

パパといっしょに 親子のびのび広場(全2回)

日時 ①1月22日(土)午前10時～11時30分
②1月29日(土)午前10時～11時30分

会場 中地区公民館

内容 ①パパといっしょにリトミック
②パパといっしょにヨガとフィットネス

対象・定員 4～6歳の就学前児と父親10組(応募多数の場合抽選)

参加費 無料

持ち物 動きやすい服装、室内用運動靴、飲み物、タオル、マスク(いずれも親子の分)

申し込み 1月11日(火)午前10時までに市ホームページ「かんたん申込み」または電話で同館(申込者全員に抽選結果または案内を送付)

問い合わせ 同館(☎025-250-2910)



どんな本が入っているかはお楽しみ! 山の下図書館 本の福袋

テーマに沿った本を、中身が分からないように袋に包んで貸し出します。年末年始の本の貸出期間は3週間です。この機会に、いつもは手に取らない本を通して、新しい世界と出会ってみませんか。

実施期間 12月28日(火)まで
貸出冊数 1人あたり1袋(1冊)まで
テーマ 「福になろう おいしいものを食べて幸せに!」
「人生は旅とともに」
「歴史は面白い!」
「昭和ノスタルジー」
「自分を大切にしよう」



問い合わせ 山の下図書館(☎025-250-2920)



健康相談

1月	会場	受付時間
18 火	木戸健康センター	午前9時15分～11時15分
28 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

健康診断の結果、健康手帳のある人はお持ちください。

☎18日(火)は健康福祉課地域保健福祉担当(☎025-250-2370)、
28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	定員(先着)
19 水	石山地域保健福祉センター	午後1時～2時15分	24人
20 木	木戸健康センター		39人

☎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、妊婦歯科健診受診票
☎12月22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)

開催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。

回	月	日	曜	時間	申込開始日
①	1	11	火	午後1時～2時15分	12月22日(水)
②	2	8			1月19日(水)

☎木戸健康センター

☎東区在住の妊婦各回先着10人
①令和4年2月～3月出産予定者
②令和4年3月～4月出産予定者
☎母子健康手帳、筆記用具

☎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	申込開始日
6 木	石山地域保健福祉センター	午後1時30分～3時10分	12月22日(水)
	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、20日(木)は保護者の血管年齢測定あり

☎母子健康手帳、バスタオル

☎6日(木)は石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)、
20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。

☎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。

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



●新潟暮らし1年生ママのおしゃべりテラス

☎1月11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

●ベビーマッサージ

☎1月13日(木)午前10時30分～11時30分
☎赤ちゃんとのスキンシップ(オイルの使用なし)※父親の参加可

☎2カ月からおおむね12カ月までの乳児と保護者先着8組

☎☎親子一組500円

☎☎バスタオル、飲み物 ☎☎電話で同施設

●産後ママの骨盤ケア

☎1月14日(金)午前10時30分～11時30分

☎☎カイロプラクティックによる骨盤ケアの体験

☎☎産後の母親先着10人(産後の年数は問いません)※子どもの同室可

☎☎一組500円

☎☎動きやすい服装、バスタオル(厚手のもの)、フェイスタオル(長いもの)、飲み物

☎☎電話で同施設

●あんよのまへのいないいないばあ

☎1月21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20組

☎☎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)※12月は20日(月)、29日(水)～31日(金)、1月は1日(祝)～3日(月)、17日(月)

☎☎就学前児と保護者、小学1・2年生



●ベビーダンス

☎1月11日(火)午後1時30分～3時

☎☎ダンスで親子のスキンシップとリフレッシュ

☎☎5～9カ月の乳児と母親先着8組

☎☎親子一組500円

☎☎電話または直接同施設

●発育測定～育児の悩みあれこれ～(パパ向け講座)

☎1月16日(日)午前10時～11時15分

☎☎東区プラザ

☎☎助産師の話、発育測定、個別相談

☎☎1歳未満の乳児と保護者先着6組

☎☎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～

☎1月24日(月)午後1時30分～2時30分

☎☎東区プラザ

☎☎プレママと先輩ママで出産や子育てについてのしゃべり会

☎☎妊娠中の人先着8人

☎☎飲み物

☎☎電話または直接同施設

●産後ママのやさしいヨガ

☎1月25日(火)午後1時30分～2時30分

☎☎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

☎☎1歳未満の乳児と母親先着8組

☎☎親子一組500円

☎☎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)

☎☎就学前児と保護者、小学1年生～中学3年生



●書き初めの日

☎12月26日(日)午前10時～11時30分、午後1時30分～3時

☎☎冬休みの課題をスタッフと練習する

☎☎小学3年生～中学3年生各時間帯先着10人

☎☎習字道具、書き初め用の下敷き、筆、手本、書き初め用紙、1日分の新聞紙

☎☎電話または直接同施設

●ボードゲームの日

☎1月14日(金)午後4時～同30分

☎☎みんなでボードゲームを楽しむ

☎☎当日直接会場

●アロマdeメンタルケア

☎1月28日(金)午前10時～11時

☎☎講師によるアロマを使って自分と向き合う時間を過ごすための講座

☎☎先着15人(親子で参加可)

☎☎大人1人につき500円

☎☎筆記用具 ☎☎電話または直接同施設

●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)

☎☎自由に宿題や勉強をする

☎☎小学1年生～中学3年生

☎☎勉強したい教材 ☎☎当日直接会場

●スタディタイム

☎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

☎☎国語、算数、英語(テスト勉強、苦手なところを教えます)

☎☎小学1年生～中学3年生

☎☎勉強道具(筆入れ、定規など)、冬休みの宿題 ☎☎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) ☎=持ち物 ☎=申し込み ☎=問い合わせ

＜ 広告欄 ＞



**新型コロナウイルス感染症
最新の情報はこちらから**

厚生労働省 ホームページ

新潟市 ホームページ

基本的な感染症対策の徹底をお願いします。 ※掲載情報は12月10日時点のものです