

親子ヘルシーランチクッキング

新潟県立大学健康栄養学科の学生が講師となり、減塩効果のある調理法や自由研究にも使える調理法を紹介します。学生と一緒に楽しく調理実習をしましょう。

日時 7月26日(土)午前10時～午後0時30分
会場 東区プラザ
内容 子ども…新潟県立大学学生考案メニューの調理実習
保護者…新潟県立大学学生による健康講話
対象・定員 小学校4～6年生の親子先着10組
参加費 500円
持ち物 筆記用具、エプロン、三角巾、飲み物
申し込み 6月18日(水)から7月4日(金)までに電話で健康福祉課健康増進係(☎025-250-2350)



昨年度の様子



●7月の肺がん集団検診

7月	会場	受付時間
3 木	シルバーピア石山 木戸コミュニティセンター	午前9時30分～11時 午後1時30分～3時
16 水	山の下まちづくりセンター	午前9時～11時
22 火	東区役所2階 木戸健康センター 太平三丁目自治会館(太平3)	午前9時～11時 午後1時30分～3時
28 月	東総合スポーツセンター 石山南まちづくりセンター	午前9時～11時 午後1時30分～3時

持「検診いっ得」5頁をご参照ください。
受診券(切り取らずにお持ちください)、
本人確認書類(新潟市国民健康保険加入者は、加入資格がわかるもの)、肺がん検診個人記録票
申当日直接会場
問健康福祉課健康増進係(☎025-250-2350)

●健康相談

7月	会場	受付時間
15 火	木戸健康センター	午前9時10分～11時10分
25 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15日(火)は健康福祉課地域保健福祉担当(☎025-250-2370)、25日(金)は石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)

●妊婦歯科健診

7月	会場	定員(先着)	受付時間
16 水	石山地域保健福祉センター	25人	午後1時～2時30分
17 木	木戸健康センター	45人	

内歯科健診、お口の健康相談
入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。



問健康福祉課健康増進係(☎025-250-2340)

●安産教室 (妊娠後期のウェルカム赤ちゃん講座)

回7月8日(火)午後1時30分～3時30分
場木戸健康センター
入東区在住の妊婦(令和7年8月～10月出産予定者)先着10組
※配偶者・パートナーの参加可能
持母子健康手帳、筆記用具
申6月18日(水)から電話で健康福祉課健康増進係(☎025-250-2340)

●育児相談

7月	会場	受付時間	申込開始日
3 木	石山地域保健福祉センター	午後1時30分～3時10分	6月18日(水)
17 木	木戸健康センター	午前9時15分～11時15分	

※各会場とも栄養士、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3日(木)は石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)、17日(木)は健康福祉課地域保健福祉担当(☎025-250-2370)

●こどもの健康診査 **【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。
問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)
入就学前児と保護者、小学1～3年生



●木工おもちゃのワークショップ **【要予約】**

回6月22日(日)①午前10時～同30分、②午前10時40分～11時10分
内木の端材を使った創作遊び
入4歳頃～小学3年生と保護者先着10組
料親子一組300円 **申**電話で同施設

今月の「ごみゼロの日」は6月29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」としています。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!」一口メモ **「枝葉・草」について**

●「枝葉・草」の日に出せるものは、自宅の庭などで不要となった「剪定した枝・木」、「剪定した葉・落ち葉」、「雑草などの刈り草」です。
※「枝葉・草」は毎週1回、ごみ集積場で収集しています。回収日については、家庭ごみ収集カレンダーをご確認ください。

ご注意ください!

