

# 春休みは 公民館で学習しよう!

3月19日(水)～4月7日(月)の期間中、小学生、中学生、高校生を対象に「学習室・子どもの居場所」を開設します。

公民館の学習室は、事務室で受け付けをしてから利用してください。



館名	事業名	会場	時間
中地区公民館 (☎025-250-2910)	学習室	3階 第2和室 ※利用予約がない日のみ開催。1階に予定を掲示	午前9時～午後7時 (小学生は午後6時まで) ※日曜・祝日は午後5時まで
	子どもの居場所「ホットプレイス」	1階 フリースペース	
石山地区公民館 (☎025-250-2930)	学習室	3階 会議室	午前9時～午後7時 (小学生は午後6時まで) ※日曜・祝日は午後5時まで
	子どもの居場所	2階 談話室	※3月23日(日)は休館日のため利用不可

## 食推さんの健康レシピ

(レシピ考案 食生活改善推進委員東支部石山グループ)

# 「カリカリじゃがいものチヂミ風」

東区特産のじゃがいもと長ネギを使ったメニューです。調味料は使っていませんが、キムチ、干しエビ、ゴマ油の風味と旨味で減塩でき、おいしく食べられます。焼きたてはカリカリしているので、おつまみにもおすすめの1品です。



### 材料(4人分)

- じゃがいも…………… 大1個(200g)
- 長ネギ(緑の部分も使用)… 2本(120g)
- 白菜キムチ…………… 60g
- 干しエビ…………… 5g
- 片栗粉…………… 大さじ1
- ゴマ油…………… 大さじ2

- A**
- 薄力粉…………… 30g
  - 水…………… 大さじ2

### JA新潟市 営農販売課長 原さん からのコメント

でんぷんやビタミンCが多く含まれているじゃがいもは、東区大形地区で昔から栽培されています。じゃがいもはカロリーや糖質がそれほど高くなく、食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維にはペクチンという、おなかにやさしい繊維も含まれているほか、ビタミン類はお肌の調子も整えてくれます。

問い合わせ 健康福祉課健康増進係(☎025-250-2350)

### 作り方

- じゃがいもは薄くスライスし、千切りにする。水にさらす。水気を切り、ペーパーで水気をふき取る。片栗粉をまぶす。
- 長ネギは斜め薄切りにする。緑の部分も使う。(太いネギの場合は、縦半分に切り、斜めに切る)
- 白菜キムチを千切りにする。
- Aの薄力粉と水を混ぜ合わせ、長ネギ、白菜キムチ、干しエビを加えて混ぜる。
- フライパンにゴマ油大さじ1を熱し、じゃがいもを入れて両面焼く。
- 5に4を流し入れ、平らにならして、裏返して焼く。
- 残りのゴマ油大さじ1を回し入れ、裏返してじゃがいもの面をカリカリに焼く。

栄養価(1人分) ・エネルギー：134kcal ・たんぱく質：2.0g ・脂質：6.0g  
・炭水化物：17.6g ・食塩相当量：0.5g



## 健康相談

4月	会場	受付時間
8	石山地域保健福祉センター	午前9時10分～11時10分
15	木戸健康センター	

健康診断の結果、健康手帳のある人はお持ちください。

☎8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)

### 健康ミニ講座

☎4月8日(火)午後1時～2時30分  
☎石山地域保健福祉センター

☎ラジオ体操、保健師のお話「健診について、体組成計の測定結果の見方」、血圧・体組成測定、健康相談

☎先着15人  
☎電話で石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)

### 妊婦歯科健診

4月	会場	定員(先着)	受付時間
17	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  
☎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。



### 安産教室(妊娠後期のウェルカム赤ちゃん講座)

☎4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7年5月～7月出産予定者)先着10人

※配偶者やパートナーの参加可  
☎母子健康手帳、筆記用具、必要に応じて飲み物

☎3月19日(水)から電話で健康福祉課健康増進係(☎025-250-2340)

### 育児相談

4月	会場	受付時間	申込開始日
3	石山地域保健福祉センター	午後1時30分～3時10分	3月19日(水)
17	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あり

☎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

## 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) ※4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

☎4月15日(火)午後1時30分～2時30分  
☎赤ちゃんとコミュニケーションをとりながら体を動かす

☎首すわり～ハイハイ前の赤ちゃんと保護者先着10組

☎バスタオル1枚、飲み物  
☎電話または直接同施設

### 木育リトミック

☎4月18日(金)午前10時30分～11時

☎木のカスタネットづくりと音あそび  
☎0～3歳児と保護者先着15人  
☎カスタネット1個につき500円  
☎電話または直接同施設

### 育児講座～子どものあそびとおもちゃ～(パパ向け講座)

☎4月27日(日)午前10時～11時  
☎東区プラザ

☎子どもの発達に合ったおもちゃ選びやあそびについて助産師からの講話。発育測定(1歳未満の子ども)や個別相談の時間もあり。

☎0～2歳児と保護者先着8組(母親だけの参加も可)

☎飲み物、1歳未満のお子さんは母子健康手帳、バスタオル

☎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

## 東区役所公式 Instagram発信中!

東区の魅力や話題、各種イベント情報をお届けします。

@niigatashi\_higashiku 検索



## 山の下みなとランド

4月1日(火)から開園します!

みんな遊びに来てね!

問い合わせ 建設課維持係(☎025-250-2621)

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

広告掲載の申し込みは地域課(☎025-250-2130)へ、1枠(3.9cm×7.9cm)15,000円。掲載した広告についての問い合わせは各広告主へ。

対象は、「区内に本社や営業所がある事業者」です。詳しくはこちら

