



# 健康・福祉ガイド

## ●健康相談

3月	会場	受付時間	予約
19 火	木戸健康センター	午前9時30分～11時	必要
22 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	不要

健康診断の結果、健康手帳のある人はお持ちください。

●**健康相談**  
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)

## ●妊娠中の相談など 妊婦歯科健診

3月	会場	受付時間
18 月	木戸健康センター	午後1時～
20 水	石山地域保健福祉センター	～同45分

●**妊婦歯科健診**  
18日(月)は木戸健康センター、20日(水)は石山地域保健福祉センターにて妊婦歯科健診を実施します。

## ●当日直接会場

健康福祉課健康増進係(☎025-250-2340)

## ●出産直前ママクラス

仕事などで都合があわず、市の安産教室に参加できなかった妊婦さん対象の講座です。

●**健康相談**  
3月12日(火)午後1時30分～3時  
木戸健康センター

●**健康相談**  
参加者同士の交流、助産師の講話  
4月～5月出産予定の妊婦先着15人  
2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

3月	会場	受付時間
7 木	石山地域保健福祉センター	午後1時30分～3時
18 月	木戸健康センター	午前9時30分～11時

●**育児相談**  
※各会場とも栄養士による相談あり、18日(月)は歯科衛生士による相談あり  
母子健康手帳 当日直接会場  
7日(木)は石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)、18日(月)は健康福祉課健康増進係(☎025-250-2340)

## ●こどもの健康診査 [個人案内]

対象者には案内を発送しています。☆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)

## ●股関節検診・母体保護相談

2～4カ月児とその母親  
¥2,800円(超音波検査料)

## ●1歳6カ月児健康診査☆

平成29年8月生まれ

## ●3歳児健康診査☆

平成27年9月生まれ

## ●1歳誕生歯科健康診査☆

平成30年3月生まれ※会場にて絵本の読みかせや絵本をプレゼントする「ブックスタート」を実施します

## ●フッ化物塗布

3月20日(水)午前9時30分～10時15分  
石山地域保健福祉センター

4歳未満児先着30人

母子健康手帳 ¥1,020円

2月20日(水)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)

※実施日の2日前までにお申し込みください

## ●健康ミニ講座(運動編)♣

3月6日(水)午後1時30分～3時

石山地域保健福祉センター

音楽に合わせて体操、血圧・体組成測定など

運動制限のない人先着15人

同センター(☎025-250-2901)

## い～てらす

寺山1653(寺山公園内)  
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  
同施設(☎025-250-5207)

## ●親子安全講座「チャイルドシートしてますか？」

3月1日(金)午前10時30分～11時  
チャイルドシートの役割を正しく理解する(反射板のプレゼントあり)

当日直接会場

## ●ひなまつりコンサート

3月2日(土)午前10時30分～11時  
フルートによる演奏とリトミック

当日直接会場

## ●おしゃべりテラス～DVD～

3月5日(火)午前10時～正午  
「きょうだいの子育て～平等にできない～」を見ておしゃべりする

※保育あり、おおむね生後10カ月以降の乳幼児先着6人、要電話申し込み

当日直接会場

## ●わくわくテラス「リズムであそぼう」

3月7日(木)午前10時30分～11時  
リトミックを取り入れた音あそび

当日直接会場

## ●あんのまのいないいないばあ

3月11日(月)午前10時15分～11時45分  
ふれあいあそび、リズムあそびなど

7～12カ月の乳児と保護者先着40組

電話で同施設

## ●アラサーママのおしゃべりテラス

3月12日(火)午前10時～11時  
おおむね30代のママのおしゃべり会

当日直接会場

## ●ベビーマッサージ

3月14日(木)午前10時～11時  
赤ちゃんとのスキンシップ

首すわりからおおむね12カ月の乳児と保護者先着14組

親子一組500円

バスタオル、飲み物

電話で同施設

## ●からだであそぼう「家族でたのしくフィットネス！」

3月21日(木・祝)午前10時15分～11時  
インストラクターと楽しく体を動かす

おおむね4歳以上の家族先着30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)  
開設時間 午前9時～午後6時  
休館日 第1・3月曜日(祝日の場合翌平日)※3月は4日、18日(月)  
就学前児と保護者、小学1・2年生  
同施設(☎025-250-2395)

