、2～3回食に進もうとしている乳児の保護者先着15人
持 母子健康手帳、バスタオル、筆記用具
申 1月6日(水)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)

●ぴよぴよ育ちの相談会

子育ての中で「落ち着きがない」「お友達とのトラブルが多い」「名前を呼んでも目が合いにくい」など気になることや困っていることはありませんか。親子で遊びながら成長、発達について保健師と一緒に考えてみましょう。

2月	会場	定員	時間
9 火	木戸健康センター	各4組	①午前9時30分～10時15分 ②午前10時35分～11時20分
22 月	石山地域保健福祉センター	5組	午前10時～11時35分

内 原則1歳6カ月児健診を終えた未就園児と保護者
申 9日(火)は健康福祉課地域保健福祉担当(☎025-250-2370)、22日(月)は石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)

●健康ミニ講座

回 2月3日(水)午後1時45分～3時
場 東区プラザ
内 運動普及推進委員による自宅でできる体操の紹介、栄養士による講話など
人 先着15人(新規申込者優先)
持 動きやすい服装、室内履き、飲み物、タオル
申 1月4日(月)～22日(金)までに電話で健康福祉課地域保健福祉担当(☎025-250-2370)

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)
内 就学前児と保護者、小学1～3年生



●おしゃべりテラス

回 1月19日(火)午前10時～11時30分
内 自由なおしゃべり会
人 プレママ、0歳～小学3年生の保護者
申 当日直接会場

●わくわくテラス「からだであそぼう」

回 1月21日(木)午前10時30分～11時
内 親子で体を動かして遊ぶ
申 当日直接会場

●わくわくテラス「誕生会」

回 1月28日(木)午前10時30分～11時
内 1月生まれの子どもの誕生会
申 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)※1月は1日(祝)～4日(月)、18日(月)
内 就学前児と保護者、小学1・2年生



●つくって遊ぼう！

回 1月20日(水)午前10時～11時15分
内 親子工作(鬼のでんでんたいこ)
内 先着30人 申 当日直接会場

●おもちゃ病院

回 1月23日(土)午後1時30分～3時30分
場 東区プラザ
内 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)※今月は預かり修理のみ 申 当日直接会場

●わいわいおしゃべり会

回 1月25日(月)午前10時30分～11時30分
場 東区プラザ
内 妊婦さんと先輩ママで出産や子育てについてのおしゃべり会
内 妊娠中の母親、1歳未満の乳児と母親先着10組 持 飲み物
申 電話または直接同施設

●いちごひろば「誕生会」

回 1月27日(水)午前10時30分～同45分
内 1月生まれの子どもの誕生会
申 当日直接会場

●プレママ・パパセミナー

2月	場所	時間
13 土	東区プラザ	①午後1時30分～2時10分 ②午後2時40分～3時20分

内 出産後の赤ちゃんがいる生活について考える
内 出産予定が令和3年4月～6月の妊婦とそのパートナー(東区在住に限る)各回先着6組
持 母子手帳、筆記用具、バスタオル、飲み物 申 電話または直接同施設

●きょうだいが生まれた！～親子の絆づくりプログラム～(5回連続講座)

回 2月18日～3月18日の毎週木曜日
午前10時～正午
場 東区プラザ
内 2人目以上の赤ちゃんを育てている母親のためのプログラム※保育あり(先着3人)

内 令和2年9月～11月生まれの乳児(第二子以上)と母親先着10組(就学前児のきょうだいがいる人に限る)
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
☎025-279-2113
開設時間 午前9時～午後6時(日曜・祝日は午後5時)
休館日 月曜日(祝日の場合は翌平日)
内 就学前児と保護者、小学1年生～中学3年生



●おやこdeアート

回 1月19日(火)午前10時30分～11時
内 親子で工作(鬼のお面を作って、豆まき遊びをしよう)
内 0歳～就学前児と保護者
申 当日直接会場

●バドミントンの日

回 1月20日(水)午後4時～5時
内 自由参加でバドミントンを楽しむ
申 当日直接会場

●おやこミュージックセラピー

回 2月2日(火)午前10時30分～11時
内 音楽療法士による音遊び
内 親子先着15組 申 電話または直接同館

●自由べんきょうの日

回 休館日を除く毎日午前9時～午後5時
内 自由に宿題や勉強をする(分からないところは教えます)
内 小学1年生～中学3年生
持 勉強したい教材 申 当日直接会場

