



●健康相談

12月	会場	受付時間
5 火	石山地域保健福祉センター	午前9時10分～11時10分
19 火	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。

☎5日(火)は石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)、19日(火)は福祉課地域保健福祉担当(☎025-250-2370)

●健康ミニ講座

☎12月5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、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

12月	会場	受付時間	定員(先着)
20 水	石山地域保健福祉センター	午後1時～2時15分	25人
21 木	木戸健康センター		45人

☎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
 持 母子健康手帳、妊婦歯科健診受診票
 ☎11月22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)

回	月	日	曜	時間	申込開始日
①	12	12	火	午後1時30分～3時ごろ	11月22日(水)
②	1	9	火		12月20日(水)

場 木戸健康センター

☎東区在住の妊婦各回先着10人(配偶者やパートナーも参加できます)

- ①令和6年1月～2月出産予定者
- ②令和6年2月～3月出産予定者

持 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))

☎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
7 木	石山地域保健福祉センター	午後1時30分～3時10分	11月22日(水)
21	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
 持 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



●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～

☎12月5日(火)午前10時～11時30分
 内 おもにプレママ、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
 ☎当日直接会場

●ベビーマッサージ

☎12月7日(木)午前10時15分～11時
 内 赤ちゃんとおしゃべりのスキンシップ(オイルの使用なし) ※父親の参加可
 ☎2カ月からおむね12カ月までの乳児と保護者先着10組

¥親子一組500円

持 バスタオル、飲み物

☎電話で同施設

●助産師さんのおしゃべりテラス

☎12月12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
 ☎当日直接会場

●わくわくテラス「誕生会」

☎12月14日(木)午前10時30分～同50分
 内 12月生まれの子ども誕生会
 ☎当日直接会場

●あんよのまえのいないいないばあ

☎12月15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
 ☎7～12カ月の乳児と保護者先着20組
 ☎電話で同施設

●木工おもちゃワークショップ

☎12月17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)

¥300円

☎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4日(月)、18日(月)、29日(金)～1月3日(水)
 ☎就学前児と保護者、小学1・2年生



●赤ちゃんとおしゃべり冬

☎12月6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

☎おむね12カ月までの赤ちゃんとおしゃべり先着10組

☎電話または直接同施設

●赤ちゃん体操

☎12月12日(火)午後1時30分～2時30分
 内 赤ちゃんとおしゃべりしながら体を動かす
 ☎首すわり～ハイハイ前の赤ちゃんとおしゃべり先着10組

¥親子一組500円

☎電話または直接同施設

●育児講座～産後のママの心と身体～(パパ向け講座)

☎12月17日(日)午前10時～11時
 場 東区プラザ
 内 産後のママの心と身体について助産師からの講話。骨盤ケアストレッチや発育測定(1歳未満の子ども)、個別相談

☎1歳未満の子どもとその保護者先着8組 ※母親だけの参加も可

持 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

●産後ママのやさしいヨガ

☎12月19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
 ☎運動が可能で1歳未満の子どもを持つ母親先着10組

¥親子一組500円

☎電話または直接同施設

●リモート育児講座(0歳からのほめ方・叱り方)

☎12月21日(木)午後1時30分～2時
 内 0歳からのほめ方・叱り方について助産師による講話。ZOOMを使用します

☎二次元コードから、必要事項を入力し送信してください



●オンライン 赤ちゃんがきた!～親子の絆づくりプログラム～

☎1月16日～2月6日の毎週火曜日(4回連続講座)午後1時30分～3時30分
 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) ZOOMを使用します

☎令和5年8月～10月生まれの乳児と母親先着10組

※最少開催人数は5組

☎二次元コードから、必要事項を入力し送信してください



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あそぼう

☎11月28日(火)午前10時30分～同50分
 内 親子ふれあい遊び、リトミックなど
 ☎当日直接同館

●えいごdeあそぼう

☎12月5日(火)午前10時30分～11時
 内 外部講師の英語の先生とクリスマスを楽しもう
 ☎親子先着10組
 ☎電話または直接同館

●アトリエこどそう

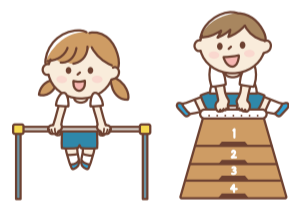
☎12月8日(金)午後4時～同30分
 内 いろいろ廃材工作
 ☎当日直接同館

●おやこdeミュージックセラピー

☎12月12日(火)午前10時30分～11時
 内 音楽療法士による音遊び
 ☎親子先着15組
 ☎電話または直接同館

●体育あそび教室

☎12月13日(水)午後4時～同45分
 内 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
 持 汗を拭くタオル、飲み物
 ☎電話または直接同館



今月の「ごみゼロの日」は11月26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」としてします。
 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!」ー口メモ 電池類は「特定5品目」へ

電池類が内蔵されている家電製品が「燃やさないごみ」に出されたことによる、ごみ処理施設の火災が増えていきます。

電池類は、本体から取りはずして「特定5品目」として出してください。

取りはずせない製品(電気シェーバー、電動歯ブラシ、スマートフォンなど)は、本体ごと「特定5品目」として出してください。

電池類が内蔵されている家電製品の例



問い合わせ 区民生活課生活環境係(☎025-250-2285)

冬休み子ども学習会

宿題の自習について、学習支援ボランティア「市民先生」が見守り、分からないところがあれば丁寧に教えます。

日 時 12月25日(月)～28日(木)(4日間) 午前9時～11時30分

会 場 中地区公民館ホールまたは講座室

対象・定員 東区の小学4年～6年生30人(申し込み多数の場合は抽選を行い、結果は申込者全員に12月7日(木)に発送予定)

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)、出席カード(事前送付)

申し込み 12月6日(水)までに市オンライン申請システム(e-NIIGATA)または電話で中地区公民館(☎025-250-2910)



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

