



●11月の胃がん集団検診

11月	会場	予約開始日(定員)
9 火	区役所南口 エントランスホール	10月19日(火) (40人)
15 月	石山地域保健福祉センター	10月25日(月) (40人)

受付時間

①午前9時～同30分②午前9時30分～10時  
③午前10時～同30分④午前10時30分～11時  
⑤午前11時～同30分  
☑定員になり次第、受け付けを終了します。

☑受診券(切り取らずにお持ちください)、健康保険証、自己負担金(該当者のみ)、胃がん検診個人記録票

☑予約開始日から電話で新潟市医師会メジカルセンター(☎025-240-4134)

●11月の乳がん(マンモグラフィ)集団検診

11月	会場	時間	予約開始日(定員)
17 水	区役所南口 エントランスホール	①②③④⑤ ⑥⑦⑧	10月16日(土) (130人)
29 月	石山地域保健福祉センター	①②③④⑤ ⑥⑦⑧	10月29日(金) (130人)

受付時間

①午前9時30分～10時②午前10時～同30分  
③午前10時30分～11時④午前11時～同30分  
⑤午後1時30分～2時⑥午後2時～同30分  
⑦午後2時30分～3時⑧午後3時～同30分  
☑定員になり次第、受け付けを終了します。

☑受診券(切り取らずにお持ちください)、健康保険証、自己負担金(該当者のみ)、バスタオル

☑予約開始日から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)

●はじめての離乳食

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

☑離乳食の進め方

☑生後5カ月ごろの乳児の保護者  
☑母子健康手帳、バスタオル、筆記用具  
☑10月6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

☑11月30日(火)午前10時～同50分  
☑石山地域保健福祉センター  
☑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12人  
☑母子健康手帳、バスタオル、筆記用具  
☑10月6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にくい」など気にかか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。

11月	会場	定員(先着)	時間
9 火	木戸健康センター	各8組	①午前9時30分～10時15分 ②午前10時35分～11時20分
16 火	石山地域保健福祉センター	各5組	①午前9時30分～10時15分 ②午前10時30分～11時15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)、16日(火)は石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)

●健康ミニ講座

☑11月10日(水)午後1時45分～3時  
☑東区プラザ  
☑運動普及推進委員による自宅のできる体操の紹介、栄養士による講話など  
☑医師から運動を制限されていない人先着15人(新規申込者を優先)  
☑10月4日(月)～22日(金)に電話で健康福祉課地域保健福祉担当(☎025-250-2370)

●生活習慣改善モニター募集

メタボ予防・改善のために、保健師や栄養士のアドバイスを受けながら、スポーツクラブで運動に取り組むプログラムです。

☑令和3年12月1日(水)～令和4年2月28日(月)

☑アクシーユタカ(豊1)

☑市内在住の30～74歳で応募要件を満たす人先着3人

¥3,000円

☑応募申請書に健康診断の結果の写しを添えて10月6日(水)から健康福祉課健康増進係(詳しい応募要件や申請書は市ホームページに掲載しています)  
☑同係(☎025-250-2350)



●親子ヘルシーランチクッキング～親子ワクワクお弁当教室～

☑12月4日(土)午前10時30分～正午  
☑東区プラザ  
☑新潟県立大学学生による健康講話、お弁当作り体験

☑小学4～6年生の親子先着10組

¥400円

☑エプロン、三角巾、マスク、筆記用具

☑10月6日(水)～11月5日(金)に電話で健康福祉課健康増進係(☎025-250-2350)

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



●わくわくテラス「みんなであそぼう」

☑10月21日(木)午前10時30分～同50分  
☑ふれあい遊びや運動遊びなど

☑当日直接会場

●わくわくテラス「誕生会」

☑10月28日(木)午前10時30分～同50分  
☑10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)※10月は4日(月)、18日(月)

☑就学前児と保護者、小学1・2年生



●いちごひろば

☑10月6日(水)午前10時30分～同45分  
☑まねっこ遊び

☑当日直接会場

●誕生日おめでとうDays

☑10月11日(月)～13日(水)午前9時～正午

☑10月生まれの子どもに誕生カードをプレゼント

☑当日直接会場

●ふれあい遊び

☑10月16日(土)午前10時30分～同45分  
☑新聞紙を使って遊ぶ

☑当日直接会場

●つくって遊ぼう!

☑10月20日(水)午前10時～11時15分  
☑親子工作(ハロウィンリース)

☑先着20人

☑当日直接会場

●おもちゃ病院

☑10月23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

●ハロウィンパーティー

☑10月27日(水)午前10時30分～同45分  
☑親子でハロウィンを楽しむ

☑当日直接会場

●プレママ・パパセミナー

☑11月13日(土)

①午後1時20分～2時20分

②午後2時40分～3時40分

☑東区プラザ

☑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4年1月～3月の妊婦とパートナー(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deあそぼう

☑10月19日(火)午前10時30分～同50分  
☑リズム遊びやダンスなど

☑0歳～就学前児と保護者

☑当日直接会場

●こどそう秋まつり(こどりピック)  
☑11月3日(祝)午前10時～午後0時15分

☑スポーツの秋にちなんで、体力測定を楽しむ(牡丹山小学校器楽クラブ・木戸中学校吹奏楽部の演奏があります)

☑当日直接会場

●自由べんきょうの日

☑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)

☑自由に宿題や勉強をする

☑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3時30分～5時30分、日曜日午後3時30分～4時30分

☑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

☑勉強道具(筆入れ、定規など)

☑当日直接会場



図書館

絵本や紙芝居が楽しめる「おはなしのじかん」へ、ぜひお越しください。

職員によるおはなしのじかん

館名	期日	時間(対象)
山の下	10月7・14・21・28日・11月4日(木)	午前11時～午後3時の随時10分程度(0～3歳)
石山	10月5・12・19・26日・11月2日(火)	午後3時～同30分(乳幼児から)

☑山の下：おはなしのへや(図書館内)

☑石山：石山地区公民館保育室

ボランティアによるおはなしのじかん

館名	期日	時間(対象)	グループ名
山の下	10月9・23日(土)	午前10時30分～11時	えほんだいすき!!
石山	10月9日・11月6日(土) ※紙芝居	午前11時～同30分	新潟かみしばいクラブ
	10月20日(水)	午前10時30分～11時	ぐりとぐら

☑山の下：中地区公民館

☑石山：石山地区公民館保育室

☑山の下図書館(☎025-250-2920)

☑石山図書館(☎025-250-2940)

※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。また、受付時に氏名・連絡先をお聞きします

お知らせ

一灯式信号機の廃止

東区内の2か所で、一灯式信号機の廃止を予定しています。廃止後は、一時停止標識が設置されるため、通行方法に変更はありませんが、交差点の見落としなどにご注意ください。

廃止予定箇所

・牡丹山5丁目 飯島歯科医院前交差点  
・粟山3丁目 みつばちこども園前交差点

廃止予定日 令和3年度中

☑新潟県警察署交通課

(☎025-279-0110)

相談

～困ったら一人で悩まず～行政相談

☑国や役所の手続き、サービスについてわからないときなどにご利用ください。

☑10月12日(火)午前9時30分～11時30分

☑区役所会議室B

☑当日直接会場

☑総務省新潟行政評価事務所行政相談課(☎025-282-1115)

