

パパ・ママ交流カフェ

子育てを一人で頑張りがちではないですか？自分も赤ちゃんも大切にする子育てを一緒に考えましょう。

日時 2月27日(土)午前10時～11時30分
会場 東区プラザ
内容 子育ての課題についての情報交換、対応や解決の方法を学ぶ
定員 3歳未満の子どもと保護者先着10組(会場ではパパとママは別室に分かれます)※パパだけ、ママだけでも参加可
参加費 無料
申し込み 〈電話〉 ☎025-250-2331
 〈メール〉 件名を「パパ・ママ交流カフェ」とし、本文に参加者氏名、電話番号、参加する子どもの人数を記載して健康福祉課(kenko.e@city.niigata.lg.jp)へ
問い合わせ 健康福祉課こども支援担当(☎025-250-2331)

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)

鶏肉のスタミナネギニラ甘酢炒め

ネギやニラは風邪予防の手助けになります。ニンニクには疲労回復や体力増進の効果もあります。



【1人分】エネルギー：398kcal 塩分：2.4g

材料(4人分)

鶏もも肉	2枚	A	しょうゆ	大さじ2
塩こうじ	30g		砂糖	大さじ2
片栗粉	適量		酢	大さじ2
長ネギ	2本		すりごま	大さじ2
ニラ	1束		鶏がらスープのもと	小さじ2
ニンニク	1片		ごま油	大さじ1
ショウガ	1片		ごま	適量

作り方

- 1 長ネギは斜め薄切り、ニラは4cmの長さに切る。
- 2 鶏もも肉は一口大に切り、塩こうじを混ぜ込み10～15分置き、片栗粉をまぶす。
- 3 ニンニク、ショウガをみじん切りにし、Aと合わせる。
- 4 フライパンにごま油を熱し、2を焼く。両面がこんがり焼けたら長ネギを入れ、しんなりしたらニラと3を加え、炒め合わせる。
- 5 お好みでごまをふる。

問い合わせ 健康福祉課健康増進係(☎025-250-2350)



健康・福祉ガイド

●健康相談

2月	会場	受付時間	予約
2	石山地域保健福祉センター	午前9時15分～11時30分	必要
16	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。

●**2月のこどもの健康診査** **個人案内**
対象者には案内を発送しています。☆の健診でフッ化物塗布希望者は料金1,020円が必要です。
●**2月の健康相談**
健康福祉課健康増進係(☎025-250-2340)

●**妊婦中の相談など**
妊婦歯科健診(要予約)
回 2月18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30人
持 母子健康手帳、妊婦歯科健診受診票
申 1月20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	曜日	時間	申込開始日
①	2	9	火	午後1時30分～2時30分	1月20日(水)
②	3	9	火	午後1時30分～2時30分	2月24日(水)

※当日は検温をしてお越しください
場 木戸健康センター
込 ①令和3年3月～4月出産予定の妊婦先着10人
②令和3年4月～5月出産予定の妊婦先着10人
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)
●**育児相談(要予約)**

2月	会場	受付時間	申込開始日
4	石山地域保健福祉センター	午後1時30分～3時10分	1月20日(水)
18	木戸健康センター	午前9時30分～11時	

※各会場とも栄養士による相談あり
持 母子健康手帳、バスタオル

●**2月のこどもの健康診査** **個人案内**
対象者には案内を発送しています。☆の健診でフッ化物塗布希望者は料金1,020円が必要です。
場 健康福祉課健康増進係(☎025-250-2340)

●**2月の健康相談**
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
超音波検査料2,800円が必要です。

●**フッ化物塗布**
回 2月26日(金)午前9時30分～10時40分
場 木戸健康センター
込 4歳未満先着20人
料 1,020円
持 母子健康手帳
申 1月20日(水)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)
※実施日の2日前までにお申し込みください

●**健康ミニ講座**
回 2月2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、血圧・体組成測定など
込 先着10人
申 電話で同センター(☎025-250-2901)

●**豆まきごっこ**
回 2月3日(水)午前10時30分～同45分
内 段ボールの鬼と新聞紙の豆で節分行事を楽しむ
申 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)**
回 2月28日(日)午前10時～11時15分
場 東区プラザ
内 助産師の講話、発育測定、個別相談
込 1歳未満の乳児と保護者先着6組(初参加に限る)
申 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～**
回 3月4日～25日の毎週木曜日(4回連続講座)午後1時30分～3時30分
場 東区プラザ
内 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)
込 令和2年10月～12月生まれの乳児と母親先着10組(東区在住に限る)
申 電話または直接同施設

●**新潟暮らし1年生ママのおしゃべりテラス**
回 2月2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
●**わくわくテラス「リズムであそぼう」**
回 2月4日(木)午前10時30分～11時

●**まめまきあそび**
回 1月30日(土)午前10時～同30分
内 節分行事を楽しむ
申 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

●**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(日曜日は午後5時まで)
内 自由に宿題や勉強をする(分からないところは教えます)
込 小学1年生～中学3年生
持 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4時～6時、日曜日午後4時～5時
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
持 勉強したい教材 申 当日直接会場

●**おやこdeアート**
回 2月9日(火)午前10時30分～11時
内 親子で工作(おひなさまをつくろう)
込 0歳～就学前児と保護者
申 当日直接会場

●**ボードゲームの日**
回 2月12日(金)午後4時～同30分
内 みんなでボードゲームを楽しむ
申 当日直接会場

●**おやこdeリズム**
回 2月16日(火)午前10時30分～11時
内 リズム遊びとリトミック
申 当日直接会場

●**バドミントンの日**
回 2月19日(金)午後4時～5時
内 自由参加でバドミントンを楽しむ
申 当日直接会場

●**シンブルペアルンツカフェ**
回 2月20日(土)午後2時～3時
内 シングルで子育てをしている保護者のおしゃべり会
持 飲み物 申 当日直接会場

●**体育あそび教室**
回 2月24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 年中児～小学1年生先着15人
申 電話または直接同館

●**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(日曜日は午後5時まで)
内 自由に宿題や勉強をする(分からないところは教えます)
込 小学1年生～中学3年生
持 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4時～6時、日曜日午後4時～5時
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
持 勉強したい教材 申 当日直接会場

●**ワークのイベント**は今号の市報にいがたにも掲載しています

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



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1日(月)、15日(月)
込 就学前児と保護者、小学1・2年生



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



回=日時 場=会場 内=内容 込=対象・定員 料=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 ♣=にいがた未来ポイント対象事業

< 広告欄 >

「新しい生活様式」を実践しましょう。 ※掲載情報は1月7日時点のものです