



●骨粗しょう症予防相談会

回 1月27日(金)  
 ①午前9時40分 ②午前10時  
 ③午前10時20分 ④午前10時40分  
 ⑤午前11時 ⑥午前11時20分  
 ⑦午後1時20分 ⑧午後1時40分  
 ⑨午後2時  
 場 シルバーピア石山  
 内 骨密度測定、相談  
 込 骨粗しょう症治療中でない18歳以上各時間帯先着5人  
 申 12月22日(木)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)

●健康相談

1月	会場	受付時間
17 火	木戸健康センター	午前9時15分～11時15分
27 金	シルバーピア石山	午前10時～11時30分 午後1時30分～3時

健康診断の結果、健康手帳のある人はお持ちください。  
 申 17日(火)は健康福祉課地域保健福祉担当(☎025-250-2370)、27日(金)は石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)

●妊娠中の相談など

妊婦歯科健診

1月	会場	受付時間	定員(先着)
19 木	木戸健康センター	午後1時～2時15分	39人

内 歯科健診、お口の健康相談  
 込 母子健康手帳の交付を受けた妊婦  
 持 母子健康手帳、妊婦歯科健診受診票  
 申 12月21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)**  
 当日は検温をしてお越しください。

回	月	日	曜	時間	申込開始日
①	1	10	火	午後1時30分～2時45分	12月21日(水)
②	2	14	火	午後1時30分～2時45分	1月18日(水)

場 木戸健康センター  
 込 東区在住の妊婦各回先着13人

①令和5年2月～3月出産予定者  
 ②令和5年3月～4月出産予定者  
 持 母子健康手帳、筆記用具  
 申 電話で健康福祉課健康増進係(☎025-250-2340)  
**●育児相談**  

1月	会場	受付時間	申込開始日
5 木	石山地域保健福祉センター	午後1時30分～3時10分	12月21日(水)
19 木	木戸健康センター	午前9時30分～11時15分	

※各会場とも栄養士と歯科衛生士による相談あり  
 持 母子健康手帳、バスタオル  
 申 5日(木)は石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)、19日(木)は健康福祉課地域保健福祉担当(☎025-250-2370)

●こどもの健康診査 **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。  
 場 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)  
 込 就学前児と保護者、小学1～3年生

●だれでもおしゃべりテラス～県外からの転勤ママもどうぞ～

回 1月10日(火)午前10時～11時30分  
 内 主にプレママ、0歳～小学3年生の子どもの保護者の自由なおしゃべり会  
 申 当日直接会場  
**●ベビーマッサージ**  
 回 1月12日(木)午前10時15分～11時  
 内 赤ちゃんの保護者のスキンシップ(オイルの使用なし) ※父親の参加可  
 込 2カ月からおおむね12カ月までの乳児と保護者先着10組  
 料 親子一組500円  
 持 バスタオル、飲み物 申 電話で同施設

**●産後ママの骨盤ケア**  
 回 1月13日(金)午前10時30分～11時30分  
 内 カイロプラクティックによる骨盤ケアの体験  
 込 産後の母親先着15人(出産後の年数は問いません) ※子どもの同室可  
 料 一組500円  
 持 動きやすい服装、バスタオル(厚手のもの)、フェイスタオル(長いもの)、飲み物  
 申 電話で同施設  
**●あんよのまへのいないいないばあ**  
 回 1月27日(金)午前10時15分～11時30分  
 内 ふれあい遊び、リズム遊びなど  
 込 7～12カ月の乳児と保護者先着20組  
 申 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(祝日の場合は翌平日)※12月は19日(月)、29日(木)～31日(土)、1月は1日(日・祝)～3日(火)、16日(月)  
 込 就学前児と保護者、小学1・2年生

**●ベビーダンス**  
 回 1月10日(火)午後1時15分～3時  
 内 ダンスで親子のスキンシップとリフレッシュ  
 込 5～9カ月の乳児と保護者先着8組  
 料 大人1人につき500円  
 申 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)

回 1月15日(日)午前10時～11時15分  
 場 東区プラザ  
 内 助産師の話、発育測定、個別相談  
 込 1歳未満の乳児と保護者先着6組  
 申 電話または直接同施設

**●産後ママのやさしいヨガ**  
 回 1月24日(火)午後1時30分～2時30分  
 内 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  
 込 1歳未満の乳児と母親先着10組  
 料 親子一組500円  
 申 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～**  
 回 1月28日(土)午前10時30分～11時30分  
 場 東区プラザ

