



健康相談

Table with columns: 2月, 会場, 受付時間. Rows for 7th and 21st.

健康診断の結果、健康手帳のある人はお持ちください。
7日(火)は石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)、21日(火)は健康福祉課地域保健福祉担当(☎025-250-2370)

妊婦歯科健診

Table with columns: 2月, 会場, 定員(先着), 受付時間. Rows for 15th and 16th.

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、妊婦歯科健診受診票
18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. Rows for 14th and 15th.

木戸健康センター
東区在住の妊婦各回先着13人(配偶者)

やパートナーは参加できません)

- ①令和5年3月～4月出産予定者
②令和5年4月～5月出産予定者
母子健康手帳、筆記用具
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, 申込開始日. Rows for 2nd and 16th.

※各会場とも栄養士による相談あり
母子健康手帳、バスタオル
2日(木)は石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)、16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



わくわくテラス「みんなであそぼう」

2月2日(木)午前10時30分～同50分
ふれあい遊び、運動遊びなど
当日直接会場

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～

2月7日(火)午前10時～11時30分
2月14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
当日直接会場

ベビーマッサージ

2月9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
バスタオル、飲み物
電話で同施設

あんよのまへのいないいないばあ

2月17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
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) ※1月は16日(月)、2月は6日(月)、20日(月)
就学前児と保護者、小学1・2年生



赤ちゃん体操

2月14日(火)午後1時30分～2時30分
赤ちゃんとのコミュニケーションをとりながら体を動かす
首すわり～寝返りごろの乳児と母親

先着8組 ※父親の参加可

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)

2月19日(日)午前10時～11時15分
東区プラザ 和室1・2
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

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



おはなしのへや

1月31日(火)午前10時30分～11時
講師による読み聞かせ、わらべうたなど
当日直接会場

おやこdeミュージックセラピー

2月7日(火)午前10時30分～11時
音楽療法士による音遊び
親子先着15組
当日直接会場

アトリエこどそう

2月10日(金)午後4時～同30分
自分だけのスタンプを作ろう
当日直接会場

おやこdeアート

2月14日(火)午前10時30分～11時
てがたdeトトロ
当日直接会場

日=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=持ち物 申=申し込み 問=問い合わせ

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)

ジャガイモのシャキシャキ炒め

ゴマ油の風味をいかして調味料を少なく減塩しました。簡単にできるのでおすすめです。



材料(2人分)

- ジャガイモ.....100g
ピーマン.....2個(70g)
セロリ.....40g
ベーコン(スライス).....2枚
ゴマ油.....大さじ1
白いりゴマ.....少々
しょうゆ.....小さじ1
Aみりん.....小さじ1
しこしょう.....少々

作り方

- 1 ジャガイモは千切りにして水にさらす。炒める前に水気をよく切る。ピーマンは種を取り千切りにする。セロリは筋を取り千切りにする。ベーコンは細切りにする。
2 フライパンにゴマ油を熱し、強火で1を炒める。しんなりしてきたら調味料Aを入れて全体に絡める。
3 器に盛り付け、白いりゴマを飾る。

- 栄養価(1人分)
・エネルギー: 185kcal
・たんぱく質: 4.2g
・脂質: 14.3g
・炭水化物: 12.9g
・食塩相当量: 0.9g

問い合わせ 健康福祉課健康増進係(☎025-250-2350)

「マイナンバーカードの受け取りはお早めに」

マイナンバーカード交付通知書が届いた人

カードの受け取りには来庁前に事前の予約が必要です。受け取り予約は先着順です。現在、受け取り希望者が多いため、来庁予約が取りにくくなっています。早めの手続きをお願いします。



新潟市マイナンバーカード予約センター

☎025-278-7622

(受付 平日午前8時30分～午後5時30分※土・日曜、祝日を除く)
※間違い電話が大変多くなっています。お掛け間違いにご注意ください

マイナポイントの申し込み支援

マイナンバーカードをお持ちで、スマートフォンがない人などに向けたマイナポイントの申し込みを区役所でも支援しています。【予約不要】

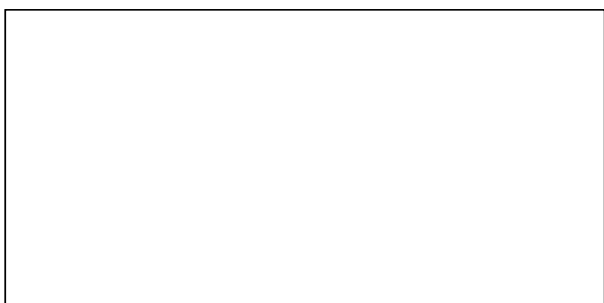


【申し込みに必要なもの】

- ・マイナンバーカードと利用者証明用暗証番号(数字4桁)
・公金受取口座に登録する銀行口座の番号がわかるもの
・マイナポイントを受け取るキャッシュレス決済サービスの「決済サービスID」と「セキュリティコード」

問い合わせ 区民生活課(☎025-250-2235)

< 広告欄 >



東区役所公式 Instagram 発信中!

東区の魅力や話題、各種イベント情報をお届けします。



@niigatashi_higashiku 検索



事前に各施設に問い合わせてください。

※掲載情報は1月5日時点のものです