



●11月の乳がん(マンモグラフィ)集団検診

11月	会場	時間	予約開始日(定員)
7 土	区役所南口エントランスホール	午前9時30分～11時30分	10月2日(金)(50人)
16 月	石山地域保健福祉センター	午前9時30分～午後3時30分	10月17日(土)(100人)
29 日	区役所南口エントランスホール	午後3時30分～	10月30日(金)(100人)

※当日の朝は検温をしてお越しください
 持 受診券(切り取らずにお持ちください)、健康保険証、バスタオル、自己負担金(該当者のみ)
 申 予約開始日から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)
 問 健康福祉課健康増進係(☎025-250-2350)

●はじめての離乳食

11月	会場	定員	時間
12 木	木戸健康センター	15人	午後1時30分～2時20分
24 火	石山地域保健福祉センター	12人	

内 離乳食の進め方
 込 生後4～5カ月の乳児の保護者
 持 母子健康手帳、バスタオル、筆記用具
 申 10月7日(水)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)

●ステップ離乳食

11月	会場	定員	時間
12 木	木戸健康センター	15人	午前10時～同50分
24 火	石山地域保健福祉センター	12人	

内 離乳食の進め方
 込 生後6カ月以降で、2～3回食に進もうとしている乳児の保護者
 持 母子健康手帳、バスタオル、筆記用具
 申 10月7日(水)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)

●骨粗しょう症予防相談会

回 11月13日(金)
 ①午前9時45分 ②午前10時15分
 ③午前10時45分 ④午前11時15分
 ⑤午後1時15分 ⑥午後1時45分
 場 中地区公民館 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 10月8日(木)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)

●ぴよんぴよん育ちの相談会

子育ての中で「落ち着かない」「お友達とのトラブルが多い」「名前を呼んでも目が合にくい」など気にかかることや困っていることはありませんか。親子で遊びながら成長、発達について保健師と一緒に考えてみましょう。

11月	会場	定員	時間
10 火	木戸健康センター	各4組	①午前9時30分～10時15分 ②午前10時35分～11時20分
30 月	石山地域保健福祉センター	5組	午前10時～11時15分

込 原則1歳6カ月児健診を終えた未就園児と保護者
 申 10日(火)は健康福祉課地域保健福祉担当(☎025-250-2370)、30日(月)は石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)

●生活習慣改善モニター

3カ月間スポーツクラブでメタボ予防・改善に取り組むプログラムです。
 回 12月1日(火)～令和3年2月28日(日)
 場 アクシーユタカ(豊1)
 込 市内在住の30～74歳で応募要件を満たす人先着3人
 料 3,000円
 申 応募申請書に特定健診または職場健診・人間ドックの結果の写しを添えて健康福祉課健康増進係へ(詳しい応募要件や申請書は市ホームページをご覧ください)
 問 同係(☎025-250-2350)

●健康ミニ講座

回 11月4日(水)午後1時45分～3時
 場 東区プラザ
 内 運動普及推進委員による自宅でできる体操の紹介、栄養士による講話など
 込 先着15人(新規申込者優先)
 持 動きやすい服装、室内履き、飲み物、タオル
 申 10月5日(月)～23日(金)までに電

話で健康福祉課地域保健福祉担当(☎025-250-2370)

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



●アラフォーママのおしゃべりテラス

回 10月20日(火)午前10時～11時30分
 内 おおむね40代のママのおしゃべり会
 申 当日直接会場

●わくわくテラス「からだであそぼう」

回 10月22日(木)午前10時30分～11時
 内 親子で体を動かして遊ぶ
 申 当日直接会場

●ハロウィンコンサート

回 10月24日(土)午前10時～同30分
 内 バイオリンの生演奏
 申 当日直接会場

※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、入場制限をする場合があります

●おしゃべりてらす～卒乳のお話～

回 10月27日(火)午前10時～11時
 内 助産師と卒乳についてのおしゃべり会
 込 乳幼児の保護者先着15人(子どもの同室可)
 申 電話で同施設

●わくわくテラス「誕生会」

回 10月29日(木)午前10時30分～11時
 内 10月生まれの子どもの誕生会
 申 当日直接会場

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)※10月は5日(月)、19日(月)休館
 込 就学前児と保護者、小学1・2年生



