



●健康相談

12月	会場	受付時間
7	石山地域保健福祉センター	午前9時15分～11時30分
21	木戸健康センター	午前9時15分～11時15分

健康診断の結果、健康手帳のある人はお持ちください。

●**健康ミニ講座**  
 回12月7日(火)午後1時～2時30分  
 場石山地域保健福祉センター  
 内ラジオ体操、栄養士の話など  
 込先着15人  
 申電話で同センター(☎025-250-2901)

●**妊娠中の相談など**  
**妊婦歯科健診**  
 回12月16日(木)午後1時～2時15分  
 場木戸健康センター  
 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先着39人  
 持母子健康手帳、妊婦歯科健診受診票  
 申11月24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	12	14	火	午後1時～2時15分	11月24日(水)
②	1	11	火	午後1時～2時15分	12月22日(水)

●**育児相談**  
 場木戸健康センター  
 込東区在住の妊婦各回先着10人  
 ①令和4年1月～2月出産予定者  
 ②令和4年2月～3月出産予定者  
 持母子健康手帳、筆記用具  
 申電話で健康福祉課健康増進係(☎025-250-2340)

12月	会場	受付時間	申込開始日
2	石山地域保健福祉センター	午後1時30分～3時10分	11月24日(水)
16	木戸健康センター	午前9時30分～11時	

※2日(木)は栄養士による相談あり、16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  
 申2日(木)は石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)、16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。  
 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

●**新潟暮らし1年生ママのおしゃべりテラス**  
 回12月7日(火)午前10時～11時30分  
 内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  
 申当日直接会場

●**ベビーマッサージ**  
 回12月9日(木)午前10時30分～11時30分  
 内赤ちゃんの保護者のスキンシップ(オイルの使用なし)※父親の参加可  
 込2カ月からおおむね12カ月までの乳児と保護者先着8組  
 申電話で同施設

●**助産師さんのおしゃべりテラス**  
 回12月14日(火)午前10時～11時30分  
 内助産師との自由なおしゃべり会  
 申当日直接会場

●**あんよのまえのいないいないばあ**  
 回12月17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)※12月は6日(月)、20日(月)  
 込就学前児と保護者、小学1・2年生

●**赤ちゃんとおどす冬**  
 回12月1日(水)午前10時30分～11時  
 場東区プラザ  
 内保健師による赤ちゃんが過ごしやすい冬の室内環境についての話  
 込先着10組  
 申電話または直接同施設

●**赤ちゃん体操**  
 回12月7日(火)午後1時30分～2時30分  
 内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

込おおむね3～5カ月(首すわり～ハイハイ前)の乳児と母親先着8組  
 申電話または直接同施設

●**産後ママのやさしいヨガ**  
 回12月21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8組  
 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)  
 込就学前児と保護者、小学1年生～中学3年生

●**スポーツあそびの日**  
 回12月10日(金)午後4時～5時  
 内体を動かして遊ぶ  
 申当日直接会場

●**おやこdeアート**  
 回12月14日(火)午前10時30分～11時  
 内親子で工作(てがたdeクリスマス)  
 込0歳～就学前児と保護者  
 申当日直接会場

●**アロマdeベビーケア**  
 回12月17日(金)午前10時～11時  
 内骨盤の整え方やアロマクリームの活用についての講座  
 込先着6組(子どもはうつ伏せができる頃から就学前児まで)  
 申電話または直接同施設

●**体育あそび教室**  
 回12月22日(水)午後4時～5時  
 内マットや跳び箱を使って体を動かす  
 込小学1～6年生先着10人  
 申汗を拭くタオル、飲み物  
 申電話または直接同施設

●**自由べんきょうの日**  
 回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)  
 内自由に宿題や勉強をする  
 込小学1年生～中学3年生  
 申勉強したい教材  
 申当日直接会場

●**スタディタイム**  
 回土曜日午後3時30分～5時30分、日曜日午後3時30分～4時30分  
 内国語、算数、英語(テスト勉強、苦手なところを教えます)  
 込小学1年生～中学3年生  
 申勉強道具(筆入れ、定規など)  
 申当日直接会場

●**工作のイベントは今号の市報にいがたにも掲載しています**

**CAPワークショップ**

**一緒に考えよう！**  
**心の安全ってどんなこと？**

子どものことが心配！でもどう接していいかわからず迷ってばかり。

こんなこと話していいのかな？私の権利って？

大人も子どもも一人一人が「大切な私」。「安心・自信・自由」が守られる社会になるように心の安全について一緒に考えてみませんか。

会場	東区プラザ(乳児期)	い～てらす(幼児期)	こども創作活動館(児童期)
対象	0～1歳児の保護者 プレママ	1～3歳児の保護者 ※保育あり(先着4人、要申し込み)	①小学生の保護者 ②小学生
日時	令和4年2月25日(金) 午前10時～11時30分	11月27日(土) 午前10時～11時30分	①12月5日(日) 午後1時30分～3時 ②12月11日(土) 午後1時30分～3時30分
定員(先着)	8組	5組	①保護者 20人 ②1～3年生 10人 4～6年生 10人
申し込み	わいわいひろば (☎025-250-2395)	い～てらす (☎025-250-5207)	こども創作活動館 (☎025-279-2113)
内容	「聴く」ことは、誰でもできる心の手当て！問題解決力を高め、自己肯定感を高めよう！		
参加費	無料		
問い合わせ	健康福祉課こども支援担当(☎025-250-2331)		

回=日時 場=会場 内=内容 込=対象・定員 申=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 ＞



**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11月12日時点のものです