

東区市民ウォーク

ほくほくウォーク



日時 7月4日(日) 午前8時45分～11時30分
※小雨決行
集合 下山スポーツセンター
定員 市内在住者先着100人
参加費 無料
参加資格 ウォーキングマナーや交通ルールを守れる人(小学生以下は保護者、体の不自由な人は介助者の同伴が必要)

コース 約7.8km
下山スポーツセンター→じゅんさい池公園→山の下海浜公園→下山スポーツセンター
申し込み 5月25日(火)～6月11日(金)に電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)
問い合わせ 地域課産業文化振興室(☎025-250-2170)

※新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては、中止となる場合があります

完歩賞は ぼれいしょ 大形地区の馬鈴薯!



6月の肺がん(結核)集団検診

Table with columns: 6月, 会場, 受付時間, 対象地区. Lists various locations and times for lung cancer and tuberculosis group screenings.

受診券(切り取らずにお持ちください)、健康保険証、肺がん検診個人記録票
当日直接会場
健康福祉課健康増進係(☎025-250-2350)

骨粗しょう症予防相談会 要予約

6月15日(火)
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

会場 木戸健康センター 内容 骨密度測定、相談
対象者 骨粗しょう症治療中でない18歳以上各時間帯先着7人

5月20日(木)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)

健康相談 要予約

Table with columns: 6月, 会場, 受付時間. Lists health consultation sessions.

健康診断の結果、健康手帳のある人はお持ちください。

1日(火)は石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)、15日(火)は健康福祉課地域保健福祉担当(☎025-250-2370)

妊娠中の相談など

妊婦歯科健診 要予約

6月17日(木)午後1時～2時15分
会場 木戸健康センター
内容 歯科健診、お口の健康相談
対象者 母子健康手帳の交付を受けた妊婦先着39人
持ち物 母子健康手帳、妊婦歯科健診受診票
5月19日(水)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)

マタニティセミナー(安産教室) 要予約

Table with columns: 回, 月, 日, 曜, 時間, 申込開始日. Lists maternity seminar sessions.

会場 木戸健康センター

対象者 東区在住の妊婦各回先着10人

①令和3年7月～8月出産予定者

②令和3年8月～9月出産予定者

持ち物 母子健康手帳、筆記用具

申込 電話で健康福祉課健康増進係(☎025-250-2340)

※時間が変更となる場合があります。

また、申し込み多数の場合は2部制になります

※当日は検温をしてお越しください

育児相談 要予約

Table with columns: 6月, 会場, 受付時間, 申込開始日. Lists childcare consultation sessions.

※各会場とも栄養士による相談あり

※17日(木)は保護者の骨密度測定あり

持ち物 母子健康手帳、バスタオル

申込 3日(木)は石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)、17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。

会場 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。

健康ミニ講座 要予約

6月1日(火)午後1時～2時30分

会場 石山地域保健福祉センター

内容 ラジオ体操、栄養士の話など

参加者 先着15人

申込 電話で同センター(☎025-250-2901)

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)

対象者 就学前児と保護者、小学1～3年生

新潟暮らし1年生ママのおしゃべりテラス

6月1日(火)午前10時～11時30分

内容 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

会場 当日直接会場

産後ママの骨盤ケア

6月4日(金)午前10時30分～11時10分

内容 カイロプラクティックによる骨盤ケアの体験

参加者 産後の母親先着10人(出産後の年数

は問いません)※子どもの同室可

参加費 親子一組500円

持ち物 動きやすい服装、タオル、飲み物

申込 電話で同施設

おしゃべりテラス

6月8日(火)午前10時～11時30分

内容 おもにプレママ、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

会場 当日直接会場

ベビーマッサージ

6月10日(木)午前10時30分～11時30分

内容 赤ちゃんの保護者のスキンシップ(オイルの使用なし)

参加者 首すわりからおむね12カ月までの乳児と保護者先着10組

参加費 親子一組500円

持ち物 バスタオル、飲み物

申込 電話で同施設

あんよのまのいないいないばあ

6月18日(金)午前10時15分～11時30分

内容 ふれあい遊び、リズム遊びなど

参加者 7～12カ月の乳児と保護者先着25組

申込 電話で同施設

家族でたのしくフィットネス!

