



健康相談

Table with 3 columns: Date, Venue, Reception Time. Rows for 3/19 and 3/22.

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)

妊婦歯科健診

Table with 4 columns: Date, Venue, Reception Time, Staff. Row for 3/21.

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
2月21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)

3月12日(火)午後1時30分～3時ごろ
木戸健康センター

令和6年4月～5月出産予定の東区在住の妊婦先着10人(配偶者やパートナーも参加できます)

母子健康手帳、筆記用具、「マタニティ食事レッスン」(母子健康手帳交付時に配布したもの(なくても可))

2月21日(水)から電話で健康福祉課健康増進係(☎025-250-2340)

育児相談

Table with 4 columns: Date, Venue, Reception Time, Start Date. Rows for 3/7 and 3/21.

7日(木)は栄養士による相談あり、21日(木)は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)

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



産後ママの骨盤ケア

3月1日(金)午前10時30分～11時30分
カイロプラクティックによる骨盤ケアの体験

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
¥一組500円

動きやすい服装、バスタオル(厚手のもの)、フェイスタオル(長いもの)、飲み物
☎電話で同施設

だれでもおしゃべりテラス

3月5日(火)午前10時～11時30分
主にプレママ、0歳～小学3年生の子どもの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

3月7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カ月からおおむね12カ月までの乳児と保護者先着10組
¥親子一組500円

☎電話で同施設

木工おもちゃワークショップ

3月10日(日)
①午前10時～同30分
②午前10時40分～11時10分

木の素材を使った創作遊び
4歳ごろ～小学3年生まで各回先着10人

※小学生は保護者同伴なしでも参加可
¥一人300円
☎電話で同施設

助産師さんとのおしゃべりテラス

3月12日(火)午前10時～11時30分
助産師さんとの自由なおしゃべり会
☎当日直接会場

わくわくテラス「誕生会」

3月14日(木)午前10時30分～同50分
3月生まれの子どもの誕生会
☎当日直接会場

あんよのまえのいないいないばあ

3月15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

家族でたのしくフィットネス!

3月23日(土)午前10時15分～11時
家族で楽しく体を動かす

おおよね3歳以上の子どもと家族先着15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) ※3月は4日(月)、18日(月)
☎就学前児と保護者、小学1・2年生



ひなまつりコンサート

3月3日(日)午前10時30分～11時
吹奏楽団「シティプラス越後」のみなさんによる演奏会

☎当日直接会場

1歳児食育講座 ～カミカミ期からパクパク期～

3月6日(水)午前10時30分～11時
東区プラザ
1歳前後の子どもの食事について管理栄養士から話を聞く

1歳前後の子どもと保護者先着10組
☎電話または直接同施設

ベビーダンス

3月12日(火)午後1時15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カ月の子どもと保護者先着8組(父親の参加も可)
¥大人一人につき500円

☎電話または直接同施設

リモート育児講座(双子育児のコツ)

3月13日(水)午後1時30分～2時
双子の育児について助産師による講話。Zoomを使用します。

双子を育てている保護者または妊娠中の人
☎二次元コードから、必要事項を入力し送信してください



育児講座～しあわせな卒乳～(パパ向け講座)

3月17日(日)午前10時～11時
東区プラザ
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)、個別相談

乳幼児と保護者先着8組(母親だけの参加も可)
☎飲み物、1歳未満の子どもは母子健康手帳、バスタオル

☎電話または直接同施設

ベビーマッサージ

3月19日(火)午後1時30分～2時30分
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カ月の子どもと母親先着7組(初参加に限る)
¥親子一組500円

☎電話または直接同施設

プレママ・パパ情報交換会～聞こう、話そう、出産・育児～

3月23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
☎飲み物
☎電話または直接同施設
●CAPおとなワークショップ ～子どもを守るためにおとなができることを考える～

3月25日(月)午前10時～11時
東区プラザ
自分も子どもも大切に育てていくためのプログラム

プレママ・0～2歳児の保護者(1歳未満の子どもは同室可)
☎電話または直接同施設

●産後ママのやさしいヨガ

3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歳未満の子どもと母親先着10組
¥親子一組500円
☎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
☎就学前児と保護者、小学1年生～中学3年生



おやこdeリトミック

2月27日(火)午前10時30分～同50分
親子で楽しく音楽に触れる
☎当日直接会場

こども茶会

3月3日(日)午前10時30分～11時30分
茶道の簡単な作法の体験

5歳～小学6年生先着10人(幼児は保護者同伴)
¥一人200円
☎電話または直接同施設

体育あそび教室

3月6日(水)午後4時～同45分
鉄棒や跳び箱を使って体を動かす

5歳～小学3年生先着10人
☎汗を拭くタオル、飲み物
☎電話または直接同施設

アトリエこどそう

3月8日(金)午後4時～同30分
手形アート
☎当日直接会場

おやこdeミュージックセラピー

3月12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
☎電話または直接同施設

「ぶちしょっぷ東区」にお越しください

区内の障がい者施設が自主製品を販売するお店です。おいしいパンやお菓子、小物などを販売し、障がいのある人が働く機会を増やすとともに、地域社会との交流を図っています。心を込めて作った品々を、ぜひ一度手に取ってみてください。東区社会福祉協議会でも同様の取り組みを行っています。

Table with 2 columns: Location, Sales Date. Rows for 区役所南口、石山出張所、東区社会福祉協議会前。



※災害などの影響により、開催が中止となる場合があります

問い合わせ 健康福祉課障がい福祉係(☎025-250-2310)

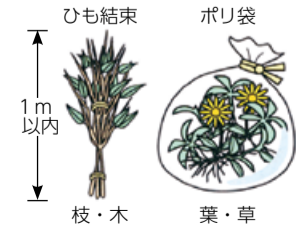
今月の「ごみゼロの日」は2月25日(日)です。

ごみのない美しいまちを目指して、東区では毎月最終日曜日を「ごみゼロの日」としています。この日を機会に、ごみ出しマナーやポイ捨てなどについて、もう一度考えてみませんか。



「ごみゼロ!」一〇メモ 3月から「枝葉・草」の収集が始まります

※収集日は「家庭ごみ収集カレンダー」で確認してください



・枝1本の太さは直径1.5cm以内
・束の太さは30cm以内

- 「枝葉・草の日」に出せるものは、自宅の庭で不要となった「せん定した枝・木」「せん定した葉・落ち葉」「雑草などの刈り草」です。
●「葉・草」は、透明または半透明のポリ袋に入れて出してください。
●野菜や果実、球根などは、腐敗・悪臭により、資源化处理(堆肥化)の支障となるため、「燃やすごみ」の日指定袋に入れて出してください。

問い合わせ 区民生活課生活環境係(☎025-250-2285)

