



健康・福祉ガイド

●11月の肺がん集団検診

Table with columns: 11月, 会場, 受付時間, 対象地区. Lists screening dates and locations like 石山地域保健福祉センター.

受診券(切り取らずにお持ちください)、健康保険証、肺がん検診個人記録票

当日直接会場 健康福祉課健康増進係 (☎025-250-2350)

●骨粗しょう症予防相談会

11月8日(火) ①午前9時40分 ②午前10時... 中地区公民館 骨密度測定、相談... 10月20日(木)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)

●健康相談

Table with columns: 11月, 会場, 受付時間. Lists health consultation dates at 木戸健康センター and シルバーピア石山.

健康診断の結果、健康手帳のある人はお持ちください。

15日(火)は健康福祉課地域保健福祉担当(☎025-250-2370)、25日(金)は石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)

●お口の健口セミナー(2回連続講座)

Table with columns: 回, 11月, 会場, 時間. Lists seminar dates at 木戸健康センター.

ミニ講座とお口の体操など 市内在住の65歳以上先着15人

10月19日(水)~11月2日(水)に電話で健康福祉課健康増進係(☎025-250-2340)

●妊婦歯科健診

11月17日(木)午後1時~2時15分(受付時間) 木戸健康センター 歯科健診、お口の健康相談... 10月19日(水)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)

●マタニティセミナー(安産教室)

Table with columns: 回, 月, 日, 曜, 時間, 申込開始日. Lists maternity seminar dates at 木戸健康センター.

東区在住の妊婦各回先着10人(配偶者やパートナーは参加できません)

10月19日(水)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)

☎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, 申込開始日. Lists childcare consultation dates at 石山地域保健福祉センター and 木戸健康センター.

10日(木)は栄養士による相談あり、17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、バスタオル 10日(木)は石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)、17日(木)は健康福祉課地域保健福祉担当(☎025-250-2370)

●子どもの健康診査 [個人案内]

☆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)

1歳6カ月児健康診査 ☆

3歳児健康診査 ☆

1歳誕生歯科健康診査 ☆

対象者には案内を送付します。

股関節検診・母体保護相談

対象者には案内を送付します。超音波検査料2,800円が必要です。

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

●新潟暮らし1年生ママのおしゃべりテラス

11月1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

●産後ママの骨盤ケア

11月4日(金)午前10時30分~11時30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15人(出産後の年齢は問いません) ※子どもの同室可

●おしゃべりテラス

11月8日(火)午前10時~11時30分 主にプレママ、0歳~小学3年生の子どもと保護者の自由なおしゃべり会

●ベビーマッサージ

11月10日(木)午前10時15分~11時 赤ちゃんとのスキンシップ(オイルの使用なし) ※父親の参加可

2カ月からおむね12カ月までの乳児と保護者先着10組 親子一組500円

●みんなでダンス

11月11日(金)午前10時30分~11時 ダンス・リズム遊び 当日直接会場

●おもちゃ病院

11月13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

●あんよのまえのいないいないばあ

11月18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20組

●家族でたのしくダン・ダン・ダンス!

11月27日(日)午後4時~同45分 家族で楽しく体を動かす おおむね3歳以上の子どもと家族先着15組

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) ※11月は7日(月)、21日(月)

☎就学前児と保護者、小学1・2年生



●1歳児食育講座 ~カミカミ期からパクパク期~

11月2日(水)午前10時30分~11時30分 東区プラザ

管理栄養士による1歳前後の子どもの食事についての講話

1歳前後の子どもと保護者先着8組

☎電話または直接同施設

●ベビードダンス

11月8日(火)午後1時30分~3時 ダンスで親子のスキンシップとりフレッシュ 5~9カ月の乳児と保護者先着8組(父親の参加可)

大人1人につき500円

☎電話または直接同施設

●ベビーマッサージ

11月11日(金)午後1時30分~2時30分 東区プラザ マッサージを通して赤ちゃんとのスキンシップを楽しむ

初めて参加する2~7カ月の乳児と母親先着7組

親子一組500円

☎電話または直接同施設

●発育測定~育児の悩みあれこれ~(パパ向け講座)

11月20日(日)午前10時~11時15分 東区プラザ

助産師の話、発育測定、個別相談

1歳未満の乳児と保護者先着6組

☎電話または直接同施設

●プレママ・パパ情報交換会 ~聞こう、話そう、出産・育児~

11月26日(土)午前10時30分~11時30分 東区プラザ

プレママ・パパと先輩ママで出産や育児についてのおしゃべり会

妊娠中の人とパートナー先着8組

☎飲み物

☎電話または直接同施設

●産後ママのやさしいヨガ

11月29日(火)午後1時30分~2時30分 産後のママが赤ちゃんと一緒に参加できるヨガエクササイズ

1歳未満の乳児と母親先着10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~

12月2日~23日の毎週金曜日(4回連続講座)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話)

令和4年7月~9月生まれの乳児と母親先着10組(東区在住に限る)

☎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)

☎就学前児と保護者、小学1年生~中学3年生



●こどそう秋まつり

11月3日(祝)午前10時~正午 射的・ストラックアウト・かたぬき・景品つりなど(オープニングに東新潟中学校吹奏楽部の演奏あり)

☎当日直接会場

●おやこdeアート

11月8日(火)午前10時30分~11時 てがたdeアニマル

☎当日直接会場

●アトリエこどそう

11月11日(金)午後4時~同30分 秋の工作~紅葉モビールをつくろう

☎当日直接会場

●体育あそび教室

11月30日(水)午後4時~5時 鉄棒や跳び箱を使って体を動かす 小学1~6年生10人(応募多数の場合抽選)

☎汗を拭くタオル、飲み物

☎10月23日(日)までに電話または直接同館

情報プラザ



公民館

※申込受付は午前9時から

中地区公民館 ☎025-250-2910

ちいきのサロン「秋 民話の語り」

11月16日(水)午前10時~11時 忘れな草の会による民話の語り 先着20人 ☎電話で同館

石山地区公民館 ☎025-250-2930

あなたと探るまちの魅力

~新潟のなりたちと魅力について~ 11月9日(水)午後1時30分~3時30分

石山地域を中心とした新潟の成り立ちと魅力についての講演

先着30人

☎10月17日(月)から電話で同館

催し物・募集

下山スポーツセンター

体力測定&相談 11月5日(土)、8日(火)、19日(土)、22日(火)午後2時~4時

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

一般250円、65歳以上100円(使用料)

☎動きやすい服装、室内用運動靴、タオル

☎開催日の2日前までに電話で同施設 (☎025-272-7677)

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。

大形地区コミュニティ協議会

第7回文化祭作品展 11月6日(日)午前9時~午後3時

大形まちづくりセンター

☎作品展示 ☎当日直接会場

☎同協議会(☎025-383-8662)

たくあん漬け教室

11月27日(日)午前10時~正午 中地区コミュニティセンター

先着20人 ☎漬物容器(15リットル) ¥2,000円

☎11月5日(土)までに電話で同センター (☎025-275-1020)

12月末までにマイナンバーカードを申請した人がマイナポイント付与対象です。申請はお早めに!