

### 初心者のための運動セミナー

運動はからだによいと分かっていても、なかなか行動に移すことは困難です。無理なく続けられる健康習慣を見つけましょう。

- 日時** ①6月18日(木)②6月25日(木)  
①②ともに午前9時50分～11時40分  
(受付午前9時30分～)
- 会場** 東総合スポーツセンター サブアリーナ
- 定員** 原則①②の2回参加できる方 先着30人  
※医師より運動を制限されている方は参加できません  
※運動施設等に参加している方はご遠慮ください
- 申し込み** 電話で健康福祉課健康増進担当(☎025-250-2350)

### 石山まち歩き「石山の神社めぐり」

ガイドと一緒に石山地域の神社などを歩いて学びます。  
※小雨決行。悪天候の場合は、石山地区公民館4階ホールで石山地域の歴史講座を行います。

- 日時** 6月6日(土)午前9時40分～正午(午前9時～受付)
- 集合場所** 石山地区公民館 4階ホール
- 主なコース** 石山諏訪神社、粟山諏訪神社、照大寺 ※約4kmの道のりです  
帰りはバスに乗り、公民館へ戻ります
- 定員** まち歩き・歴史に興味のある方 先着20人
- 持ち物** 飲み物、タオル、雨具
- 申し込み** 5月11日(月)午前9時から電話で同館(☎025-250-2930)



### 健康・福祉ガイド

#### ●6月の胃がん集団検診

6月	会場	予約開始日
4 木	東区役所南口エントランスホール	5月7日(木)
11 木	山の下まちづくりセンター	5月14日(木)
23 火	東区役所南口エントランスホール(女性のみ)	5月26日(火)

#### 受付時間(共通)

- 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・6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

#### ●6月の乳がん集団検診

6月	会場	予約開始日
5 金	東区役所南口エントランスホール	5月8日(金)
17 水	石山地域保健福祉センター	5月20日(水)

#### 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・6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ホームページ内予約サイトで受け付けます。二次元コード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

6月	会場	時間	予約開始日(定員)
11 木	木戸健康センター	午後1時30分～2時50分	5月12日(火)(15人)

- ☑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
- ☑母子健康手帳、バスタオル、筆記用具

☑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。

#### ●ぴよぴよ育ちの会

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いにくい」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。

6月	会場	時間	定員(先着)
9	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
16	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  
☑9日(火)は健康福祉課地域保健福祉担当(☎025-250-2370)、16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

#### ●おもちゃ病院

☑5月10日(日)午前10時～正午  
☑壊れたおもちゃを修理します  
☑無料※部品代がかかる場合があります  
☑当日直接会場

#### ●おいっちに【要予約】

☑5月12日(火)午前10時30分～(30分程度)  
☑同じ発達のお子さんや保護者の方と一緒に楽しく遊びましょう  
☑一人歩きができるくらいのお子さんとその保護者先着10組

☑電話または二次元コードから必要事項を入力し送信してください。

#### ●絵本広場

☑5月15日(金)午前10時30分～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しましょう  
☑0歳から3歳までのお子さんとその保護者  
☑当日直接会場

#### ●つどいの広場【要予約】

☑5月21日(木)午前10時15分～11時15分  
☑日比野 則彦氏(ひかりキッズコンフィ園長先生)を講師に、サクスの演奏を聞いたり、保護者の方向士で楽しくお話したりしましょう  
☑0歳から3歳までのお子さんとその保護者10組  
☑電話または二次元コードから必要事項を入力し送信してください。

#### ●遊びで言葉を育てる5つの関わり【要予約】

☑5月23日(土)午前10時15分～11時  
☑言語聴覚士 星 香穂氏を講師に、言葉について話を聞きましょう  
☑0歳から3歳までのお子さんとその保護者先着10組  
☑電話または二次元コードから必要事項を入力し送信してください。

#### ●ファンタイム「誕生会」

☑5月25日(月)午前11時15分～  
☑5月生まれのお友達をお祝いしましょう  
☑当日直接会場(11時までに来てくれたお友達にオリジナル誕生日カードをプレゼントします)

#### 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) ※5月は7日(木)・18日(月)  
☑就学前児と保護者、小学1・2年生

#### ●初夏のヴァイオリンコンサート

☑5月10日(日)午前10時30分～11時  
☑0歳からの親子で楽しめるヴァイオリンコンサート  
☑当日直接会場  
☑5月生まれのお誕生会  
☑5月27日(水)午前10時30分～同45分  
☑5月生まれのお友達をみんなで祝いましょう  
☑当日直接会場(お誕生児の方は10時15分までにお越しください。手形・足形アートで作る誕生カードをプレゼント)

#### ●おもちゃ病院

☑5月23日(土)午後1時30分～3時30分  
☑壊れたおもちゃを修理します  
☑無料※部品代がかかる場合があります  
☑当日直接会場

#### ●読み聞かせタイム こどもの日スペシャル「タッピーと様々な動きにチャレンジしよう！」

☑5月30日(土)午前11時～同30分  
☑新潟大学村山研究室のみなさんによる

る絵本の読み聞かせ・音楽と体操  
☑当日直接会場

#### ●プレママ・パパセミナー

☑6月13日(土)午後1時30分～3時20分  
☑東区プラザ2階 多目的ルーム2  
☑出産後の赤ちゃんがいる生活について考えてみませんか  
☑出産予定日が令和8年8月～10月の妊婦とパートナー(東区在住に限る)先着12組  
☑母子健康手帳、筆記用具、バスタオル1枚、飲み物  
☑二次元コードから必要事項を入力し送信してください。

#### 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

#### ●さつまいもの苗を植えよう

☑5月16日(土)午前10時～(荒天時中止)  
☑さつまいもの苗植え  
☑どなたでも(なくなり次第終了)  
☑軍手(ある人)、タオル  
☑当日直接会場  
☑おもちゃ病院  
☑5月16日(土)午後1時～3時  
☑壊れたおもちゃを修理します  
☑無料※部品代がかかる場合があります  
☑当日直接会場

#### ●体育あそび教室

☑5月22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  
☑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

#### ●おやこアート

☑5月27日(水)午前10時30分～11時  
☑手がたでてるてるぼうず  
☑就学前児と保護者  
☑当日直接会場

東区だより **わいわい東区** TALK

お店や会社の**広告**を掲載しませんか

**対象** 区内に本社や営業所がある事業者  
**募集する号** 7月～9月までの毎月第1・3日曜日号(新聞折込、公共施設設置など)  
**募集枠数** 各号先着6枠  
**掲載料・サイズ** 1回あたり15,000円(縦3.9cm×横7.9cm)  
**申し込み** 5月21日(木)までに申込書を地域課産業文化振興室へ ※申込書は市ホームページからダウンロード、または同室(42番窓口)で配布  
**問い合わせ** 同室(☎025-250-2130)

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。