●おもちゃ病院

回 10月24日(土)午後1時30分～3時30分
 場 東区プラザ
 内 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)※今月は預かり修理のみ
 申 当日直接会場

●わいわいおしゃべり会

回 10月26日(月)午前10時30分～11時30分
 場 東区プラザ
 内 妊婦さんと先輩ママで出産や子育てについてのおしゃべり会
 込 妊娠中の母親、1歳未満の乳児と母親先着10組
 持 飲み物

申 電話または直接同施設

●プレママ・パパセミナー

11月	場所	時間
14 土	東区プラザ	①午後1時30分～2時10分 ②午後2時40分～3時20分

内 出産後の赤ちゃんがいる生活について考える
 込 出産予定が令和3年1月～3月の妊婦とそのパートナー(東区在住に限る)各回先着6組
 持 母子手帳、筆記用具、バスタオル、飲み物
 申 電話または直接同施設

●NPプログラム(完璧な親なんていない)

回 11月17日～12月22日の毎週火曜日(6回連続講座)午前10時～正午
 場 東区プラザ
 内 子育てについてのグループワーク
 込 生後8か月～3歳の子どもの持つ母親で、原則全日程参加可能な初参加の人先着12人※保育あり
 持 飲み物
 申 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)
 込 就学前児と保護者、小学1年生～中学3年生



●おやこdeリズム

回 10月20日(火)午前10時30分～11時
 内 リズム遊びとリトミック
 申 当日直接会場

●バドミントンの日

回 10月21日(水)午後4時～5時
 内 自由参加でバドミントンを楽しむ
 申 当日直接会場

●こどそう秋まつり

回 11月3日(祝)午前10時～午後3時
 内 ゲームコーナー、みんなdeミュージックなど
 申 当日直接会場

●やきもの体験(こどそう秋まつり)

回 11月3日(祝)午前10時～正午
 内 クリスマスのランプシェードを作ろう
 込 年中児～中学生先着10人(小学2年生以下は保護者同伴)
 料 200円
 申 電話または直接同館



やきもの体験作品例

令和2年11・12月 肺がん(結核)集団検診日程

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、肺がん検診は予約制となり、令和2年11月、12月は日程を増やして実施します。また、区だより第3日曜日号でも翌月の検診日程を案内しています。

申し込み 新潟県保健衛生センター(☎025-333-8328、025-267-6323)(平日午前9時～午後4時30分)

月	日	曜	会場	時間	対象	予約期間
11	5	木	山の下まちづくりセンター	午前①②③④⑤ 午後①②③④	男女 男女	10月21日(水)～
	7	土	区役所南口エントランスホール(乳がん検診同時 ※要予約)	午前②③④⑤	女	10月21日(水)～
	10	火	石山地域保健福祉センター	午前①②③④⑤	男女	10月21日(水)～
	17	火	区役所南口エントランスホール	午前①②③④⑤	男女	11月2日(月)～
	29	日	区役所南口エントランスホール(乳がん検診同時 ※要予約)	午前②③④⑤ 午後②③④⑤	女 女	11月2日(月)～
12	4	金	石山地域保健福祉センター	午前①②③④⑤ 午後①②③④	男女 男女	11月11日(水)～
	18	金	区役所南口エントランスホール	午前①②③④⑤ 午後①②③④	男女 男女	11月26日(木)～
	22	火	区役所南口エントランスホール	午前①②③④⑤ 午後①②③④	男女 男女	11月30日(月)～

時間【午前】 ①午前9時～同30分 ②午前9時30分～10時
 ③午前10時～同30分 ④午前10時30分～11時
 ⑤午前11時～同30分
 【午後】 ①午後1時～同30分 ②午後1時30分～2時
 ③午後2時～同30分 ④午後2時30分～3時
 ⑤午後3時～同30分

込 定員は会場ごとに異なります。定員になり次第受け付けを終了します。
 持 全会場共通 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)、個人記録票
 問 健康福祉課健康増進係(☎025-250-2350)

新型コロナウイルス感染症 最新の情報はこちらから



< 広告欄 >

「新しい生活様式」を実践しましょう。 ※掲載情報は9月25日時点のものです