



健康・福祉ガイド

●5月の胃がん・肺がん(結核)集団検診

5月	胃	肺	会場	時間
8	水	●	石山地域保健福祉センター	午前9時～11時
17	金	●	区役所南口 エントランスホール	午前9時～11時
		●	キューピット栗山店	午後1時～3時
27	月	●	東総合スポーツセンター	午前9時～11時
		●	大形連絡所	午後1時～3時
30	木	●	山の下まちづくりセンター	午前9時～11時
		●		午後1時～3時

持 受診券(切り取らずにお持ちください)、健康保険証、自己負担金(該当者のみ)
 申 当日直接会場
 問 健康福祉課健康増進係 (☎025-250-2350)

●健康相談

5月	会場	受付時間	予約
21	火 木戸健康センター	午前9時30分～11時	必要
24	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。

申 問 21日(火)は健康福祉課地域保健福祉担当(☎025-250-2370)、24日(金)は石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)

●ぱくぱく幼児食

幼児期は離乳食が完了し、大人の食へ移行する大切な時期です。子どもの歯の生え方に合った食事を学び、悩みを一緒に解決しませんか。

回 5月31日(金)午前10時～11時30分
 場 木戸健康センター
 内 栄養士による幼児期の食生活の話、試食、グループワーク

込 1歳6カ月頃の子どもの保護者先着15人 ※保育あり(要予約)

持 母子健康手帳
 申 4月24日(水)～5月22日(水)に健康福祉課健康増進係(☎025-250-2350)

●妊娠中の相談など

妊婦歯科健診

5月	会場	時間
15	水 石山地域保健福祉センター	午後1時～同45分
16	木 木戸健康センター	～同45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 申 当日直接会場
 問 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。

回 5月14日(火)午後1時30分～3時
 場 木戸健康センター

内 参加者同士の交流、助産師の講話

込 6～7月出産予定の妊婦先着15人
 申 4月24日(水)から電話で健康福祉課健康増進係(☎025-250-2340)

●育児相談

5月	会場	時間
7	火 石山地域保健福祉センター	午後1時30分～3時
16	木 木戸健康センター	午前9時30分～11時

※各会場とも栄養士による相談あり、16日(木)は歯科衛生士による相談あり
 持 母子健康手帳 申 当日直接会場
 問 7日(火)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。

問 健康福祉課健康増進係 (☎025-250-2340)

股関節検診・母体保護相談

込 2～4カ月児とその母親
 場 2,800円(超音波検査料)

1歳6カ月児健康診査☆
 込 平成29年10月生まれ

3歳児健康診査☆
 込 平成27年11月生まれ

1歳誕生歯科健康診査☆
 込 平成30年5月生まれ ※5月後半生まれの一部の人は6月の健診を案内します

※会場にて絵本の読みき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

回 5月24日(金)午前9時30分～10時15分
 場 木戸健康センター

込 4歳未満児先着40人
 持 母子健康手帳 場 1,020円

申 5月15日(水)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)

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)
 込 就学前児と保護者、小学1～3年生
 問 同施設(☎025-250-5207)

●わくわくテラス「リズムであそぼう」

回 5月9日(木)午前10時30分～11時
 内 リトミックを取り入れた音あそび

申 当日直接会場

●おやこであそびましょ！

回 5月10日(金)午前10時15分～11時15分
 内 ふれあいあそび、運動あそびなど

込 満1～3歳児と保護者
 持 飲み物 申 当日直接会場

●新潟暮らし一年生ママのおしゃべりテラス

回 5月14日(火)午前10時～11時30分
 内 転勤などで新潟暮らしを始めたばかりのママのおしゃべり会

申 当日直接会場

●ベビーマッサージ

回 5月16日(木)午前10時～11時、午後1時30分～2時30分
 内 赤ちゃんとのスキンシップ

込 首すわりからおおむね12カ月の乳児と保護者各時間帯先着14組
 場 500円

持 バスタオル、飲み物
 申 電話で同施設

●あんよのまえのいないいないばあ

回 5月27日(月)午前10時15分～11時30分
 内 ふれあいあそび、リズムあそびなど

込 7～12カ月の乳児と保護者先着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)
 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)※5月は7日(火)、20日(月)
 込 就学前児と保護者、小学1・2年生
 問 同施設(☎025-250-2395)

●いちごひろば

5月	内容	時間
1	エプロンシアター	10時30分～11時
8	音楽あそび	
15	水 ふれあい遊び	
22	誕生会	
29	アコーディオンコンサート	

申 当日直接会場

●ママトーク

回 5月10日(金)午前10時～11時10分
 内 日々の育児で気になることや疑問に思っていることをママ同士でおしゃべり

申 当日直接会場

●ベビードダンス

回 5月14日(火)午後1時30分～3時
 内 ダンスで親子のスキンシップとリフレッシュ 場 500円

込 5～9カ月の赤ちゃんとの保護者先着12組
 申 電話で同施設

●ベビーマッサージ

回 5月17日(金)午後1時30分～2時30分
 内 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 場 500円

込 2～7カ月の赤ちゃんとその保護者先着10組(初参加の人のみ)
 申 電話で同施設

●パパとママのベビーマッサージ(パパ向け講座)

回 5月26日(日)午前10時～11時
 内 パパとママで赤ちゃんとのスキンシップを楽しむ 場 500円

込 2～7カ月の赤ちゃんとの保護者先着12組(保育あり、先着6人)
 申 電話で同施設

●産後ママのやさしいヨガ

回 5月28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

場 500円
 込 1歳未満児と運動が可能な母親先着12組
 申 電話で同施設

幸齢ますます元気教室(介護予防)

元気で動ける身体を維持し、自立した生活を送るために、3カ月間運動や栄養の講座に参加してみませんか。

実施期間 7～9月(全12回) ※教材費の実費負担あり

込 運動、口腔、認知などの機能低下や低栄養の心配のある人、または要支援認定を受けている人(医師による運動制限がない人に限ります)

中学校区	会場	定員	実施日時	申し込み・問い合わせ
山の下	大山台ホーム(大山2)	10人	毎週月曜日 午後1時30分～3時	地域包括支援センター 山の下 (☎025-250-0032)
藤見・下山	ジョイフィット 新潟東区役所	15人	毎週火曜日 午前10時～11時30分	地域包括支援センター 藤見・下山 (☎025-290-7155)
木戸・大形・東新潟	複合施設 なじよも(上木戸5)	10人	毎週火曜日 午前10時～11時30分	地域包括支援センター 木戸・大形 (☎025-272-3552)
		10人	毎週木曜日 午後1時15分～2時45分	
石山・東石山	ジョイフィット 新潟東区役所	15人	毎週火曜日 午後2時～3時30分	地域包括支援センター 石山 (☎025-277-0077)
	東石山コミュニティハウス	10人	毎週水曜日 午前10時～11時30分	

回=日時 場=会場 内=内容 込=対象・定員 場=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

東区公式 facebook(めたりんfacebook)

めたりん 検索