



健康・福祉ガイド

●健康相談

1月	会場	受付時間	予約
19 火	木戸健康センター	午前9時15分～11時15分	必要
22 金	シルバークピア石山	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。

● 19日(火)は健康福祉課地域保健福祉担当(☎025-250-2370)、22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(要予約)

1月	会場	受付時間	定員(先着)
20 水	石山地域保健福祉センター	午後1時～2時15分	20人
21 木	木戸健康センター		30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(持っている人のみ)

● 12月23日(水)から電話で健康福祉課健康増進係(☎025-250-2340)

マタニティセミナー(安産教室)

回	月	日	曜	時間	申込開始日
①	1	12	火	午後1時30分～2時30分	12月23日(水)
②	2	9	火	午後1時30分～2時30分	1月20日(水)

※当日は検温をしてお越しください

● 木戸健康センター
● ①令和3年2月～3月出産予定の妊婦先着10人

● ②令和3年3月～4月出産予定の妊婦先着10人

● 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(要予約)

1月	会場	受付時間	申込開始日
7 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23日(水)
21 木	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

● 母子健康手帳、バスタオル
● 7日(木)は石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)、21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)

対象者には案内を送付しています。☆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☆

内容を一部変更して実施しています。

股関節検診・母体保護相談

令和2年10月生まれからを対象に再開します。対象者には案内を送付します。※状況によって中止になる場合は連絡します

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

●新春かるた大会

● 1月5日(火)午前10時30分～11時、午後2時～同30分

● 大型のオリジナルかるたを取り合う
● 当日直接会場

●わくわくテラス「リズムであそぼう」

● 1月7日(木)午前10時30分～11時
● リトミックを取り入れた音遊び
● 当日直接会場

●新潟暮らし1年生ママのおしゃべりテラス

● 1月12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14日(木)午前10時～11時

● 赤ちゃんとのスキンシップ(オイルの使用なし)
● 首すわりからおおむね12カ月の乳児と保護者先着10組
● 親子一組500円
● 持参品 バスタオル、飲み物 ● 電話で同施設

●木工おもちゃづくり体験

● 1月17日(日)午前10時～同40分、午前11時～同40分
● 木製のがりがりトンボを作って遊ぶ

● 1歳～小学3年生各時間帯先着10人(保護者の参加可)

● 100円 ● 電話で同施設

●あんよのまえないないないばあ

● 1月22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25組
● 電話で同施設

●おしゃべりテラス～卒乳のお話～

● 1月26日(火)午前10時～11時

● 助産師と卒乳についてのおしゃべり会
● 乳幼児の保護者先着15人(子どもの同室可) ● 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)※1月は1日(祝)～4日(月)、18日(月)
● 就学前児と保護者、小学1・2年生

●手作りおもちゃで遊ぼう!

● 1月6日(水)午前10時～11時15分

● 親子工作(木の三輪カー)
● 先着30人 ● 当日直接会場

●ベビーダンス

● 1月12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カ月の乳児と保護者先着6組
● 親子一組500円
● 電話または直接同施設

●新春コンサート

● 1月16日(土)午前10時30分～11時

● 演奏サークル「ばんぼこ」による弦楽四重奏 ● 当日直接会場

●発育測定～育児の悩みあれこれ～(パパ向け講座)

● 1月17日(日)午前10時～11時15分

● 東区プラザ
● 助産師の講話、発育測定、個別相談
● 1歳未満の乳児と保護者先着6組(初めての1人限定)
● 電話または直接同施設

●産後ママのやさしいヨガ

● 1月26日(火)午後1時30分～2時30分

● 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
● 1歳未満の乳児と母親先着6組
● 親子一組500円
● 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～

● 2月5日～26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2年9月～11月生まれの乳児と母親先着10組(東区在住に限る)

● 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

●ボードゲームの日

● 1月13日(水)午後4時～5時

● みんなでボードゲームを楽しむ
● 当日直接会場

●子育てほっとカフェ

● 1月14日(木)午前10時～11時

● マザーズコーチングティーチャーと気軽におしゃべり
● 飲み物 ● 当日直接会場

●シングルペアレンツカフェ

● 1月16日(土)午後2時～3時

● シングルで子育てをしている保護者のおしゃべり会
● 飲み物 ● 当日直接会場

●体育あそび教室

● 1月27日(水)午後4時～5時

● マットや跳び箱を使って体を動かす
● 年中児～小学1年生先着15人
● 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(日曜日は午後5時まで)

● 自由に宿題や勉強をする(分からないところは教えます)
● 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4時～6時、日曜日午後4時～5時

● 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
● 勉強したい教材 ● 当日直接会場

● 工作のイベントは今号の市報にいがたに掲載しています

「新しい生活様式」を実践しましょう。

※掲載情報は12月11日時点のものです



情報プラザ

公民館

※申込受付は午前9時から

中地区公民館 ☎025-250-2910

パパとあそぼう!親子のびのび広場～パパちからで子どもの発達を促す～

● 1月23日(土)、30日(土)午前10時～11時30分

● 子どもの発達を促す運動遊び
● 4～6歳の就学前児と父親10組(応募多数の場合抽選)

● 動きやすい服装、室内用運動靴、飲み物、タオル

● 12月21日(月)午前9時～1月12日(火)午前10時に市ホームページ「かたんん申し込み」または電話で同館



催し物・募集

下山スポーツセンター 体力測定&相談

● 1月9日(土)、16日(土)、19日(火)、30日(土)午後2時～4時

● 体力測定、トレーニングプログラム相談
● 15歳以上(中学生除く)先着2人
● 一般250円、65歳以上100円(使用料)
● 電話で同センター(☎025-272-7677)

ふれあい掲示板

クリスマスツリー飾り

● 12月23日(水)午前10時～11時

● ※27日(日)まで設置
● 場 新松崎第2公園(新松崎3)

● ツリーの飾りつけ ● 当日直接会場
● 通船川中流交流会・佐藤(☎090-4829-8594)

けん玉の体験会

● 1月6日(水)午前10時～11時30分

● 場 石山地区公民館
● けん玉の持ち方、技の体験(けん玉の持参は不要) ● 先着6人
● 1月5日(火)までに「楽しいけん玉会」・平石(☎090-2436-3936)

東区地域福祉計画・地域福祉活動計画(素案)

パブリックコメント

パブリックコメント(市民意見募集)を行います。皆さんの意見を寄せてください。

名称	東区地域福祉計画・地域福祉活動計画(素案)
内容	誰もが住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができるまちを目指し、地域における支えあい、助けあいの仕組みづくりをさらに進めていくための計画です。計画期間は来年度から6年間を予定しています。
提出期間	12月21日(月)～1月19日(火)
閲覧場所	東区役所健康福祉課、各区役所地域課・地域総務課、石山出張所、市政情報室(市役所本館1階)、ほんぽーと中央図書館(中央区明石2) ※市ホームページにも掲載します
問い合わせ	健康福祉課地域福祉・高齢介護グループ(☎025-250-2380)

回=日時 場=会場 内=内容 入=対象・定員 円=参加費(記載のないものは無料) 持=持ちもの 申=申し込み 問=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