## ●いちごひろば

3月	内容	時間
6	エプロンシアター	午前10時30分～11時
13	音楽遊び	
20	ふれあい遊び	
27	誕生会	

当日直接会場

## ●ひなまつりコンサート

3月3日(日)午前10時30分～11時  
吹奏楽団による親子向けコンサート

当日直接会場

## ●1歳児食育講座～カミカミ期からパクパク期～

3月7日(木)午前10時30分～11時  
1歳前後の子どもの食事について学ぶ

当日直接会場

## ●ママトーク～子育てあるある～

3月8日(金)午前10時～11時10分  
日々の子育てで気になることや疑問をママ同士でおしゃべり

当日直接会場

## ●ベビーダンス

3月11日(月)午後1時30分～3時  
ダンスで親子のスキンシップとリフレッシュ

5～9カ月の赤ちゃんとの保護者先着12組

親子一組500円

電話または直接同施設

## ●ベビーマッサージ

3月14日(木)午後1時30分～2時30分  
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カ月の赤ちゃんとの保護者先着10組(初参加の人のみ)

親子一組500円

電話または直接同施設

## ●産後ママのルーシーダットン

3月26日(火)午後1時30分～2時30分  
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

1歳未満児と運動が可能な母親先着12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  
開設時間 午前9時～午後6時(日曜・祝日は午後5時)※申込受付は午前9時30分から  
休館日 月曜日(祝日の場合翌平日)  
同館(☎025-279-2113)※就学前児は保護者要同伴

## ●お魚が動く「紙皿水族館」

3月2日(土)午後2時～3時30分  
紙皿を水族館に見立て、紙で作った魚を磁石で動かして遊ぶ

幼児・小学生先着10人

2月24日(日)から電話で同館

## ●わくわくタイム～ミニ運動会♪～

3月7日(木)午前10時30分～11時  
運動会の競技遊びを親子で楽しむ

1歳半以上の幼児と保護者先着12組  
2月24日(日)から電話で同館

## ●かさ袋おぼけ

3月9日(土)午後2時～同30分  
息を吹き込むと、かさ袋が膨らんで中からおぼけが出てくる箱を作る

4歳以上の幼児先着10人

2月24日(日)から電話で同館

## ●リボンでコースター

3月10日(日)午後2時～3時30分  
好きな柄のリボンを編んでオリジナルのコースターを作る

5歳以上の幼児・小学生先着10人

¥50円 2月24日(日)から電話で同館

## 東区地域福祉計画・地域福祉活動計画 推進委員会の委員を公募

任期	2019年4月1日～2021年3月31日(2年間)	募集人数	2人
会議予定・報酬など	年2回程度(平日の昼間2時間程度)予定。委員報酬はありません。会議に出席した場合、交通費相当の実費弁償の支給があります。		
応募資格	2019年4月1日時点で、東区内に在住する満18歳以上の人(市の他の附属機関などの委員、市議会議員、市職員を除く)		
応募方法	以下の①・②を下記の応募先に持参、郵送、FAX、電子メールで応募 ①作文(800字以上1,200字以内 文字数厳守、様式は任意) テーマ「東区の地域福祉推進のために取り組むべきこと」 ②住所、氏名(ふりがな)、生年月日、性別、電話番号を記載したもの(様式は任意)		
応募締切	3月18日(月)必着		
選考方法	東区地域福祉計画・地域福祉活動計画推進委員会公募委員選考委員会において、作文を審査し、選考します。		
応募先・問い合わせ	〒950-8709 東区下木戸1-4-1 健康福祉課地域福祉・高齢介護グループ ☎025-250-2380 (FAX)025-273-0177 (電子メール) kenko.e@city.niigata.lg.jp		



すべての市民が生き生きと安心して暮らすことのできる社会の実現を目指しています。

## 自立や社会参加につながっている、補助犬

### ●補助犬とは？

特別に訓練された「盲導犬」「介助犬」「聴導犬」の総称で、ハーネスや表示のある胴着が目印です。公共施設、公共交通機関、デパートやホテル、病院、レストランなど多くの人が出入りする場所へ補助犬を同伴することができます。

・補助犬を使う人は認定証を携帯しているの、提示により補助犬かどうかの確認をすることができます。

・補助犬は、ペットではありません。食べ物をあげるなど補助犬の気が散るようなことをしてはいけません。

補助犬は、障がいのある人の自立と社会参加につながっています。理解を広げていきましょう。



回=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=持ちもの 申=申し込み 問=問い合わせ ♣=にいがた未来ポイント対象事業

< 広告欄 >

## 東区の情報はここから

東区ホームページ [スペシャルサイト「ゲンキ魂」](#)

新潟市東区 [検索](#)

ゲンキ魂 [検索](#)

東区ホーム公式 facebook(ぬたりんfacebook)

ぬたりん [検索](#)

