

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、栄養士による講話及び調理実習(一食分の試食あり)を実施します。

- 日時** 6月9日(火)午前10時～正午(受付9時45分～)
- 会場** 中地区公民館 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** 5月20日(水)～6月2日(火)に電話で健康福祉課(☎025-250-2350)



シニア向け初心者スマホ教室(連続2回講座)

- 日時** 1回目 7月6日(月) 午後1時～3時
2回目 7月13日(月) 午後1時～3時
- 会場** 中地区公民館 5階ホール
- 内容** ソフトバンク認定講師による教室
1回目 ・基本的な操作(持ち方・さわり方) ・マップ(地図)の使い方
・ネット検索の仕方 ・天気予報の見方
2回目 ・カメラの使い方 ・二次元コードの読み取りと活用方法
・新潟市防災アプリの使い方
- 対象・定員** おおむね60歳以上でスマートフォンを持っているが活用の仕方がわからない人20人(応募多数の場合抽選。結果は6月24日(水)に申込者全員に郵送)
- 参加費** 無料
- 持ち物** 筆記用具 ※アンドロイドスマホを参加者全員に貸与します。
- 申し込み** 5月18日(月)～6月19日(金)に電話で中地区公民館(☎025-250-2910)または直接同施設 ※平日午前9時～午後5時



6月の肺がん集団検診

6月	会場	受付時間
2 火	東区役所南口 エントランスホール	午前9時～11時
	東区役所南口 エントランスホール(女性専用)	午後1時～3時
8 月	中地区コミュニティセンター	午前9時～11時
	船江集会所	午後1時30分～3時
16 火	JA新潟市大形支店	午前9時～11時
	本所自治会館	午後1時30分～2時30分
22 月	石山地域保健福祉センター	午前9時～11時
	石山地域保健福祉センター(女性専用)	午後1時～3時

「検診いつ得」5、6項をご参照ください
受診券(切り取らずにお持ちください)、本人確認書類、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担当(☎025-250-2350)

健康相談

6月	会場	受付時間
2 火	石山地域保健福祉センター	午前9時10分～11時10分
16 木	木戸健康センター	

健康診断の結果、健康手帳のある人はお持ちください。

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

妊婦歯科健診

6月	会場	定員(先着)	受付時間
18 木	木戸健康センター	45人	午後1時～2時30分

☎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
☎市ホームページからお申し込みください。
☎健康福祉課健康増進担当(☎025-250-2340)

安産教室(妊娠後期のウェルカム赤ちゃん講座)

☎6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8年7月～9月出産予定者)先着10人(配偶者・パートナー参加可能)
☎母子健康手帳、筆記用具、飲み物
☎5月20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

6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	予約受付中
18 木	木戸健康センター	午前9時30分～11時30分	5月21日(木)

※各会場とも栄養士による相談あり、4日(木)は保護者の血管年齢測定あり
☎母子健康手帳、バスタオル
☎新潟市オンラインシステム予約サイトで受け付けます。
☎木戸C 育児相談会 ☎石山C 育児相談会

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。

骨粗しょう症予防相談会

☎6月29日(月)
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
⑦午後2時10分 ☎木戸健康センター
☎18歳以上、各時間帯先着7人(骨粗しょう症治療中の方はご遠慮ください)
☎骨密度測定、相談
☎6月1日(月)から受付。市ホームページから申込み、または、市役所コールセンター(☎025-243-4894)

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

ものづくり体験(要予約)

☎5月26日(火)午前10時～11時
☎親子工作(木工プレートマグネット)
☎親子先着12組
☎電話または二次元コードから必要事項を入力し送信

親子deクッキング(要予約)

☎5月28日(木)午前10時30分～正午
☎東区プラザ調理室
☎新潟県産米粉を使ったピザ作りをしましょう ☎親子先着8組
☎エプロン、三角巾、水分補給用の飲み物 ☎電話または二次元コードから必要事項を入力し送信

年長遊び隊(要予約)

