



# 健康・福祉ガイド

## ●はじめての離乳食

3月	会場	定員	時間
11 木	木戸健康センター	15人	午後1時30分～2時20分
23 火	石山地域保健福祉センター	12人	

### ☑ 離乳食の進め方

☑ 生後4～5カ月の乳児の保護者  
 ㊟ 母子健康手帳、バスタオル、筆記用具  
 ㊞ 2月10日(水)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)

## ●ステップ離乳食

㊞ 3月11日(木)午前10時～同50分  
 ㊟ 木戸健康センター  
 ☑ 離乳食の進め方  
 ☑ 生後6カ月以降で、2～3回食に進もうとしている乳児の保護者先着15人  
 ㊟ 母子健康手帳、バスタオル、筆記用具  
 ㊞ 2月10日(水)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)

## ●ぴよぴよ育ちの相談会

子育ての中で「落ち着きがない」「お友達とのトラブルが多い」「名前を呼んでも目が合いにくい」など気になることや困っていることはありませんか。親子で遊びながら成長、発達について保健師と一緒に考えてみましょう。

3月	会場	定員	時間
9 火	木戸健康センター	各4組	①午前9時30分～10時15分 ②午前10時35分～11時20分
22 月	石山地域保健福祉センター	5組	午前10時～11時35分

☑ 原則1歳6カ月児健診を終えた未就園児と保護者  
 ㊞ 9日(火)は健康福祉課地域保健福祉担当(☎025-250-2370)、22日(月)は石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)

## 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

## ●おやこであそびましょ!

㊞ 2月15日(月)午前10時15分～11時  
 ☑ ふれあい遊び、運動遊びなど  
 ☑ 満1歳～小学3年生の子どもと保護者  
 ㊟ 飲み物  
 ㊞ 当日直接会場

## ●アラフォーママのおしゃべりテラス

㊞ 2月16日(火)午前10時～11時30分  
 ☑ おおむね40代のママのおしゃべり会  
 ㊞ 当日直接会場

## ●ふゆまつり

㊞ 2月21日(日)午前10時～正午  
 ☑ お楽しみゲーム、体を動かす遊びなど  
 ㊞ 当日直接会場

※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、入場制限をする場合があります

## ●わくわくテラス「誕生会」

㊞ 2月25日(木)午前10時30分～11時  
 ☑ 2月生まれの子どもの誕生会  
 ㊞ 当日直接会場

## 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)※2月は15日(月)  
 ☑ 就学前児と保護者、小学1・2年生



## ●つくって遊ぼう!

㊞ 2月17日(水)午前10時～11時15分  
 ☑ 親子工作「おひなさまの三角飾り」  
 ☑ 先着30人  
 ㊞ 当日直接会場

## ●わいわいおしゃべり会

㊞ 2月22日(月)午前10時30分～11時30分  
 ㊟ 東区プラザ  
 ☑ 妊婦さんと先輩ママで出産や子育てについてのおしゃべり会  
 ☑ 妊娠中の母親、1歳未満の乳児と母親先着10組  
 ㊟ 飲み物  
 ㊞ 電話または直接同施設

## ●いちごひろば「誕生会」

㊞ 2月24日(水)午前10時30分～同45分  
 ☑ 2月生まれの子どもの誕生会  
 ㊞ 当日直接会場

## ●おもちゃ病院

㊞ 2月27日(土)午後1時30分～3時30分  
 ㊟ 東区プラザ  
 ☑ おもちゃ修理(原則無料ですが、部品代などの費用がかかる場合があります。また修理できない場合もありますのでご了承ください)※今月は預かり修理のみ  
 ㊞ 当日直接会場

## ●プレママ・パパセミナー

3月	場所	時間
13 土	東区プラザ	①午後1時30分～2時10分 ②午後2時40分～3時20分

☑ 出産後の赤ちゃんがいる生活について考える  
 ☑ 出産予定が令和3年5月～7月の妊婦とそのパートナー(東区在住に限る)各回先着6組  
 ㊟ 母子健康手帳、筆記用具、バスタオル、飲み物  
 ㊞ 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



## ●おやこミュージックセラピー

㊞ 3月2日(火)午前10時30分～11時  
 ☑ 音楽療法士による音遊び  
 ☑ 親子先着15組 ㊞ 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5時  
 ☑ 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

㊞=日時 ㊟=会場 ☑=内容 ☑=対象・定員 ㊟=参加費(記載のないものは無料) ㊟=持ちもの ㊞=申し込み ㊟=問い合わせ

## 東区地域福祉計画・地域福祉活動計画 推進委員会の公募委員を募集します

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。

任期	令和3年4月1日～令和5年3月31日	募集人数	2人
会議予定・報酬など	年2回程度(平日の昼間2時間程度)予定。委員報酬はありません。会議に出席した場合、交通費の実費相当の費用弁償があります。		
応募資格	令和3年4月1日現在において、東区内に在住する満18歳以上の人(本市の他の附属機関などの委員、市議会議員、市職員でない人、かつ当該推進委員会の公募委員として、過去に3期(6年間)活動したことがない人)		
応募方法	以下の①、②を下記の応募先に持参、郵送、FAX、メールで応募して下さい。 ①作文(800字以上1,200以内(文字数厳守)、様式は任意) テーマ「東区の地域福祉推進のために取り組むべきこと」 ②住所、氏名(ふりがな)、生年月日、電話番号を記載したもの(様式は任意)		
締め切り	令和3年3月8日(月)必着		
選考方法	東区地域福祉計画・地域福祉活動計画推進委員会公募委員選考委員会において、作文を審査し、選考します。		
応募先・問い合わせ先	〒950-8709 新潟市東区下木戸1-4-1 東区役所健康福祉課 地域福祉・高齢介護グループ ☎ 025-250-2380 <FAX> 025-273-0177 <メール> kenko.e@city.niigata.lg.jp		

## 除雪作業にご協力ください

夜間の限られた時間で、たくさんの距離の除雪作業を終わらせる必要があるため、市が行う除雪は、積もった雪を道路の両脇にかき分けて道路の通行を確保する **かき分け除雪** を基本としています。

自宅前は各家庭で除雪をお願いします。自力で作業できない場合は、地域の皆様のご協力をお願いします。



玄関先などの除雪へのご協力をお願いします。

## 降雪時のお役立ち情報

### ●市の道路除雪の取り組みについては



にいがた「ゆきみち」ガイド

### ●東区バス現在位置を確認するには



新潟市区バス位置情報システム「e区バス」(インターネット)

「新しい生活様式」を実践しましょう。 ※掲載情報は1月29日時点のもので