

健康づくりのための食事講習会

日時 9月19日(木)午前10時30分～正午(受け付けは午前10時15分から)
会場 石山地区公民館 調理実習室
内容 「動脈硬化を予防して しなやか血管」をテーマにした栄養士による講話、調理実習、試食(主菜・副菜の2品)
定員 先着12人
参加費 400円(食材料費の一部負担金)
持ち物 エプロン、三角巾、布巾、台布巾、筆記用具
申し込み 8月21日(水)から9月11日(水)までに電話で健康福祉課健康増進係(☎025-250-2350)

※8月2日(金)開催の講習会と同一内容

区のできごと

7月20日(土)、東区プラザで「ファミリーアウトドアクッキング」を開催しました。保護者が県立大学生による健康的な食事の摂り方についての講座を受けている間、子どもたちは、アウトドアなどに活用できる、耐熱ポリ袋を使った「タンドリーチキンのサンドイッチ」、「夏野菜のマリネ」、「やさいもりもりオムレツ」をつくりました。



9月の肺がん集団検診

9月	会場	受付時間
5 木	東石山コミュニティハウス シルバーピア石山	午前9時～11時 午後1時30分～3時
10 火	下山スポーツセンター(下山コミュニティハウス)	午前9時～11時 午後1時～3時
18 水	山の下まちづくりセンター	午前9時～11時
20 金	区役所南口エントランスホール	午前9時～11時 午後1時～3時

受診券(切り取らずにお持ちください)、健康保険証(健康保険証登録したマイナンバーカードも可)、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)

健康相談

9月	会場	受付時間
17 火	木戸健康センター	午前9時10分～11時10分
27 金	シルバーピア石山	午後1時40分～2時40分

健康診断の結果、健康手帳のある人はお持ちください。

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)

妊婦歯科健診

9月	会場	受付時間	定員(先着)
18 水	石山地域保健福祉センター	午後1時～2時30分	25人
19 木	木戸健康センター		45人

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
 新潟市オンライン申請(e-NIIGATA)で受け付けます。市ホームページから予約サイトへアクセスしてください。



安産教室(妊娠後期のウェルカム赤ちゃん講座)

9月10日(火)午後1時30分～3時30分
 木戸健康センター
 東区在住の妊婦(令和6年10月～12月出産予定者)先着10人 ※配偶者やパートナーの参加可
 母子健康手帳、筆記用具

8月21日(水)から電話で健康福祉課健康増進係(☎025-250-2340)

育児相談

9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	8月21日(水)
19 木	木戸健康センター	午前9時15分～11時15分	

5日(木)は栄養士による相談あり、19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
 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)

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



だれでもおしゃべりテラス

9月3日(火)、10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

産後ママの骨盤ケア

9月6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(出産後の年数は問いません) ※子どもの同室可
 一組500円
 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
 電話で同施設

木工おもちゃワークショップ

9月7日(土)①午前10時～同30分②午前10時40分～11時10分
 木の素材を使った創作遊び
 おおむね4歳～小学3年生まで各回先着10人(小学生は保護者同伴なしでも参加可)

300円

電話で同施設

ベビーマッサージ

9月12日(木)午前10時15分～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) ※父親の参加可
 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

親子一組500円
 バスタオル、飲み物
 電話で同施設

あんのまのいないいないばあ

9月20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
 家族でたのしくフィットネス!

9月28日(土)午前10時15分～11時
 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

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) ※9月は2日(月)、17日(火)
 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～

9月4日(水)午前10時30分～11時
 東区プラザ
 1歳前後のお子さんの食事について管理栄養士から話を聞く
 1歳前後の子どもと保護者先着10組
 電話または直接同施設

パパママベビーダンス

9月8日(日)午前10時～11時45分
 東区プラザ
 ダンスで親子のスキンシップとリフレッシュ
 おおむね5～9カ月の乳児と保護者先着5組(母親のみの参加不可)
 親子一組1,000円
 電話または直接同施設

ベビーマッサージ

9月12日(木)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
 2～7カ月の乳児と母親先着8組(初めての人のみ)
 親子一組500円
 電話または直接同施設

育児講座～赤ちゃんのからだ～(パパ向け講座)

9月15日(日)午前10時～11時
 東区プラザ
 赤ちゃんの体の発達と仕組みについての講話と遊び
 乳幼児と保護者先着8組(母親のみの参加可)

飲み物
 電話または直接同施設

産後ママのやさしいヨガ

9月24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歳未満の乳児と運動が可能な母親先着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～

10月11日～11月1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座)

令和6年6月～8月生まれの乳児と母親先着12組(東区在住に限る)
 ※最少開催人数5組
 二次元コードから必要事項を入力し送信してください



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)、祝日の翌平日
 就学前児と保護者、小学1年生～中学3年生



こどリンピック

①8月21日(水)②22日(木)午後2時～3時
 バリオリンピックにちなみ、こどリンピックを開催(どなたでも参加可)
 ①ポッチャ②風船バレー
 当日直接会場

えいごdeあそぼう

9月3日(火)午前10時30分～11時
 外部講師の英語の先生による親子あそび
 乳幼児と保護者先着10組
 電話または直接同施設

おやこdeミュージックセラピー

9月10日(火)午前10時30分～11時
 音楽療法士による音遊び
 乳幼児と保護者先着15組
 電話または直接同施設

寺山公園 テント、日傘貸し出します

寺山公園をより快適にご利用いただくため、日よけとしてテント・日傘の貸し出しを試行的に実施しています。貸し出しは「い～てらす」です。

問い合わせ
 建設課維持係(☎025-250-2621)



☐=日時 ☑=会場 ①=内容 ②=対象・定員 ③=参加費(記載のないものは無料) ④=持ち物 ⑤=申し込み ⑥=問い合わせ

広告掲載の申し込みは地域課(☎025-250-2130)へ、1枠(3.9cm×7.9cm)15,000円。掲載した広告についての問い合わせは各広告主へ。

室内や夜間・就寝中の熱中症にも注意しましょう。