



健康相談

Table with 3 columns: Date, Venue, Reception Time. Includes dates 7 and 21.

健康診断の結果、健康手帳のある人はお持ちください。

7日(火)は石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)、21日(火)は健康福祉課地域保健福祉担当(☎025-250-2370)

健康ミニ講座

4月7日(火)午後1時~2時30分 石山地域保健福祉センター

ラジオ体操、保健師のお話「健診結果・体組成計の測定結果の見方」、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

Table with 4 columns: Date, Venue, Staff, Reception Time. Includes date 16.

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 健康福祉課健康増進担当(☎025-250-2340)

安産教室

4月14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8年5月~7月出産予定者)先着10組 ※配偶者・パートナーも参加可能

母子健康手帳、筆記用具、飲み物 3月18日(水)から電話で健康福祉課健康増進担当(☎025-250-2340)

育児相談

Table with 4 columns: Date, Venue, Reception Time, Start Date. Includes dates 2 and 16.

※各会場とも栄養士による相談あり、2

日(木)は歯科衛生士による相談あり 母子健康手帳、バスタオル 2日(木)は石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)、16日(木)は新潟市オンライン申請(e-NIIGATA)で予約。(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。

健康福祉課健康増進担当(☎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

い〜てらす「総来館者数100万人達成」イベント

3月20日(金・祝)午前10時15分~ 内「アンサンブルChocolate Amer」様、「新潟万代太鼓 中野山八龍会」様による出し物 当日直接会場

木工おもちゃのワークショップ【要予約】

3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 4歳頃~小学3年生と保護者先着10組 ¥こども一人300円 電話または二次元コードから必要事項を入力

「光」あそび

3月24日(火)午前10時15分~11時15分 内光をつかって遊んでみよう 当日直接会場

産後ママの骨盤ケア【要予約】

3月26日(木)午前10時15分~11時 内産後の体調を整え、日常の過ごし方を知りましょう 2カ月~おおむね12カ月の乳児と保護者先着10組 電話または二次元コードから必要事項を入力

アート活動【要予約】

3月27日(金)午前10時~11時 内「傘」に絵の具で絵を描こう 先着15人 着替え、タオル ※当日は汚れても良い服装でお越しください 電話または二次元コードから必要事項を入力

すくすくキッズ

4月3日(金)午前10時30分~11時30分 内こどもの発育相談、身長、体重測定 当日直接会場

はじめてさんの日

4月6日(月)午前10時30分~30分程度 内「いってみようかな」と思っていたけどまだ利用したことがない人、これからパパやママになるプレパパ・ママを対象に、入館方法や過ごし方、イベントなど紹介 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) ※4月は6日(月)、20日(月) 就学前児と保護者、小学1・2年生

ねんころちゃんのふれあい遊びの日

4月10日(金)午後1時30分~同50分 内ねんね、首すわり頃のふれあい遊び(終了後体重測定・育児相談可) 先着10人 電話で同施設

歯医者さんによる離乳食のおはなしとおくちリトミック

4月14日(火)午前10時30分~11時30分 場東区プラザ2階 和室1・2 内おくちの発達に合わせた離乳食のポイント講座と保育士によるおくちタッチのリトミック 離乳食開始前~中期食の赤ちゃんと保護者先着10組 二次元コードから必要事項を入力

ずりハイちゃんのふれあい遊びの日

4月16日(木)午後1時30分~同50分 内ずりハイ、ハイハイ頃のふれあい遊び(終了後体重測定・育児相談可) 先着10人 電話で同施設

発達まんまるひろば

4月22日(水)午前10時~11時30分

場東区プラザ2階 保育室 内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 内お子さんの発達が気になっている人先着4組

二次元コードから必要事項を入力

トコトコちゃんの楽器あそびの日

4月23日(木)午前10時30分~同50分 内ひとりでする頃のふれあい遊び(終了後体重測定・育児相談可) 先着10人 電話で同施設

こどもと笑顔で過ごすためのプログラム

4月24日(金)午前10時~11時30分 場東区プラザ2階 和室1・2 内「心の栄養(ストローク)」 妊娠中、子育て中の人先着8人(お子さんと参加) 二次元コードから必要事項を入力

2人でつくる家族のカタチ「はじめての赤ちゃんとの暮らし」

4月25日(土)午前10時~11時 内助産師と一緒に赤ちゃんとの暮らしをふたりで体験してみませんか 妊娠とパートナー6組(応募多数の場合抽選) 4月12日(日)までに二次元コードから必要事項を入力

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

4月14日(火)午前10時30分~11時 内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

4月17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 年長~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



公民館

中地区公民館 ☎025-250-2910

子育てサロン「ひだまり」4月の予定

Table with 3 columns: Date, Day, Content. Includes dates 2 and 16.

時間 午前10時~正午 内自由遊びと情報交換(時間内の出入り自由) 未就園児と保護者 当日直接会場

ちいきのサロン「花見散歩」DVD上映会

4月8日(水)午前10時~11時 内桜を見ながら散歩、DVD鑑賞会 先着20人 飲み物 当日直接会場

お知らせ

山の下みなとランド お試し! 3月開園

例年4月から開園していますが、今年は3月20日(金・祝)から開園します。春休みにぜひ遊びに来てください。

※臨時駐車場は用意していませんので、公共交通機関などでお越しください。 建設課維持係(☎025-250-2621)

東区地域福祉計画・地域福祉活動計画推進委員会 傍聴

3月25日(水)午後2時~4時 場東区プラザ 多目的ルーム1 傍聴者5人(応募多数の場合抽選) 当日直接会場

健康福祉課地域福祉・高齢介護グループ(☎025-250-2320)

催し物・募集

下山スポーツセンター 体力測定&相談

4月7日(火)、11日(土)、21日(火)、25日(土)午後2時~4時 内体力測定、トレーニングプログラム相談 15歳以上(中学生除く)先着2人 ¥一般310円、65歳以上130円 動きやすい服装、室内用運動靴、タオル 開催日の2日前までに電話で同施設(☎025-272-7677)

今月の「ごみゼロの日」は3月29日(日)です。

ごみのない美しいまち、環境への負荷の少ないまちを目指して、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、ご家庭でできるごみに関する取り組みについて、もう一度考えてみませんか。

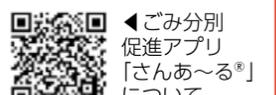
「ごみゼロ!」一〇メモ 令和8年度「家庭ごみ収集カレンダー」配布中!

自治会・町内会を通して、各家庭に配布している他、東区役所や石山出張所、大形連絡所、山の下行政サービスコーナーでも配布しています。

また、ごみの分け方・出し方で迷ったときは、ごみ分別促進アプリ「さんあ〜る」も便利です。

スマートフォンなどの携帯端末から、ごみに関する情報(ごみ分別検索、ごみ収集カレンダー、資源物拠点回収など)を手軽に調べることができます。日頃のごみ出し時に、ぜひご利用ください。

問い合わせ 区民生活課生活環境係 (☎025-250-2285)



「ごみ分別促進アプリ「さんあ〜る」について

☐=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