



東区2km子育てトライアングル魅力発信 ～秋だ・あつまれ・スタンプラリー～

開催期間 10月1日(火)～10月31日(木)

内容 わいわいひろば、い～てらす、こども創作活動館の3館を回りスタンプを集めましょう。各館でスタンプを1個ずつ専用のカードに押し、3個集めるとらくがきちょうをプレゼントします。(先着100人)

対象 中学3年生までの子ども
※各館を利用できる対象年齢は下記「健康・福祉ガイド」とおりましたが、中学3年生まで各館でスタンプがもらえます

問い合わせ 東区2km子育てトライアングル魅力発信実行委員会わいわいひろば(☎025-250-2395)



東区2kmとは
東区の主要子育て支援施設である「わいわいひろば・い～てらす・こども創作活動館」が2kmの距離で結ばれていることから、「東区2km子育てトライアングル」をキャッチフレーズに「子育てにやさしい東区」を発信します！

親子で遊育ワークショップ in い～てらす

お子さんの体づくりに役立つ、自宅でできる「遊び」を親子で体験しませんか！

開催日 ①10月26日(土)未就学幼児(5歳以上)
②11月9日(土)小学校低学年(2年生まで)

時間 午前10時15分～正午(共通)

定員・対象 各回 親子ペア先着20組

会場 い～てらす

内容 新潟県立大学人間生活学部子ども学科 教授 伊藤巨志さんによるワークショップ

持ち物 運動のできる服装

申し込み 電話または直接同施設(☎025-250-5207)



●10月の肺がん集団検診

10月	会場	受付時間
11 金	石山地域保健福祉センター	午前9時～11時 午後1時～3時
15 火	下山スポーツセンター(下山コミュニティハウス)	午前9時～11時
21 月	中地区コミュニティセンター 大形連絡所	午前9時～11時 午後1時30分～3時
23 水	区役所南口 エントランスホール	午前9時～11時 午後1時～3時
28 月	東総合スポーツセンター (女性のみ)	午前9時～11時 午後1時～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

☑当日直接会場
☑健康福祉課健康増進係(☎025-250-2350)

●健康相談

10月	会場	受付時間
1 火	石山地域保健福祉センター	午前9時10分～11時10分
15 火	木戸健康センター	午後1時～2時30分

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)

●妊婦歯科健診

10月	会場	定員(先着)	受付時間
17 木	木戸健康センター	45人	午後1時～2時30分

☑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
持母子健康手帳、妊婦歯科健診受診票
☑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。

☑健康福祉課健康増進係(☎025-250-2340)

●安産教室

(妊娠後期のウェルカム赤ちゃん講座)
☑10月8日(火)午後1時30分～3時30分
☑木戸健康センター
☑東区在住の妊婦(令和6年11月～令和7年1月出産予定者)先着10人
※配偶者やパートナーの参加可
持母子健康手帳、筆記用具
☑9月18日(水)から電話で健康福祉課

健康増進係(☎025-250-2340)

●育児相談

10月	会場	受付時間	申込開始日
3 木	石山地域保健福祉センター	午後1時30分～3時10分	9月18日(水)
17 木	木戸健康センター	午前9時15分～11時15分	

※3日(木)は栄養士と歯科衛生士による相談あり、17日(木)は栄養士による相談と、保護者の骨密度測定あり
持母子健康手帳、バスタオル
☑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。
☑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

●だれでもおしゃべりテラス

☑①10月1日(火)午前10時～11時30分
②10月8日(火)午前10時～11時30分
☑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
☑当日直接会場

●ベビーマッサージ

☑10月10日(木)午前10時15分～11時
☑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カ月からおむね12カ月までの乳児と保護者先着10組 送料一組500円
持バスタオル、飲み物 ☑電話で同施設

●助産師さんのおしゃべりテラス

☑10月15日(火)午前10時～11時30分
☑助産師との自由なおしゃべり会
☑当日直接会場

●あんよのまえのいないいないばあ

☑10月18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) ※10月は7日(月)、21日(月)
☑就学前児と保護者、小学1・2年生

