



健康・福祉ガイド

●健康相談

1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。

㊦ 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)

●妊娠中の相談など

妊婦歯科健診

1月	会場	受付時間
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	

㊦ 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 ㊦ 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。

㊦ 1月14日(火)午後1時30分～3時
㊦ 木戸健康センター

㊦ 参加者同士の交流、助産師の講話
㊦ 令和2年2月～3月出産予定の妊婦先着15人
㊦ 母子健康手帳、筆記用具

㊦ 12月18日(水)から電話で健康福祉課健康増進係(☎025-250-2340)

●育児相談

1月	会場	受付時間
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

※各会場とも栄養士と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(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。

㊦ 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カ月児と母親
㊦ 2,800円(超音波検査料)

1歳6カ月児健康診査☆

㊦ 平成30年6月生まれ

3歳児健康診査☆

㊦ 平成28年7月生まれ

1歳誕生歯科健康診査☆

㊦ 平成31年1月生まれ

(1月23日～31日生まれの一部の人は2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

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



●新春かるた大会

㊦ 1月6日(月)午前10時30分～11時、午後2時～2時30分

㊦ 大型のオリジナルかるたを取り合う
㊦ 当日直接会場

●新潟暮らし1年生ママのおしゃべりテラス

㊦ 1月7日(火)午前10時～11時30分

㊦ 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
㊦ 当日直接会場

●わくわくテラス「リズムであそぼう」

㊦ 1月9日(木)午前10時30分～11時

㊦ リトミックを取り入れた音遊び
㊦ 当日直接会場

●ニューイヤーコンサート

㊦ 1月12日(日)午前10時30分～11時

㊦ 新潟県立大学アカペラサークルによる親子向けの歌を楽しむ
㊦ 当日直接会場

●アラサーママのおしゃべりテラス

㊦ 1月14日(火)午前10時～11時30分

㊦ 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

㊦ 1月16日(木)午前10時～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)

㊦ 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

●じぶんを守る護身術

㊦ 1月18日(土)午後4時～5時

㊦ 危険から身を守る方法を知る

㊦ おおむね3歳～小学3年生の子どもと保護者先着30組

㊦ 電話で同施設

●あんよのまへのいないいないばあ

㊦ 1月24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40組
㊦ 電話で同施設

●お話と子育て相談会～ことばを育む声かけ～

㊦ 1月28日(火)午前10時～11時30分

㊦ 保健師による話と子育て相談会

㊦ 保護者先着20人(個別相談中の子どもの見守りあり) ㊦ 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(祝日の場合翌平日)※1月は1日(祝)～3日(金)、6日(月)、20日(月)

㊦ 就学前児と保護者、小学1・2年生



●剣舞・神楽奉納(獅子舞披露)

㊦ 1月5日(日)午前10時30分～11時

㊦ 新崎伊佐弥神楽保存会による獅子舞披露
㊦ 当日直接会場

●いちごひろば

1月	内容	時間
8	エプロンシアター	午前10時30分～11時
15	音楽遊び	
22	ふれあい遊び	
29	誕生会	

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

食推さんの健康レシピ

(レシピ考案:食生活改善推進委員東支部 石山グループ)

ひじきのさといも和え

新潟のなじみの冬野菜であるさといも。食物繊維を多く含むひじきと一緒に、和え物で楽しんでみませんか。



【1人分】
エネルギー:60kcal 塩分:1.5g

材料(4人分)

干しいたけ	4枚
ひじき(乾燥品)	12g
にんじん	40g
だし(顆粒など)	小さじ2/3
さといも(皮をむいた正味)	200g
白みそ	大さじ1と1/3
A だし(顆粒など)	小さじ1
練りからし	小さじ1/2
白ごま	小さじ1と1/3

作り方

- 干しいたけは1カップの水で戻し、みじん切りにして、戻し汁はとっておく。
- ひじきは水につけて戻し、水気をきる。にんじんは3mmの角切りにする。
- ①と②を小鍋に入れて沸騰させ、アクを取り、だしを加えて、ほぼ煮汁がなくなるまで煮詰める。
- さといもはラップで包んで電子レンジで3分加熱する。これにAを加えてマッシャーで均一につぶし混ぜる。
- ④に③と白ごまを加えて和える。

問い合わせ 健康福祉課健康増進係(☎025-250-2350)



東区自治協トピックス

☆2月16日(日)午後、東区プラザで、じゅんさい池をキーワードに講演会と意見交換会を開催します。ぜひお越しください。

☆自治会・町内会を対象に、地震が起きたときの初動対応を考えるワークショップを開催し、災害時、落ち着いて行動するための意識と備えを確認しました。

★第8回会議(11月27日開催)の主な内容

- ・令和2年度自治協議会提案事業について
- ・令和元年度除雪計画について

★次回の会議日程

会議は傍聴することができます。当日直接会場へ。

日時 12月26日(木)午後2時から
会場 東区プラザホール 定員 先着10人
問い合わせ 地域課(☎025-250-2110)

防災は日頃の備えが大切なのじゃ!



< 広告欄 >

会計年度任用職員を募集

令和2年度会計年度任用職員を募集します。詳細は12月20日以降、準備ができ次第、ホームページへ掲載します。

問い合わせ 総務課(☎025-250-2710)

新潟市東区

検索