

東区元気が出るガイドブック

配布中

東区では、健康づくりに役立つさまざまな健康づくり事業や情報をまとめたガイドブックを作成し、公共施設などで配布しています。
自分や家族、身近な人の健康のため、ぜひご活用ください。

ホームページはこちら▶



応募受付中！げんき応援チャレンジ

健康づくりのために頑張っていることを募集します。抽選で景品のプレゼントもありますので、ぜひご参加ください。

- 応募期間** 令和8年1月15日(木)まで
- 応募方法** 「元気が出るガイドブック」内の応募専用はがきに必要事項を記入し、郵送または東区健康福祉課健康増進係、石山地域保健福祉センターに直接お持ちください。
- 問い合わせ** 健康福祉課(☎025-250-2350)

げんき応援チャレンジ 令和6年度 結果発表

応募者は212人で、健康づくりのために取り組んでいることとして、**運動している、食生活に気をつけている**、ボランティア活動、カラオケ、人との会話、お口の体操などがありました。
継続できる健康法を見つけましょう！

健康づくりのために 取り組んでいることベスト3

運動している方のベスト3		
第1位	ウォーキング	96人
第2位	体操(ラジオ体操・体しゃっきり体操等)	76人
第3位	ストレッチ・ヨガ	28人

食生活に気をつけている方のベスト3		
第1位	腹八分目	20人
第2位	減塩	19人
第3位	野菜多め	6人

区のできごと

7月26日(土)、東区プラザで「親子ヘルシーランチクッキング」を開催しました。保護者が県立大学生による健康的な食事の摂り方についての講座を受けている間、こどもたちは、減塩効果のある調理法や、自由研究にも使える調理法を県立大学生に教わりました。また、手でにぎらないおにぎり「おにぎらず」や夏野菜を使ったマリネ、みそ汁などの昼食と一緒に作りました。



●9月の肺がん集団検診

9月	会場	受付時間
2 火	下山スポーツセンター(下山コミュニティハウス)	午前9時～11時 午後1時～3時
11 木	東石山コミュニティハウス シルバーピア石山	午前9時～11時 午後1時30分～3時
19 金	区役所南口エントランスホール	午前9時～11時 午後1時～3時

☎「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

☎当日直接会場
☎健康福祉課健康増進係(☎025-250-2350)

●健康相談

9月	会場	受付時間
16 火	木戸健康センター	午前9時10分～11時10分
26 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。
☎16日(火)は健康福祉課地域保健福祉担当(☎025-250-2370)、26日(金)は石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)

●妊婦歯科健診

9月	会場	定員(先着)	受付時間
17 水	石山地域保健福祉センター	25人	午後1時～2時30分
18 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
☎母子健康手帳、妊婦歯科健診受診票
☎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。

☎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)

☎9月9日(火)午後1時30分～3時30分
☎木戸健康センター
☎東区在住の妊婦(令和7年10月～12月出産予定者)先着10人
※配偶者・パートナーも参加可能
☎母子健康手帳、筆記用具
☎8月20日(水)から電話で健康福祉課健康増進係(☎025-250-2340)

●育児相談

9月	会場	受付時間	申込開始日
4 木	石山地域保健福祉センター	午後1時30分～3時10分	8月20日(水)
18 木	木戸健康センター	午前9時15分～11時15分	

※4日(木)は栄養士による相談あり、18日(木)は栄養士による相談と歯科衛生士による相談あり
☎母子健康手帳、バスタオル
☎4日(木)は石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)、18日(木)は健康福祉課地域保健福祉担当(☎025-250-2370)

●骨粗しょう症予防相談会

☎9月26日(金)
①午前9時40分 ②午前10時10分
③午前10時40分 ④午前11時10分
⑤午後1時10分 ⑥午後1時40分
☎シルバーピア石山
☎骨密度測定、相談
☎骨粗しょう症治療中でない18歳以上各時間帯先着7人
☎8月29日(金)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)

●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。
☎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



●絵本広場

☎8月22日(金)午前10時～11時30分
☎絵本を通してお話の世界を体験し、親子で心豊かな時間を過ごす
☎当日直接会場
●ものづくり体験【要予約】

●ものづくり体験【要予約】

☎8月26日(火)
①午前10時～同20分
②午前10時30分～同50分
☎浮沈子づくり
☎各回10組
☎親子一組50円
☎電話で同施設

●わくわくテラス「みんなであそぼう」

☎9月4日(木)午前10時30分～同50分
☎内容はお楽しみ
☎当日直接会場
●すくすくキッズ
☎9月5日(金)午前10時30分～11時30分
☎こどもの発育相談、身長・体重測定
☎当日直接会場
●だれでもおしゃべりテラス
☎9月9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

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)
※9月は1日(月)、16日(火)
改修工事による臨時休館
9月28日(日)
☎就学前児と保護者、小学1・2年生



●ふれあい遊びの会 **ねんころちゃん**

☎9月3日(水)午前10時30分～11時
☎ねんね、寝がえり頃のふれあい遊び(体重測定・育児相談可)
☎当日直接会場

●ふれあい遊びの会 **ずりハイちゃん**

☎9月10日(水)午前10時30分～11時
☎ずり這い、ハイハイ頃のふれあい遊び(体重測定・育児相談可)
☎当日直接会場

●発達まんまるひろば

☎9月13日(土)午前10時30分～11時30分
☎児童発達支援管理責任者・保健師による相談および参加者交流
☎お子さんの発達が気になっている人先着4組
☎電話で同施設

●ふれあい遊びの会 **トコトコちゃん**

☎9月17日(水)午前10時30分～11時
☎ひとりでする頃のふれあい遊び(体重測定・育児相談可)
☎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



●おやこでミュージックセラピー

☎9月9日(火)午前10時30分～11時
☎音楽療法士による音遊び
☎就学前児親子先着15組
☎電話または直接同施設

●体育あそび教室

☎9月12日(金)午後4時～5時
☎外部講師と鉄棒、跳び箱、縄跳びなどをして体を動かす
☎5歳～小学3年生先着12人(小学2年生以下は保護者同伴)
☎300円
☎動きやすい服装、タオル、飲み物
☎電話または直接同施設

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



室内や夜間・就寝中の熱中症にも注意しましょう。

＜ 広告欄 ＞

☎=日時 ☎=会場 ☎=内容 ☎=対象・定員 ☎=参加費(記載のないものは無料) ☎=持ち物 ☎=申し込み ☎=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。