



●9月の肺がん(結核)集団検診

Table with columns: 9月, 会場, 受付時間, 対象地区. Lists screening dates and locations like 下山スポーツセンター and シルバーピア石山.

持受診券(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

申当日直接会場 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

回9月24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

場シルバーピア石山

内骨密度測定、相談 対象者は案内を送付します。18歳以上各時間帯先着7人

申8月19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: 9月, 会場, 受付時間. Lists health consultation dates and times.

健康診断の結果、健康手帳のある人はお持ちください。

申回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)

●健康ミニ講座(運動編) 要予約

回9月1日(水)午後1時30分～3時 場石山地域保健福祉センター

内運動普及推進委員と音楽に合わせて簡単な体操、血圧・体組成測定

内運動制限のない人先着15人 申電話で同センター(☎025-250-2901)

●妊娠中の相談など

妊婦歯科健診 要予約

Table with columns: 9月, 会場, 受付時間, 定員(先着). Lists dental consultation dates and capacity.

内歯科健診、お口の健康相談 妊婦健康手帳の交付を受けた妊婦 持母子健康手帳、妊婦歯科健診受診票 申8月18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 seminar dates and times.

場木戸健康センター 対象者は案内を送付します。令和3年10月～11月出産予定者 令和3年11月～12月出産予定者

●育児相談 要予約

Table with columns: 9月, 会場, 受付時間, 申込開始日. Lists childcare consultation dates and times.

※2日(木)は栄養士による相談あり、16日(木)は栄養士と歯科衛生士による相談あり

持母子健康手帳、バスタオル 申2日(木)は石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)、16日(木)は健康福祉課地域保健福祉担当(☎025-250-2370)

●こどもの健康診査 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。

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。

健康福祉課健康増進係(☎025-250-2340)

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) 対象者は案内を送付します。就学前児と保護者、小学1～3年生

●産後ママの骨盤ケア

回9月3日(金)午前10時30分～11時30分 内カイロプラクティックによる骨盤ケアの体験

内産後の母親先着15人(産後の年数は問いません)※子どもの同室可 一組500円

持動きやすい服装、タオル、飲み物 申電話で同施設

●新潟暮らし1年生ママのおしゃべりテラス 回9月7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9月9日(木)午前10時30分～11時30分 内赤ちゃんと保護者のスキンシップ(オイルの使用なし) 内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 一組500円 持バスタオル、飲み物 申電話で同施設 ●あんよのまへのいないいないばあ 回9月17日(金)午前10時15分～11時30分 内ふれあい遊び、リズム遊びなど 内7～12カ月の乳児と保護者先着25組 申電話で同施設 ●家族でたのしくフィットネス! 回9月25日(土)午前10時15分～11時 内インストラクターと楽しく体を動かす 内おむね3歳以上の子どもと家族先着25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) ☎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)※9月は6日(月)、21日(火) 対象者は案内を送付します。就学前児と保護者、小学1・2年生

●ベビーマッサージ 回9月2日(木)午後1時30分～2時30分 場東区プラザ

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 内2～7カ月の乳児と母親先着5組(初参加に限る)

一組500円 申電話または直接同施設 ●1歳児食育講座 ～カミカミ期からパクパク期～ 回9月8日(水)午前10時30分～11時 場東区プラザ

内管理栄養士による1歳前後の子どもの食事についての話 内1歳前後の子どもと保護者先着12組 申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) 回9月12日(日)午前10時～11時30分 内パパとママで赤ちゃんとのスキンシップを楽しむ

内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(要申し込み、先着2人) 一組500円 申電話または直接同施設

●ベビーダンス 回9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

内5～9カ月の乳児と母親先着8組 一組500円 申電話または直接同施設

●プレママひろば ～聞こう、話そう、出産・育児～ 回9月27日(月)午後1時30分～2時30分 場東区プラザ

内プレママと先輩ママで出産や育児についてのおしゃべり会

内妊娠中の人先着8人 持飲み物 申電話または直接同施設 ●産後ママのやさしいヨガ 回9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と一緒に参加できるヨガエクササイズ 内1歳未満の乳児と母親先着8組 一組500円 申電話または直接同施設 ●赤ちゃんがきた! ～親子の絆づくりプログラム～ 回10月8日～29日の毎週金曜日(4回連続講座)午後1時30分～3時30分 場東区プラザ 内初めて赤ちゃんを育てている母親のためのプログラム(仲間づくり、親子の絆づくり、育児の学びについての講座) 内令和3年5月～7月生まれの乳児と母親先着10組(東区在住に限る) 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) 対象者は案内を送付します。就学前児と保護者、小学1年生～中学3年生

●ボードゲームの日 回9月10日(金)午後4時30分～5時 内みんなでボードゲームを楽しむ 申当日直接会場

●おやこdeアート 回9月14日(火)午前10時30分～11時 内親子で工作(てがたdeぞうさん) 内0歳～就学前児と保護者 申当日直接会場

●スポーツあそびの日 回9月17日(金)午後4時～5時 内体を動かして遊ぶ 申当日直接会場

●体育あそび教室 回9月29日(水)午後4時～5時 内マットや跳び箱を使って体を動かす 内小学1～6年生先着10人 持汗拭くタオル、飲み物 申電話または直接同施設

●自由べんきょうの日 回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) 内自由に宿題や勉強をする 内小学1年生～中学3年生 持勉強したい教材 申当日直接会場

●スタディタイム 回土曜日午後3時30分～5時30分、日曜日午後3時30分～4時30分 内国語、算数、英語(テスト勉強、苦手なところを教えます) 内小学1年生～中学3年生 持勉強したい教材 申当日直接会場

●工作のイベントは今号の市報にいがたにも掲載しています

回=日時 場=会場 内=内容 人=対象・定員 一=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

Advertisement for COVID-19 information, including QR codes for Hyogo Prefecture and Niigata City home pages.