



健康ミニ講座

回 12月3日(火)午後1時~2時30分
場 石山地域保健福祉センター
内 ラジオ体操、栄養士のお話、血圧・体組成測定、健康相談
込 先着15人
申 電話で石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)

健康相談

Table with 3 columns: 12月, 会場, 受付時間. Rows for 3rd and 17th.

健康診断の結果、健康手帳のある人はお持ちください。

申 3日(火)は石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)、17日(火)は健康福祉課地域保健福祉担当(☎025-250-2370)

骨粗しょう症予防相談会

回 12月3日(火)
①午前9時40分 ②午前10時10分
③午前10時40分 ④午前11時10分
⑤午後1時10分 ⑥午後1時40分
⑦午後2時10分
場 石山地域保健福祉センター
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7人
申 11月21日(木)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)

妊婦歯科健診

12月 会場 定員(先着) 受付時間
19 木 木戸健康センター 45人 午後1時~2時30分
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 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)
回 12月10日(火)午後1時30分~3時30分
場 木戸健康センター
込 東区在住の妊婦(令和7年1月~3月出産予定者)先着10人 ※配偶者やパートナーの参加可
持 母子健康手帳、筆記用具
申 11月20日(水)から電話で健康福祉課

健康増進係(☎025-250-2340)

育児相談

Table with 4 columns: 12月, 会場, 受付時間, 申込開始日. Rows for 5th and 19th.

※5日(木)は栄養士による相談あり、19日(木)は栄養士による相談と保護者の血管年齢測定あり

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)

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。
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

回 ①12月3日(火)午前10時~11時30分
②12月10日(火)午前10時~11時30分
内 主にプレママ、0歳~小学3年生の子どもと保護者の自由なおしゃべり会
申 当日直接会場

おうちでい〜てらす

回 12月11日(水)午前11時30分~同45分

内 季節の遊びをパソコンやスマートフォンなどで視聴([Google Meet]を使用します)

ベビーマッサージ

回 12月12日(木)午前10時15分~11時
内 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
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

¥親子一組500円

持 バスタオル、飲み物

申 電話で同施設

木工おもちゃワークショップ

回 12月15日(日)
①午前10時~同30分
②午前10時40分~11時10分

自由)
込 未就園児と保護者
申 当日直接会場

ちいきのサロン「ウクレレ演奏会」

回 12月18日(水)午前10時~11時
内 ウクレレ遊による演奏会
込 先着20人
申 当日直接会場

催し物・募集

下山スポーツセンター 体力測定&相談

回 12月7日(土)、10日(火)、21日(土)、24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
¥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 開催日の2日前までに電話で同施設

内 木の素材を使った創作遊び
込 4歳ごろ~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)

¥一人300円

申 電話で同施設

●あんよのまへのいないいないばあ
回 12月20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

親子でたのしむクリスマス会

回 12月21日(土)午前10時~同30分
内 うたやダンスなど
込 0歳~小学3年生までの子どもと保護者先着40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2日(月)、16日(月)、29日(日)~31日(火)
込 就学前児と保護者、小学1・2年生

赤ちゃん体操

回 12月3日(火)午後1時30分~2時30分

内 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
込 首すわり~ハイハイ前の赤ちゃんとの保護者先着10組

¥親子一組500円

持 バスタオル1枚、飲み物

申 電話または直接同施設

赤ちゃんとおどす冬

回 12月4日(水)午前10時30分~11時
場 東区プラザ
内 赤ちゃんが過ごしやすい冬の室内環境について、保健師から話を聞く

込 先着10組

申 電話または直接同施設

いちごひろば(クリスマス会)

回 12月11日(水)午前10時30分~11時
内 新潟県立大学の学生による歌と踊りのミニコンサート

申 当日直接会場

パパママ赤ちゃん体操(パパ向け講座)

回 12月15日(日)午前10時~11時
場 東区プラザ
内 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
込 首すわり~ハイハイ前の赤ちゃんとその保護者(母親だけの参加不可)先着8組

¥親子一組500円
持 バスタオル1枚、飲み物
申 電話または直接同施設

産後ママのやさしいヨガ

回 12月17日(火)午後1時30分~2時30分
内 産後のママが赤ちゃん連れで参加できるヨガエクササイズ
込 運動が可能で1歳未満の子どもを持つ母親先着10組

¥親子一組500円

申 電話または直接同施設

(番外編)プレママ・パパセミナー

~聞こう、話そう、出産・育児~

回 12月21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6組

持 飲み物

申 二次元コードから必要事項を入力し送信してください

リモート育児講座

~イヤイヤ期の食事について~

回 12月23日(月)午後1時30分~2時30分
内 管理栄養士からの講話。Zoomを使用します。

込 おおむね1歳~3歳の子どもと保護者またはテーマに関心のある人

申 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
込 就学前児と保護者、小学1年生~中学3年生

えいごdeあそぼう

回 12月3日(火)午前10時30分~11時
内 外部講師の英語の先生による親子あそび

込 乳幼児と保護者先着10組

申 電話または直接同館

アトリエこどそう

回 12月6日(金)午後4時~同30分
内 オリジナルのこま、はご板を作ろう

込 先着各10人

申 当日直接会場

おやこdeミュージックセラピー

回 12月10日(火)午前10時30分~11時
内 音楽療法士による音遊び

込 乳幼児と保護者先着15組

申 電話または直接同館



公民館

中地区公民館 ☎025-250-2910

子育てサロン「ひだまり」12月の予定

Table with 2 columns: 12月, 内容. Rows for 5th and 19th.

時間 午前10時~正午
内 自由遊びと情報交換(時間内の出入り)

(☎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。

新井郷川の生い立ちと舟運

回 11月30日(土)午後1時30分~3時30分
場 東区プラザ
内 郷土史家 小島 勝治さんによる講演
込 先着40人

申 当日直接会場
場 通船川・栗ノ木川沿川まちづくりの会 山岸(☎090-1856-4294)

歌のブーケクリスマスコンサート

回 12月8日(日)午前11時20分~午後0時10分
場 区役所南口エントランスホール
内 クリスマスコンサート
申 当日直接会場
場 歌のブーケ合唱団 桑野(☎090-2972-7986)

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

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