

ファミリーアウトドアクッキング

新潟県立大学健康栄養学科の学生が講師となり、アウトドアや日頃の食事にも活用できる「お湯ぼちゃ」メニューを紹介します。学生と一緒に楽しくポリ袋を使った調理実習をしましょう。

- 日時** 7月20日(土)午前10時～午後0時30分
- 会場** 東区プラザ
- 内容** 子ども…学生考案メニューの調理実習
保護者…学生による健康講話
- 対象・定員** 小学4～6年生の親子 先着10組20人
- 参加費** 400円(保護者のみ)
- 持ち物** 筆記用具、エプロン、三角巾、飲み物
- 申し込み** 6月19日(水)から7月10日(水)までに電話で健康福祉課健康増進係(☎025-250-2350)



メニューイメージ



令和5年度の様子



7月の肺がん集団検診

7月	会場	受付時間
2 火	シルバーピア石山	午前9時30分～11時
	木戸コミュニティセンター	午後1時30分～3時
4 木	東区役所南口 エントランスホール	午前9時～11時
	太平三丁目自治会館(太平3)	午後1時30分～3時
22 月	東総合スポーツセンター	午前9時～11時
	石山南まちづくりセンター	午後1時30分～3時

持受診券(切り取らずにお持ちください)、健康保険証(健康保険証登録したマイナンバーカードも可)、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)

健康相談

7月	会場	受付時間
16 火	木戸健康センター	午前9時10分～11時10分
26 金	シルバーピア石山	午後1時40分～2時40分

健康診断の結果、健康手帳のある人はお持ちください。

申16日(火)は健康福祉課地域保健福祉担当(☎025-250-2370)、26日(金)は石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)

妊婦歯科健診

7月	会場	受付時間	定員(先着)
17 水	石山地域保健福祉センター	午後1時～2時30分	25人
18 木	木戸健康センター		45人

内 歯科健診、お口の健康相談
 込 母子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 新潟市オンライン申請(e-NIIGATA)で受け付けます。市ホームページから予約サイトへアクセスして



ください。

安産教室(妊娠後期のウェルカム赤ちゃん講座)

回 7月9日(火)午後1時30分～3時30分
 場 木戸健康センター
 込 東区在住の妊婦(令和6年8～10月出産予定者)先着10組 ※配偶者・パートナーの参加可能
 持 母子健康手帳、筆記用具
 申 6月19日(水)から電話で健康福祉課健康増進係(☎025-250-2340)

育児相談

7月	会場	受付時間	申込開始日
4 木	石山地域保健福祉センター	午後1時30分～3時10分	6月19日(水)
	木戸健康センター	午前9時15分～11時15分	

※4日(木)、18日(木)とも栄養士、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 4日(木)は石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)、18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。

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。

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



だれでもおしゃべりテラス

回 ①7月2日(火)午前10時～11時30分
 ②7月9日(火)午前10時～11時30分
 内 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
 申 当日直接会場

産後ママの骨盤ケア

回 7月5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

込 産後の母親先着15人(出産後の年数は問いません) ※子どもの同室可
 場 一組500円
 持 動きやすい服装、バスタオル(厚手のもの)、フェスタオル(長いもの)、飲み物
 申 電話で同施設

ベビーマッサージ

回 7月11日(木)午前10時15分～11時
 内 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
 込 2カ月からおむね12カ月までの乳児と保護者先着10組
 場 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 7月19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
 込 7～12カ月の乳児と保護者先着20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) ※7月は1日(月)、16日(火)
 込 就学前児と保護者、小学1・2年生



ベビードダンス

回 7月9日(火)午後1時15分～3時
 内 ダンスで親子のスキンシップとリフレッシュ
 込 5～9カ月の乳児と保護者先着8組
 場 大人一人につき500円
 申 電話または直接同施設

ベビーマッサージ

回 7月11日(木)午後1時30分～2時30分
 場 東区プラザ和室1・2
 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
 込 2～7カ月の乳児と母親先着8組(初めての人のみ)
 場 一組500円
 申 電話または直接同施設

(番外編)プレママ・パパセミナー～間こ、話そう、出産・育児～

回 7月20日(土)午前10時30分～11時30分
 場 東区プラザ和室1・2
 内 プレママ・パパと先輩ママで出産や

子育てについてのおしゃべり会

込 妊娠中の人とパートナー先着6組
 持 飲み物
 申 二次元コードから必要事項を入力し送信してください



産後ママのやさしいヨガ

回 7月23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
 込 1歳未満の乳児と母親先着10組
 場 親子一組500円
 申 電話または直接同施設

育児講座～幸せな卒乳～(パパ向け講座)

回 7月28日(日)午前10時～11時
 場 東区プラザ和室1・2
 内 卒乳について助産師からの講話。発育測定(1歳未満の子ども)や個別相談の時間あり
 込 乳幼児と保護者先着8組 ※母親だけの参加も可
 持 飲み物、1歳未満のお子さんは母子健康手帳、バスタオル
 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)、祝日の翌平日
 込 就学前児と保護者、小学1年生～中学3年生



えいごdeあそぼう

回 7月2日(火)午前10時30分～11時
 内 外部講師の英語の先生による親子あそび
 込 乳幼児と保護者先着10組
 申 電話または直接同施設

おやこdeミュージックセラピー

回 7月9日(火)午前10時30分～11時
 内 音楽療法士による音遊び
 込 乳幼児と保護者先着15組
 申 電話または直接同施設

体育あそび教室

回 7月12日(金)午後4時～5時
 内 鉄棒や跳び箱を使って体を動かす
 込 5歳～小学3年生先着12人
 持 汗を拭くタオル、飲み物
 申 電話または直接同施設

回=日時 場=会場 内=内容 込=対象・定員 場=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 >>

広告掲載の申し込みは地域課(☎025-250-2130)へ、1枠(3.9cm×7.9cm)15,000円。掲載した広告についての問い合わせは各広告主へ。

暑さを避ける、こまめな水分補給、暑さに備えた健康管理で熱中症を予防しましょう。