●作物(くだもの、野菜)や球根、野菜の茎・つるなどが混入した場合、腐敗による悪臭の発生や堆肥化に支障をきたす可能性があるため、「燃やすごみ」の指定袋に入れて出してください。

問い合わせ 区民生活課生活環境係(☎025-250-2285)

●わくわくテラス「誕生会」

回6月26日(木)午前10時30分～同50分
内6月生まれのお友達をお祝いする
申当日直接会場
●家族で楽しくフィットネス【要予約】
回6月29日(日)午前10時15分～11時
入こどもとその家族先着10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) ※7月は7日(月)、22日(火)
入就学前児と保護者、小学1・2年生



●1歳児食育講座 ～カミカミ期からパクパク期～

回7月3日(木)午前10時30分～11時
場東区プラザ
内管理栄養士による1歳前後のこどもの食事についての話
入1歳前後のこどもと保護者先着10組
申電話または直接同施設

●ベビーマッサージ

回7月10日(木)午後1時30分～2時30分
場東区プラザ
内マッサージを通じて乳児とのスキンシップを楽しむ
入2～7カ月の乳児と保護者先着8組(初めての人に限る) ※父親の参加は不可
料親子一組500円
申電話または直接同施設

●育児講座～双子ファミリー交流会～

回7月13日(日)午前10時～11時
場東区プラザ
内双子育児について助産師からの講話と交流会
入0～2歳の双子とその保護者先着6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
●プレママ・パパセミナー
回7月26日(土)午後1時30分～3時20分
場東区プラザ
内出産後の乳児がいる生活について考える

入出産予定日がおおむね令和7年10月～12月の妊婦とパートナー先着12組(東区在住に限る)

持母子健康手帳、筆記用具、バスタオル1枚、飲み物
申二次元コードから必要事項を入力し送信してください



●産後ママのやさしいヨガ

回7月29日(火)午後1時30分～2時30分
内産後ママが乳児連れで参加できるヨガエクササイズ
入1歳未満の乳児と母親先着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)、祝日の翌平日
入就学前児と保護者、小学1年生～中学3年生



●おやこでアート

回6月24日(火)午前10時30分～11時
内てがたでたなばた
入就学前児と保護者 **申**当日直接会場

●おやこでミュージックセラピー

回7月8日(火)午前10時30分～11時
内音楽療法士による音遊び
入就学前児と保護者先着15組
申電話または直接同施設

●体育あそび教室

回7月11日(金)午後4時～5時
内外部講師と鉄棒・跳び箱・縄跳びなどをして体を動かす
入5歳～小学3年生先着12人(小学2年生以下は保護者同伴)
料300円

持動きやすい服装、タオル、飲み物
申電話または直接同施設

●おやこ茶会

回7月12日(土)午前10時30分～11時30分
内お茶の先生と作法の体験をする
入小学生親子5組(未就学児同伴は不可)
料一人500円 **申**電話または直接同施設



公 民 館

中地区公民館 ☎025-250-2910

子育てサロン「ひだまり」7月の予定

月	日	曜	内容
7	3	木	七夕あそび・自由遊び
	17		絵本の読み聞かせ・自由遊び

時間 午前10時～正午(出入り自由)
入未就園児と保護者 **申**当日直接会場
ちいきのサロン「皆で歌いましょう」

回7月16日(水)午前10時～11時
内懐かしいあの歌この歌をピアノ演奏に合わせてみんなで楽しく歌う
入先着20人 **持**飲み物
申当日直接会場

催し物・募集

下山スポーツセンター
体力測定&相談

回7月8日(火)、12日(土)、26日(土)、29日(火)午後2時～4時
内体力測定、トレーニングプログラム相談
入15歳以上(中学生除く)先着2人
料一般310円、65歳以上130円(使用料)
持動きやすい服装、室内用運動靴、タオル
申開催日の2日前までに電話で同施設(☎025-272-7677)

お 知 ら せ

敬老祝会経費の一部を助成

75歳以上の人を地域でお祝いするときの経費の一部を助成します。

対象団体 区内の自治会、町内会、コミュニティ協議会
助成対象 9月1日(月)～10月31日(金)に実施される敬老祝会
助成額 1団体あたり、自治会、町内会 は3万円の範囲内、コミュニティ協議会 は20万円の範囲内

この他にも要件があります。予算の範囲内で実施するため、希望する場合は早めに相談してください。

申込受付 7月1日(火)～31日(木)
申請書は区役所健康福祉課窓口で配布、または市ホームページからダウンロードできます。
問健康福祉課地域福祉・高齢介護グループ(☎025-250-2320)

暑さを避ける、こまめな水分補給、暑さに備えた健康管理で熱中症を予防しましょう。