6月26日(土)午前10時15分～11時

内容 インストラクターと楽しく体を動かす

参加者 おおむね3歳以上の子どもと家族先着25組

申込 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)※6月は7日(月)、21日(月)

対象者 就学前児と保護者、小学1・2年生

お口の健康0.1.2

6月2日(水)午前10時30分～11時

内容 歯科衛生士による0歳・1歳・2歳の子どもの口内衛生についての話

会場 東区プラザ

参加者 先着10組

申込 電話または直接同施設

赤ちゃん体操

6月8日(火)午後1時30分～2時30分

内容 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

参加者 首すわりからハイハイまでの乳児と母親先着8組

参加費 親子一組500円

申込 電話または直接同施設

ベビーマッサージ

6月10日(木)午後1時30分～2時30分

内容 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

会場 東区プラザ

参加者 2～7カ月の乳児と母親先着5組(初参加に限る)

参加費 親子一組500円

申込 電話または直接同施設

パパとママのベビーマッサージ(パパ向け講座)

6月20日(日)午前10時～11時30分

内容 パパとママで赤ちゃんとのスキンシップを楽しむ

会場 東区プラザ

参加者 2～7カ月の乳児と保護者先着6組

※きょうだいの保育あり(先着2人、要申し込み)

参加費 親子一組500円

産後ママのやさしいヨガ

6月22日(火)午後1時30分～2時30分

内容 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

参加者 1歳未満の乳児と母親先着8組

参加費 親子一組500円

プレママひろば

～聞こう、話そう、出産・育児～

6月28日(月)午後1時30分～2時30分

会場 東区プラザ

内容 プレママと先輩ママで出産や子育てについてのおしゃべり会

参加者 妊娠中の人先着8組

持ち物 飲み物

申込 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)
対象者 就学前児と保護者、小学1年生～中学3年生

おやこdeアート

6月8日(火)午前10時30分～11時

内容 親子で工作(あしがたペンギン)

参加者 0歳～就学前児と保護者

会場 当日直接会場

ボードゲームの日

6月11日(金)午後4時30分～5時

内容 みんなでボードゲームを楽しむ

会場 当日直接会場

おやこdeあそぼう

6月15日(火)午前10時30分～同50分

内容 リズム遊びやダンスなど

参加者 0歳～就学前児と保護者

会場 当日直接会場

スポーツあそびの日

6月18日(金)午後4時～5時

内容 体を動かして遊ぶ

会場 当日直接会場

体育あそび教室

6月23日(水)午後4時～5時

内容 マットや跳び箱を使って体を動かす

参加者 小学3～6年生先着10人

持ち物 汗を拭くタオル、飲み物

申込 電話または直接同館

自由べんきょうの日

休館日を除く毎日午前9時～午後6時(日曜・祝日は午後5時まで)

内容 自由に宿題や勉強をする(分からないところは教えます)

参加者 小学1年生～中学3年生

持ち物 勉強したい教材

申込 当日直接会場

スタディタイム

土曜日午後4時～6時、日曜日午後4時～5時

内容 国語、算数、英語(テスト勉強、苦手なところを教えます)

参加者 小学1年生～中学3年生

持ち物 勉強したい教材

申込 当日直接会場

●工作のイベントは号の市報にいがたにも掲載しています

「新しい生活様式」を実践しましょう。 ※掲載情報は5月7日時点のもの

回=日時 場=会場 内=内容 込=対象・定員 料=参加費(記載のないものは無料) 持=持ち物 申=申し込み 問=問い合わせ

< 広告欄 >