



●健康相談

| 3月   | 会場       | 受付時間           |
|------|----------|----------------|
| 18 火 | 木戸健康センター | 午前9時10分～11時10分 |
| 28 金 | シルバーピア石山 | 午後1時40分～2時40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18日(火)は健康福祉課地域保健福祉担当(☎025-250-2370)、28日(金)は石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)

●妊婦歯科健診

| 3月   | 会場       | 定員(先着) | 受付時間       |
|------|----------|--------|------------|
| 13 木 | 木戸健康センター | 45人    | 午後1時～2時30分 |

内 歯科健診、お口の健康相談  
人 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 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)

回 3月11日(火)午後1時30分～3時30分  
場 木戸健康センター  
人 東区在住の妊婦(令和7年4月～6月出産予定者)先着10人  
※配偶者やパートナーの参加可  
持 母子健康手帳、筆記用具  
申 2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

| 3月   | 会場           | 受付時間           | 申込開始日    |
|------|--------------|----------------|----------|
| 6 木  | 石山地域保健福祉センター | 午後1時30分～3時10分  | 2月19日(水) |
| 13 木 | 木戸健康センター     | 午前9時15分～11時15分 |          |

※6日(木)は栄養士による相談あり、13日(木)は栄養士と歯科衛生士による相談あり  
持 母子健康手帳、バスタオル  
申 6日(木)は石山地域保健福祉センター

(☎025-250-2901)、13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。

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)  
人 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

回①3月4日(火)午前10時～11時30分  
②3月11日(火)午前10時～11時30分  
内 主にプレママ、0歳～小学3年生の子どもの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 3月6日(木)午前10時15分～11時  
内 赤ちゃんとのスキンシップ(オイルの使用なし) ※父親の参加可  
人 2カ月からおおむね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  
申 電話で同施設

●木工おもちゃワークショップ

回 3月9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  
人 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  
¥一人300円  
申 電話で同施設

●わくわくテラス「誕生会」

回 3月13日(木)午前10時30分～同50分  
内 3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 3月21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  
人 7～12カ月の乳児と保護者先着20組  
申 電話で同施設  
●家族でたのしくフィットネス！  
回 3月22日(土)午前10時15分～11時  
内 家族で楽しく体を動かす  
人 おおむね3歳以上の子どもと家族先着15組  
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) ※3月は3日(月)、17日(月)  
人 就学前児と保護者、小学1・2年生



●スプリングコンサート

回 3月1日(土)午前10時30分～11時  
内 吹奏楽団「シティブラス越後」のみなさんによる演奏会

申 当日直接会場

●赤ちゃん体操

回 3月4日(火)午後1時30分～2時30分  
内 赤ちゃんとのコミュニケーションをとりながら体を動かす  
人 首すわり～ハイハイ前の赤ちゃんとの保護者先着10組  
¥親子一組500円  
持 バスタオル1枚、飲み物  
申 電話または直接同施設

●1歳児食育講座～カミカミ期からパクパク期～

回 3月5日(水)午前10時30分～11時  
場 東区プラザ  
内 1歳前後の子どもの食事について管理栄養士から話を聞く  
人 1歳前後の子どもと保護者先着10組  
申 電話または直接同施設

●パパママベビーダンス

回 3月9日(日)午前10時～11時45分  
場 東区プラザ  
内 ダンスで親子のスキンシップとリフレッシュ  
人 5～11カ月の赤ちゃんとの保護者先着6組(母親だけの参加は不可)

¥親子一組1,000円

申 電話または直接同施設

●育児講座(パパ向け講座)

回 3月16日(日)午前10時～11時  
場 東区プラザ  
内 赤ちゃんの体の発達としくみについての講話  
人 乳幼児と保護者先着8組(母親だけの参加も可)  
持 飲み物  
申 電話または直接同施設

●ベビーマッサージ

回 3月18日(火)午後1時30分～2時30分  
場 東区プラザ  
内 マッサージを通して赤ちゃんとのスキンシップを楽しむ  
人 2～7カ月の赤ちゃんとの母親先着8組(初参加に限る)  
¥親子一組500円  
申 電話または直接同施設  
●産後ママのやさしいヨガ  
回 3月25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  
人 1歳未満の赤ちゃんとの母親先着10組  
¥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)、祝日の翌平日  
人 就学前児と保護者、小学1年生～中学3年生



●えいごdeあそぼう

回 3月4日(火)午前10時30分～11時  
内 外部講師の英語の先生による親子あそび  
人 乳幼児と保護者先着10組  
申 電話または直接同施設

●アトリエこどそう

回 3月7日(金)午後4時～同30分  
内 てがたアート  
申 当日直接会場

●おやこdeミュージックセラピー

回 3月11日(火)午前10時30分～11時  
内 音楽療法士による音遊び  
人 乳幼児と保護者先着15組  
申 電話または直接同施設

「ぶちしょっぷ東区」にお越しください

区内の障がい者施設が自主製品を販売するお店です。おいしいパンやお菓子、お弁当などを販売し、障がいのある人が働く機会を増やすとともに、地域社会との交流を図っています。心を込めて作った品々を、ぜひ一度手に取ってみてください。東区社会福祉協議会でも同様の取り組みを行っています。



| 場 所                 | 販売日時                       |
|---------------------|----------------------------|
| 区役所南口 エントランスホール     | 毎週火曜日 正午～午後1時              |
| 石山出張所 1階 フリースペース    | 毎週火・木・金曜日 午前11時30分～午後0時30分 |
| 東区社会福祉協議会前(区役所庁舎1階) | 毎週月・木曜日 正午～午後0時30分         |

※災害などの影響により、開催が中止となる場合があります

問い合わせ 健康福祉課障がい福祉係(☎025-250-2310)

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山の下グループ)

「鶏肉とやわ肌ねぎの甘酒味噌焼き」



甘酒と味噌の簡単な食材で味付けができ、鶏肉と東区特産の「やわ肌ねぎ」をおいしく味わえるメニューです。

問い合わせ 健康福祉課健康増進係(☎025-250-2350)

作 り 方

- 鶏もも肉はフォークでさし、食べやすい大きさに切る。
- Aを混ぜ合わせ、①を半日～1日以上漬けておく。
- ねぎは斜めそぎ切りにする。
- フライパンに油をひき、弱めの中火で②の肉を皮目から焼く。
- 皮目に焦げ目がついたら、肉を裏返し、十分に火を通す。
- 肉を皿に取り出し、フライパンに②の残り汁、ねぎを入れて30秒程度さっと炒める。
- 肉を盛り付け、⑥の炒めたねぎをかける。

JA新潟市 営農販売課長 原さん からのコメント

やわ肌ねぎは、雪のような白さと、みずみずしい甘さが魅力です。東区では、大形地区、下山地区で多く作られており、ビタミンCやカルシウムが豊富で風邪予防にも効果が期待できる野菜です。

材料(4人分)

鶏もも肉 …… 1枚 A  
やわ肌ねぎ …… 1本 甘酒 …… 大さじ1  
サラダ油 …… 適量 味噌 …… 大さじ1

栄養価(1人分)

・エネルギー：113kcal ・炭水化物：2.1g  
・たんぱく質：10.9g ・食塩相当量：0.6g  
・脂質：6.1g

＜ 広 告 欄 ＞



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

回＝日時 場＝会場 内＝内容 人＝対象・定員 ¥＝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