内 プレママ・パパと先輩ママで出産や子育てについてのおしゃべり会  
 込 妊娠中の人とパートナー先着8組  
 持 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～**  
 回 2月17日～3月17日の毎週金曜日(5回連続講座)午前10時～正午  
 場 東区プラザ  
 内 第2子以降の赤ちゃんを育てている母親のためのプログラム(上のきょうだいの保育あり) ※先着3人  
 込 生後2カ月～5カ月の乳児(第2子以降)と母親先着10組(未就学児のきょうだいがいる人に限る)  
 料 1,100円(テキスト代)  
 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)  
 込 就学前児と保護者、小学1年生～中学3年生

**●こどそらスタディタイム**  
 回 毎週土曜日と日曜日の午後3時30分～4時30分  
 場 こども創作活動館(和室)  
 内 分からないところをスタッフが教えたり、学年をさかのぼって復習ができる学習支援  
 込 小学1年生～中学3年生 ※中学生の対応できる日は、ホームページに掲載します  
 持 勉強道具一式  
 申 当日直接会場  
**●ミュージックセラピー**  
 回 12月27日(火)午後2時～同30分  
 内 音楽療法士による音遊び  
 申 当日直接会場  
**●アトリエこどそら**  
 回 1月13日(金)午後4時～同30分  
 内 染めてあそぼう～半紙と絵の具を使って～  
 申 当日直接会場  
**●おやこdeアート**  
 回 1月17日(火)午前10時30分～11時  
 内 てがたdeせつぶん  
 申 当日直接会場



催し物・募集

東区市民劇団「座・未来」演劇公演  
 回 ①2月4日(土)午後6時～  
 ②2月5日(日)正午～  
 ※①②とも上演時間は1時間45分程度  
 場 江南区文化会館(江南区茅野山3)  
 内 令和4年度公演「夜明け前～亀田郷1945～」※演出上、昭和20年当時、戦時下の言葉・表現を使用しているところがあります  
 ※この物語はフィクションです。登場する人物、団体、名称などは架空であり、実在のものとは一切関係ありません  
 料 前売りチケットは、一般1,800円、高校生以下1,000円  
 当日チケットは、一般2,500円、高校生以下1,500円  
 ※先着順のため、売り切れる場合があります  
 ※席に空きがある場合、当日券を販売します  
 申 インターネットで申し込みまたは江南区文化会館窓口で販売

東区市民劇団 座・未来(☎080-4332-1965)  
 ※午前10時～午後8時  
 地域課(☎025-250-2170)  
**下山スポーツセンター**  
**体力測定&相談**  
 回 1月7日(土)、14日(土)、17日(火)、28日(土)、31日(火)午後2時～4時  
 内 体力測定、トレーニングプログラム相談  
 込 15歳以上(中学生除く)先着2人  
 料 一般250円、65歳以上100円(使用料)  
 持 動きやすい服装、室内用運動靴、タオル  
 申 電話で同施設(☎025-272-7677)

お知らせ

**山の下みなとランド冬季閉園**  
 山の下みなとランドは、令和5年3月31日(金)まで閉園します。  
 場 建設課維持係(☎025-250-2621)

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。

**通船川中流交流会**  
**クリスマスツリー飾りつけ**  
 回 12月22日(木)午前10時～11時  
 場 新松崎第2公園(新松崎3)  
 内 ツリーの飾りつけ ※ツリーは26日(月)午後3時に片付け  
 申 当日直接会場  
 場 同会・佐藤(☎090-4829-8594)

**冬休みの公民館「学習室・子どもの居場所」を開設します**

12月23日(金)～1月9日(月・祝)の期間中、小学生、中学生、高校生を対象に「学習室・子どもの居場所」を開設します。

**Wi-Fi使えます**

館名	事業名	会場	時間
中地区公民館(☎025-250-2910)	学習室	4階 会議室	午前9時～午後7時(小学生は午後6時まで) ※日曜・祝日は午後5時まで ※12月29日(木)～1月3日(火)、8日(日)は休館日のため利用不可
	子どもの居場所「ホットプレイス」	1階 フリースペース	
石山地区公民館(☎025-250-2930)	学習室	3階 会議室	午前9時～午後7時(小学生は午後6時まで) ※日曜・祝日は午後5時まで ※12月25日(日)、29日(木)～1月3日(火)は休館日のため利用不可
	子どもの居場所	2階 談話室	

**県立大学生が飾りつけ**  
 区役所2階フロアに、高さおよそ2mのクリスマスツリーを設置しています。新潟県立大学人間生活学部子ども学科の学生が、手作りのオーナメントを飾りつけました。ツリーは12月25日(日)まで展示しています。ぜひご覧ください。



市の道路除雪の取り組みや冬のお役立ち情報は「にいがた『ゆきみち』ガイド」をご覧ください。