●赤ちゃん体操

☑10月8日(火)午後1時30分～2時30分
☑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
☑首すわり～ハイハイ前の乳児と保護者先着10組
送料一組500円 持バスタオル1枚、飲み物
☑電話または直接同施設

●ベビーマッサージ

☑10月17日(木)午後1時30分～2時30分
☑東区プラザ
☑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
☑2～7カ月の乳児と母親先着8組(初めての人のみ)
送料一組500円 ☑電話または直接同施設

●パパママベビーマッサージ(パパ向け講座)

☑10月20日(日)午前10時～11時
☑東区プラザ
☑パパとママで赤ちゃんとのスキンシップを楽しむ
☑2～7カ月の乳児と保護者先着8組(母親のみの参加不可)
送料一組500円 持バスタオル1枚、普段のお出かけセット、抱っこひも、飲み物
☑電話または直接同施設

●産後ママのやさしいヨガ

☑10月22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10組
送料一組500円 ☑電話または直接同施設

●(番外編)プレママ・パパセミナー～聞こう、話そう、出産・育児～

☑10月26日(土)午前10時30分～11時30分
☑東区プラザ
☑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
☑妊娠中の人とパートナー先着6組
持飲み物
☑二次元コードから必要事項を入力し送信してください

●NPプログラム

～完璧な親なんていない～
☑11月12日～12月17日の毎週火曜日(6回連続講座)午前10時～正午
☑東区プラザ
☑参加者同士でグループワークをする
☑8カ月～3歳の子どもの母親で原則全日程参加可能な人先着12人
※保育あり(要申し込み、先着12人)
送料600円(お茶菓子代)
☑二次元コードから必要事項を入力し送信してください

●赤ちゃんがきた！～親子の絆づくりプログラム～

☑11月22日～12月13日の毎週金曜日(4回連続講座)午後1時30分～3時30分
☑東区プラザ
☑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)
☑令和6年7月～9月生まれ乳児と母親先着12組(東区在住に限る)
※最少開催人数5組
☑二次元コードから必要事項を入力し送信してください

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
☑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

☑10月1日(火)午前10時30分～11時
☑外部講師の英語の先生による親子あそび
☑乳幼児と保護者先着10組
☑電話または直接同施設

●おやこdeミュージックセラピー

☑10月8日(火)午前10時30分～11時
☑音楽療法士による音遊び
☑乳幼児と保護者先着15組
☑電話または直接同施設

●アトリエこどそう

☑10月11日(金)午後4時～同30分
☑ハロウィンカボチャのお菓子入れ
☑当日直接会場

●みんなdeあそぼう

☑10月12日(土)午後3時～同30分
☑いろいろリレー ☑当日直接会場

健康ミニ講座特別編

食のボランティア団体「食生活改善推進委員」が健康レシピの紹介と試食を提供します！また、食品サンプルを使った食事バランス診断ができます。この機会に、日頃の食事を見直してみませんか？

日時 10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、血圧・体組成測定、健康相談、食事バランス診断、健康レシピの紹介と試食
定員 先着15人
申し込み 電話で石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)

お口の健口セミナー

生涯にわたり、おいしく、楽しく安全に食べるためにはお口の健康が大切です。お口の健康は体の健康にも深く関わっています。充実した生活を送るためにも是非ご参加ください。

回数	日時	時間	内容
1回目	10月16日(水)	午前10時～11時40分	・ミニ講座「誤嚥性肺炎の予防について」「いつまでもおいしく食べるための栄養について」
2回目	10月30日(水)		「運動機能とお口の健康」 ・唾液腺マッサージ ・お口の体操など

会場 木戸健康センター(東区役所2階)
対象・定員 65歳以上の新潟市民先着15人
申し込み 9月18日(水)～10月2日(水)に電話で健康福祉課健康増進係(☎025-250-2340)

熱中症に注意しましょう。