●スタディタイム

回 土曜日午後4時～6時、日曜日午後4時～5時
内 国語、算数、英語(テスト勉強、苦手なところを教えます)
内 小学1年生～中学3年生
持 勉強したい教材 申 当日直接会場



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

子育てサロン「ピーカーボー」

回 1月8日、22日(金)午前10時～11時30分(開催時間内の出入り自由)
内 自由遊び、情報交換
内 0歳児と保護者先着7組
持 バスタオル
申 当日直接会場

●落語の味わい&けん玉チャレンジ～粋な笑いリズムのある暮らし～(全2回)

回	月	日	曜	時間
①	1	30	土	午後1時30分～3時30分
②	2	2	火	午前10時～正午

内 ①水都家艶笑さんによる落語会
②けん玉チャレンジ
内 おおむね60歳以上45人(応募者多数の場合65歳以上を優先して抽選。当選者のみ1月21日(木)に案内発送予定)
持 動きやすい服装(第2回のみ)、飲み物
申 1月6日(水)～20日(水)に電話で同館

図書館

絵本や紙芝居が楽しめる「おはなしのじかん」へ、ぜひお越しください。職員によるおはなしのじかん

館名	期日	時間(対象)
山の下	1月7日・14日・21日・28日・2月4日(木)	午前11時～午後3時の随時10分程度(0～3歳)
石山	1月5日・19日・26日・2月2日(火)	午後3時～同30分(乳幼児から)

場 山の下：おはなしのへや(図書館内)
石山：公民館保育室
ボランティアによるおはなしのじかん

館名	期日	時間	グループ名
山の下	1月9日・23日(土)	午前10時30分～11時	えほんだいすき!!
石山	1月9日(土)	午前11時～11時30分	新潟かみしばいクラブ
	1月20日(水)	午前10時30分～11時	ぐりとぐら

場 山の下：中地区公民館
石山：公民館保育室
場 山の下図書館(☎025-250-2920)
石山図書館(☎025-250-2940)
※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、入場制限をする場合があります。また、受付時に氏名・連絡先をお聞かせします

相談

～困ったら一人で悩まず～行政相談
国や役所の手続き、サービスについてわからないときなどにご利用ください。
回 1月12日(火)午前9時30分～11時30分
場 区役所会議室B
申 当日直接会場
申 総務省新潟行政評価事務所行政相談課(☎025-282-1115)

ふれあい掲示板

雪害によるLPガス事故防止のお願い
雪によるLPガス事故を防ぐため、次のことに気を付けましょう。
1. LPガス容器やメーター周辺、屋外設置の給湯器などは、雪に埋もれないよう除雪する
2. 屋根の雪下ろしをするときは周囲のLPガス設備に注意する
3. 排気筒や吸気口が雪で塞がっていないか、排気筒に破損がないか点検する
※ガス漏れや燃焼器具に異常があった場合は、すぐに取引のあるLPガス販売店にご連絡ください
場 (一社)新潟県LPガス協会(☎025-267-3171)

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 山の下グループ)

「ぶんわり長イモの落とし汁」

食べ過ぎ、飲み過ぎが気になるこの時期、消化促進効果のある長イモを使った料理はいかがですか。



【1人分】エネルギー：152kcal 塩分：1.2g

材料(4人分)

鶏もも肉	100g
ダイコン	200g
ニンジン	50g
シメジ	1/2パック
春雨	30g
長イモ	160g
三つ葉	4本
片栗粉	大さじ2
サラダ油	大さじ1/2
A { だし汁	700ml
酒	大さじ1と1/2
みりん	小さじ2
しょうゆ	大さじ1と1/2

作り方

- 1 鶏もも肉は一口大、ダイコンとニンジンは短冊切りにする。シメジは小房に分ける。春雨はさっと茹でてざく切りにする。
- 2 長イモはすりおろし、片栗粉を加え、よく混ぜ合わせて団子を作る。
- 3 鍋にサラダ油を入れ、鶏もも肉を炒める。火が通ったら、ダイコン、ニンジン、シメジを加える。さらにAを加え、煮立ったらアクを取る。
- 4 2を落とし入れ、春雨を加えて2～3分煮込む。
- 5 三つ葉を加えてさっと煮て、器に盛る。

問い合わせ 健康福祉課健康増進係(☎025-250-2350)

「新しい生活様式」を実践しましょう。 ※掲載情報は12月18日時点のものです