

「子育て応援講座」【乳児期編】(前期) 受講生募集

赤ちゃんのいる暮らしは、毎日新しい発見と喜びがいっぱい!でも、誰しも心配や不安な気持ちを抱えるものです。一人でがんばらず、楽しみながら親子の絆を深めましょう。

日時・内容(2回目以外は親子一緒にの講座です)

月日	テーマ・内容	講師
1回目 8月26日(火)	オリエンテーション 赤ちゃんがいる暮らし	東区健康福祉課保健師
2回目 9月2日(火) ※保育付き	自分らしい子育てとは?	child happy life代表・看護師 佐々木 高子さん
3回目 9月9日(火)	みんなで一緒に子育てトークング♪ ベビーマッサージ体験 親子でリラックスしましょう	
4回目 9月20日(土)	パパも一緒に♪おしゃべりしよう! 先輩パパの話を聞きましょう	ファザーリングジャパンにいがた代表 吉田 健太さん

全4回とも午前10時～正午

会場 東区プラザ

対象・定員 令和6年10月～令和7年3月生まれの乳児の保護者 20人
【2回目】9月2日(火)の保育は、上記対象月齢の乳児 14人
※定員を超えた場合は抽選(第1子の方優先)

参加費 無料

申し込み 8月6日(水)午後5時までに新潟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)



幸齢ますます元気教室

体操や栄養・お口の健康づくりを学ぶプログラム

(9月～11月、週1回 3カ月コース)

■**対象者**：介護保険で要支援認定を受けている方、事業対象者の方(下記※参照)
(医師による運動制限がある方は参加できません)

※『基本チェックリスト』により、事業対象者を決定しています。
以下に当てはまる場合は、対象になる可能性が高いです。

- ・階段を上る時は手すりや壁をつたう
- ・椅子に座った状態から立ち上がる時には何かにつかまって立つ
- ・この1年間に転んだことがある

■**会場・定員**：中地区公民館、東区プラザ、東総合スポーツセンター、シルバーピア石山 各会場先着15人

■**参加費**：400円

■**持ち物**：水分補給用の飲み物、タオル、動きやすい服装や履物

■**申し込み・問い合わせ**
お住まいの地域の地域包括支援センター

山 の 下 ☎025-250-0032 藤見・下山 ☎025-290-7155
木戸・大形 ☎025-272-3552 石 山 ☎025-277-0077

レクリエーションやミニ講座、体力測定などを実施します!



こどもを車内に残さないで!

ストップ!「少しでもなら…」

これからの時期、屋外に駐車した車内はかなり高温になります。

・短時間で温度が急上昇します
・熱中症リスクが高まります

こどもを車内に残して車から離れないでください。
「少しでもなら…」は危険です。「もしかしたら…」と考えて行動しましょう。

火事と救急・救助は119番
問い合わせ 東消防署消防課救急担当(☎025-275-9111)

熱中症予防!



健康づくりのための食事講習会

「野菜deちょいしお おいしく減塩&たっぷり野菜」をテーマに、栄養士による講話および調理実習(試食あり)を実施します。(調理実習は、主菜・副菜の3品)

日 時 8月28日(木)午前10時～正午(受付9時45分～)

会 場 東区プラザ 調理実習室

定 員 先着12人

参 加 費 500円

持 ち 物 筆記用具、エプロン、三角巾、布巾、台布巾

申し込み 7月9日(水)～30日(水)に電話で健康福祉課(☎025-250-2350)





●8月の胃がん集団検診

8月	会場	予約開始日(定員)
4月	東区役所南口 エントランスホール	7月7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。
☒「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)、自己負担金(該当者のみ)、胃がん検診個人記録票

●8月の乳がん集団検診

8月	会場	予約開始日(定員)
25月	東区役所南口 エントランスホール	7月28日(月) (65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。
☒「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)、自己負担金(該当者のみ)、バスタオル

胃がん集団検診と乳がん集団検診の申し込み

- 予約開始日から新潟市オンライン申請システム(e-NIIGATA)で受け付けます。新潟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。オンライン申請が難しい場合は、電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)
- はじめての離乳食**
☑8月1日(金)午後1時30分～2時50分
☒木戸健康センター
☑離乳食の進め方、情報交換、試食
☑生後5カ月ごろの乳児の保護者先着15人
☒母子健康手帳、バスタオル、筆記用具
- ステップ離乳食**
☑8月1日(金)午前10時～11時20分
☒木戸健康センター
☑離乳食の進め方、グループワーク、試食
☑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15人
☒母子健康手帳、バスタオル、筆記用具、はじめての離乳食に参加した方はその時使用した資料一式

はじめての離乳食・ステップ離乳食の申し込み

- 7月30日(水)までに新潟市オンライン申請システム(e-NIIGATA)で受け付けます。新潟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。

●ぴよんぴよん育ちの会

- 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、気に掛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、成長や発達について、保健師と一緒に考えてみましょう。

8月	会場	時間	定員(先着)
5	木戸健康センター	①午前9時30分～10時15分 ②午前10時35分～11時20分	各8組
19	石山地域保健福祉センター	①午前9時30分～10時15分 ②午前10時30分～11時15分	各5組

- ☑原則1歳6カ月児健診を終えた未就園児と保護者

- ☑5日(火)は健康福祉課地域保健福祉担当(☎025-250-2370)、19日(火)は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)
☑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

- ☑7月8日(火)午前10時～11時30分
※スタッフの見守りは11時まで
☑自由なおしゃべり会
☑当日直接会場

●ベビーマッサージ【要予約】

- ☑7月10日(木)午前10時15分～11時
☑赤ちゃんとの保護者のスキンシップ(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
☒バスタオル、飲み物
☑電話で同施設

●産後ママの骨盤ケア【要予約】

- ☑7月11日(金)午前10時15分～11時
☑産後の体調を整え、日常の過ごし方を知りましょう
☑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
☑電話で同施設

●木育広場

- ☑7月15日(火)午前10時～11時30分
☑想像力や感受性をはぐくむ木のおもちゃで遊んでみましょう
☑0歳から3歳のこどもと保護者
☑当日直接会場

●あんよのまへのいないいないばあ【要予約】

- ☑7月18日(金)午前10時30分～11時30分
☑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

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)
☑就学前児と保護者、小学1・2年生

●つくって遊ぼう!

- ☑7月9日(水)午前10時～11時15分
☑親子工作(ふわふわひこうき)
☑先着20人
☑当日直接会場

●誕生会

- ☑7月23日(水)午前10時30分～同45分
☑7月生まれのお友達をみんなでお祝する
☑当日直接会場
- おもちゃ病院**
☑7月26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)
☑当日直接会場

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

●おもちゃ病院 in こどそう

- ☑7月19日(土)午後1時～3時
☑壊れたおもちゃを修理します。部品代などの費用がかかる場合があります。
☑当日直接会場

東区の魅力や話題、各種イベント情報をお届けします

