

**東区中学校・高等学校**

# まんなか文化祭

**展示期間** 11月1日(金)～18日(月)

**展示場所** ①東区役所1階 南口エントランスホール吹き抜け(体育祭応援パネル)  
②東区役所2階 木戸健康センター前(美術部作品)

**展示内容** 区内中学校の体育祭応援パネルや区内中学校・高等学校美術部の作品を展示します

**問い合わせ** 地域課産業文化振興室 ☎025-250-2170

## 健康づくりのための食事講習会

**日時** 11月15日(金)午前10時～正午  
(受け付けは午前9時45分から)

**会場** 東区プラザ 調理室

**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** 10月23日(水)から11月8日(金)までに電話で健康福祉課健康増進係 ☎025-250-2350

8月2日、9月19日開催の講習会と同内容



### ●11月の肺がん集団検診

11月	会場	受付時間
1 金	山の下まちづくりセンター	午前9時～11時
7 木	区役所南口エントランスホール	
16 土	区役所南口エントランスホール	
25 月	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(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

11月	会場	受付時間
19 火	木戸健康センター	午前9時10分～11時10分
22 金	シルバーピア石山	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。

☑19日(火)は健康福祉課地域保健福祉担当 ☎025-250-2370、22日(金)は石山地域保健福祉センター ☎025-250-2901

### ●妊婦歯科健診

11月	会場	定員(先着)	受付時間
20 水	石山地域保健福祉センター	25人	午後1時～2時30分
21 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

**(妊娠前期のすこやかママ講座)**

☑11月12日(火)午後1時30分～3時

☑木戸健康センター

☑東区在住の妊婦(令和7年2月～4月出産予定者)先着10人

☑母子健康手帳、筆記用具

☑10月23日(水)から電話で健康福祉課健康増進係 ☎025-250-2340

### ●育児相談

11月	会場	受付時間	申込開始日
7 木	石山地域保健福祉センター	午後1時30分～3時10分	10月23日(水)
21 月	木戸健康センター	午前9時15分～11時15分	

※7日(木)は栄養士による相談あり、21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

☑7日(木)は石山地域保健福祉センター ☎025-250-2901、21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

☑11月5日(火)午前10時～11時30分

☑11月12日(火)午前10時～11時30分

☑おもにプレママ、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

☑当日直接会場

### ●ベビーマッサージ

☑11月7日(木)午前10時15分～11時

☑赤ちゃんと保護者のスキンシップ(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

### ●産後ママの骨盤ケア

☑11月8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

### ●おもちゃ病院

☑11月10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

### ☑当日直接会場

### ●わくわくテラス「みんなであそぼう」

☑11月14日(木)午前10時30分～同50分

☑ふれあい遊びや運動遊びなど

☑当日直接会場

### ●あんよのまへのいないいないばあ

☑11月15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

☑11月16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

### ●マザーズハローワーク出張相談

☑11月28日(木)

①午後1時30分～ ②午後2時～

③午後2時30分～ ④午後3時～

※各回20分以内

☑子育て中の就職個別相談

☑0歳～小学3年生の子どもの保護者先着4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) ※11月は5日(火)、18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6日(水)午前10時30分～11時

☑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10組

☑電話または直接同施設

### ●パパママベビーダンス

☑11月10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

☑5～9カ月の乳児と保護者先着5組(母親だけの参加は不可)

¥親子一組につき1,000円

☑電話または直接同施設

### ●育児講座～双子ファミリー交流会～(パパ向け講座)

☑11月24日(日)午前10時～11時

☑東区プラザ

☑双子育児について助産師からの講話と交流会

☑0～2歳の双子とその家族先着6組

※母親だけの参加も可

☑飲み物

☑電話または直接同施設

### ●産後ママのやさしいヨガ

☑11月26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

## 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

### ●こどそう秋まつり

☑11月2日(土)午前10時～正午

☑射的、ストラックアウト、景品つり、お面作り、牛乳パックこま作り、オープニングは東新潟中学校吹奏楽部の演奏

☑当日直接会場

### ●アトリエこどそう

☑11月8日(金)午後4時～同30分

☑アイロンビーズ

☑当日直接会場

### ●みんなdeあそぼう

☑11月9日(土)午後3時～同30分

☑じゃんけんゲーム

☑当日直接会場

☑=日時 ☑=会場 ☑=内容 ☑=対象・定員 ¥=参加費(記載のないものは無料) ☑=持ち物 ☑=申し込み ☑=問い合わせ

**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

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。

対象は、「区内に本社や営業所がある事業者」です。詳しくはこちら