☎5月30日(土)午前10時15分～同45分
☎晴れ：寺山公園で自然を使って遊ぼう

雨天：い～てらす学びの部屋で遊ぼう

☎年長児とその保護者 先着8組
☎水分補給用の飲み物、日よけの帽子
☎動きやす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し送信

はじめてさんの日

☎6月4日(木)午前10時15分から
☎スタッフから館内の説明や利用者カードの作り方を聞くことができます。
☎初めてい～てらすを利用する方
☎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) ※5月は18日(月)、6月は1日(月)
☎就学前児と保護者、小学1・2年生

ママもパパも笑顔に！離乳食から幼児食までのお悩み解決講座

☎6月3日(水)午前10時～11時
☎東区プラザ2階 和室1・2
☎がんばりすぎない離乳食や幼児食の進め方のポイントを管理栄養士がわかりやすくお話しします。 ☎3回食を始めた10ヶ月頃の赤ちゃんから2歳台の幼児食を食べているお子さんとその保護者先着12組 ☎二次元コードから必要事項を入力し送信

ねんころちゃんのふれあい遊びの日

☎6月5日(金)午後1時30分～同50分
☎ねんね、首すわり頃のふれあい遊び(終了後体重測定可)
☎先着10人 ☎電話で同施設

パパと遊ぼう！

☎6月7日(日)午前10時30分～同45分
☎身体遊び
☎父親とお子さん(母親も参加可)
☎当日直接会場

ずりハイちゃんのふれあい遊びの日

☎6月11日(木)午後1時30分～同50分
☎ずりハイ、ハイハイ頃のふれあい遊び(終了後体重測定可)
☎先着10人 ☎電話で同施設

家族で遊ぼう おみせやさんごっこ～はじめてのちびっこ店員～

☎6月14日(日)午前10時～11時30分
☎東区プラザ2階 和室1・2(おみせやさんごっこ)、音楽練習室1(ミニ講座)
☎ちびっこ店員としてお店の準備から販売まで体験！保護者は生活に役立つミニマネー講座も聞ける充実の内容です。
☎2～7歳のお子さんご同親先着10組 ☎二次元コードから必要事項を入力し送信

トコトコちゃんの楽器遊びの日

☎6月16日(火)午前10時30分～同50分
☎ひとりでする頃のふれあい遊び・楽器遊び(終了後体重測定可)

☎先着10人 ☎電話で同施設

家族のカタチ「自分達らしい『お産』って？～お産に向けての心構えとできること～」

☎6月20日(土)午前10時～11時30分
☎東区プラザ2階 和室1・2
☎助産師さんと一緒に、妊娠経過やお産についてお話を聞いてみませんか？パートナーができることのヒントもお伝えします。
☎妊婦さんとパートナー6組(応募多数の場合抽選)
☎6/7までに二次元コードから必要事項を入力し送信

発達まんまるひろば

☎6月24日(水)午前10時～11時30分
☎東区プラザ2階 音楽練習室1
☎入学までのみちすじ ～わが子にあった学びの場を知ろう～ ☎年中から年長の保護者先着8組(お子さん連れ可)
☎二次元コードから必要事項を入力し送信

子どもと笑顔で過ごすためのプログラム

☎6月26日(金)午前10時～11時30分
☎東区プラザ2階 和室1・2
☎「感情について」③ ～感情のコントロール方法を知ろう～ ☎妊娠中、子育て中の保護者先着8人(お子さんと一緒に参加可) ☎二次元コードから必要事項を入力し送信

子ども創作活動館

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

アトリエこどそう

☎6月～7月開館中 ☎ミサンガ作り
☎どなたでも ☎期間中直接同施設
※お休みする場合があります

つくってあそぼう

☎6月6日(土)午前11時～同30分
☎「ロケットをとばそう」
☎先着20人(就学前児は保護者同伴)
☎当日直接同施設

おやこでミュージックセラピー

☎6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

☎6月19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13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

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。