



●健康相談

12月	会場	受付時間
6	石山地域保健福祉センター	午前9時10分～11時10分
20	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。
 申 6日(火)は石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)、20日(火)は健康福祉課地域保健福祉担当(☎025-250-2370)

●妊婦歯科健診

12月	会場	定員(先着)	受付時間
15	木戸健康センター	39人	午後1時～2時15分
21	石山地域保健福祉センター	24人	

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
 持 母子健康手帳、妊婦歯科健診受診票
 申 11月23日(水・祝)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)

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	13	火	午後1時30分～2時45分	11月22日(火)
②	1	10			12月21日(水)

場 木戸健康センター
 込 東区在住の妊婦各回先着13人(配偶者やパートナーは参加できません)
 ①令和5年1月～2月出産予定者
 ②令和5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)

●育児相談

12月	会場	受付時間	申込開始日
1	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(木)
15	木戸健康センター	午前9時30分～11時15分	

※各会場とも栄養士による相談あり、15日(木)は保護者の骨密度測定あり
 持 母子健康手帳、バスタオル
 申 11月24日(木)から電話で、1日(木)は石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)、15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。
 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。

●健康ミニ講座

回 12月6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、栄養士のお話、血圧・体組成測定
 込 先着15人
 申 電話で石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)

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

●だれでもおしゃべりテラス～県外からの転勤ママもどうぞ～

回 12月6日(火)午前10時～11時30分
 内 主にプレママ、0歳～小学3年生の子どもと保護者の自由なおしゃべり会
 申 当日直接会場

●ベビーマッサージ

回 12月8日(木)午前10時15分～11時
 内 赤ちゃんとお母さんのスキンシップ(オ

イルの使用なし) ※父親の参加可
 込 2カ月からおむね12カ月までの乳児と保護者先着10組
 料 親子一組500円 持 バスタオル、飲み物
 申 電話で同施設

●助産師さんのおしゃべりテラス

回 12月13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

●わくわくテラス「誕生会」

回 12月15日(木)午前10時30分～同50分
 内 12月生まれの子どもの誕生会
 申 当日直接会場

●あんよのまへのいないいないばあ

回 12月16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

●木工おもちゃワークショップ

回 12月18日(日)
 ①午前10時～同30分
 ②午前10時40分～11時10分
 内 木の素材を使った創作遊び
 込 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)
 料 300円 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5日(月)、19日(月)
 込 就学前児と保護者、小学1・2年生

●赤ちゃんと過ごす冬

回 12月7日(水)午前10時30分～11時
 内 赤ちゃんが過ごしやすい冬の室内環境について、保健師から話を聞く
 場 東区プラザ 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13日(火)午後1時30分～2時30分
 内 赤ちゃんとお母さんのコミュニケーションをとりながら体を動かす
 込 おむね3カ月～5カ月(首すわりから寝返りごろの赤ちゃん)とお母さん(父親の参加も可)先着8組
 料 親子一組500円
 申 電話または直接同施設

●発育測定～育児の悩みあれこれ～(パパ向け講座)

回 12月18日(日)午前10時～11時15分
 場 東区プラザ

内 助産師からの講話、発育測定や個別相談
 込 1歳未満の乳児とその保護者先着6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20日(火)午後1時30分～2時30分
 内 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
 込 運動が可能で1歳未満の乳児を持つ母親先着10組
 料 親子一組500円 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

●アトリエこどそう

回 12月9日(金)午後4時～同30分
 内 クリスマスカードを作ろう
 申 当日直接会場

●おやこdeアート

回 12月13日(火)午前10時30分～11時
 内 てがたdeクリスマス
 申 当日直接会場

●体育あそび教室

回 12月21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
 持 汗を拭くタオル、飲み物
 申 電話または直接同施設

●書き初めの日

回 12月25日(日)
 ①午前10時～11時30分
 ②午後1時30分～3時
 内 冬休みの課題をスタッフと練習
 込 小学3年生～中学3年生(各回先着10人ずつ)
 持 習字道具、書き初め用の下敷きと筆、お手本、書き初め用紙、新聞紙一日分
 申 電話または直接同館

●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

※ ※ ※ 区のできごと ※ ※ ※

山の下中学校で防災教育(ジュニア防災)を実施



地域の一員として、生徒の地域防災意識を高めることなどを目的に、10月19日に山の下中学校にて、学校・地域・公民館・行政が協働して、同校の2年生を対象に防災教育(ジュニア防災)を実施しました。

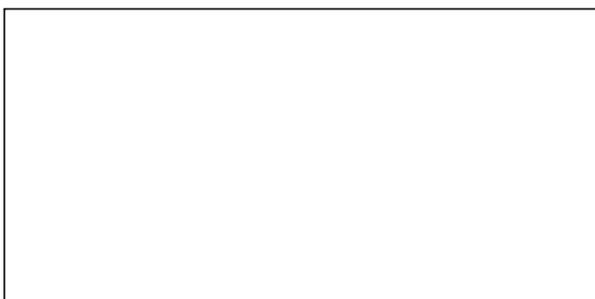
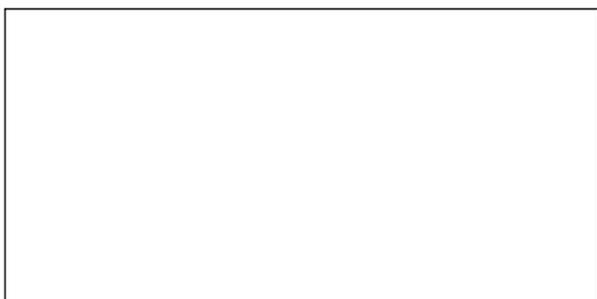
3年生による防災学習実践発表のほか、地域の防災士が自身の新潟地震での被災体験を当時の写真を使いながら伝える地震体験講話も行われました。
 最後に、4つの班に分かれて、消防士からAEDの使い方や人形を使った心肺蘇生の方法を教わったほか、避難所で使用する簡易段ボールベッドの組み立てや新聞スリッパの作製を体験しました。

「冬休み子ども学習会」の参加者募集

日 時 12月24日(土)、26日(月)、27日(火)、28日(水)
 午前9時～11時30分
 会 場 中地区公民館4階講座室
 内 容 宿題の自習(わからないところを講師が丁寧に説明します)
 講 師 新潟県生涯学習協会の教員OBを中心とする学習支援ボランティア「市民先生」
 対 象 東区の小学校4～6年生
 定 員 20人(申し込み多数の場合抽選。12月8日(木)申し込み者全員に通知を発送)
 参 加 費 無料
 持 ち 物 冬休みの宿題(ワークなど)、学校の教科書や問題集、筆記用具、飲み物(水筒)、マスク、出席カード(申込者に事前送付)
 申し込み 12月7日(水)までに
 ①パソコンから申し込み
 中地区公民館で検索→催し物・講座一覧
 ②スマートフォンから申し込み
 @elg-front.jpからのメールが受信できるように設定をお願いします。右の二次元コードを読み取ると「かんたん申込み」画面が表示されます。
 ③電話で申し込み
 中地区公民館(☎025-250-2910)
 月曜日～土曜日 午前9時～午後9時 日曜日・祝日 午前9時～午後5時

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の最新情報はここから

厚生労働省 ホームページ
新潟市 ホームページ

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。

事前に各施設に問い合わせてください。

※掲載情報は11月11日時点のものです