

東区元気になるガイドブック

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・郵便局などに設置しています。

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に行っていることを元気になるガイドブック内の専用応募はがきに書いて応募しよう。抽選で素敵な景品が当たります。

■応募期間 令和9年1月15日(金)まで

■応募方法 郵送または健康福祉課健康増進担当、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)

R7年度げんき応援チャレンジ応募はがきのご紹介



市の運動施設の利用、近所は車を使わず歩く等で血糖値が安定した。



ウォーキング、スクワットを続け、念願だった指輪っかテストがクリアできた。



ストレッチ、テレビ体操、ウォーキングを習慣化しよう努力した。1日10分でも取り組むと体が軽く感じる。



地域の高齢者の集まりで色々な体操を行い、楽しく過ごすことができています。



週2日以上ウォーキング、腹八分目を心がけ、体重が増えなくなり体が軽くなった。

✿少しでも取り組みの成果を感じられることが継続できる秘訣の様です。

✿ガイドブックを活用し、自分に合った健康習慣を見つけましょう！



●9月の肺がん集団検診

9月	会場	受付時間
10	木 東区役所南口エントランスホール	午前9時～11時
15	火 下山スポーツセンター	午後1時～3時

持「検診いつ得」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、肺がん検診個人記録票

申当日直接会場

関健康福祉課健康増進担当(☎025-250-2350)

●健康相談

9月	会場	受付時間
1	石山地域保健福祉センター	午前9時10分～11時10分
15	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。

申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

9月	会場	定員(先着)	受付時間
17	木 戸健康センター	45人	午後1時～2時30分

内歯科健診、お口の健康相談

入母子健康手帳の交付を受けた妊婦

持母子健康手帳、妊婦歯科健診受診票

申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。

関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)

回9月8日(火)午後1時30分～3時30分

場木戸健康センター

入東区在住の妊婦(令和8年10月～12月出産予定者)先着10人

持母子健康手帳、筆記用具、飲み物など

申8月19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

9月	会場	受付時間	申込開始日
3	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
17	木 戸健康センター	午前9時30分～11時30分	8月20日(木)

※各会場とも栄養士による相談あり

※17日(木)は歯科衛生士による相談あり

持母子健康手帳、バスタオル

申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。

※オンライン予約ができない方はお問い合わせください。

関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)

●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。

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。

関健康福祉課健康増進担当(☎025-250-2340)

●骨粗しょう症予防相談会

回9月25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

⑦午後2時10分

場シルバーピア石山

入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)

内骨密度測定、相談

申8月28日(金)から新潟市オンラインシステム予約サイトで受け付けます。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

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)

入就学前児と保護者、

小学1～3年生



●もじゃさんの！親子で運動遊びレッスン【要予約】

回8月22日(土)午前10時15分～11時

内親子でふれあいながら体を動かして遊ぶことを楽しみましょう

入年中児から小学3年生までのお子さんと保護者 先着10組

持フェイスタオル(運動遊びで使います)、飲み物

内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

●年長遊び隊【要予約】

回9月5日(土)午前10時15分～11時

内親子と一緒に遊ぶことを楽しみましょう

入年長児とその保護者 先着8人

持飲み物、日よけの帽子、動きやすい服装

申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

●ベビーマッサージ【要予約】

回9月10日(木)午前10時15分～11時

内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

入2カ月からおむね12カ月までの乳児と保護者 先着10組

持バスタオル、飲み物

申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

●つどいの広場【要予約】

回9月12日(土)午前10時15分～11時15分

内サクスの演奏を聴いたり、保護者の方向士で楽しくお話ししたりしましょう

入0歳から3歳までのお子さんとその保護者 10名

申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

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)

※8月17日(月)、

9月7日(月)

入就学前児と保護者、小学1・2年生



●ねんころちゃんのふれあい遊びの日

回9月3日(木)午後1時30分～同50分

内ねんね、首座りの頃のふれあい遊び(終了後体重測定可)

入先着10組 申電話で同施設

●プレママ・プレパパ講座
プレママ・プレパパのための出産・育児スタンバイ講座

回9月19日(土)午前10時～午前11時30分

内沐浴の達人になろう！

場東区プラザ2階 講座室1

入先着6組

申二次元コードから必要事項を入力し送信してください



第52回

阿賀野川 ござれや花火

開催日時 8月25日(火)
午後8時～9時(予定)

今年の阿賀野川ござれや花火は、「新(あらた)～変わらないために、変わる～」がテーマです。当日のプログラムや交通規制については、同花火ホームページに掲載しています。

問い合わせ

同花火実行委員会事務局
(北新潟商工会館内)
(☎025-259-5811)



●こどもと笑顔で過ごすためのプログラム

場東区プラザ2階 和室1・2

入妊娠中、子育て中の保護者先着8組(お子さんと一緒に参加可)

申二次元コードから必要事項を入力し送信

I期

回9月25日(金)午前10時～11時30分

内「子どもにありがとう」～子どもに感謝できることを探してみよう～

II期

回9月25日(金)午後1時30分～3時

内「親の関わりと子どもへの影響を理解する」～子どもの心・将来への影響～

●発達まんまるひろば

回9月26日(土)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

入お子さん(1歳ごろから就学前まで)の発達が気になっている保護者先着4組

申二次元コードから必要事項を入力し送信

●ママもパパも笑顔に！1歳前後の食育講座

～知って納得！手づかみ食べのオススメ工夫とおやつ講座～

回9月30日(水)午前10時～11時

内おやつや栄養・水分補給などのお話や保護者向けのおやつ試食

入1歳前後の離乳食や幼児食を食べているお子さんとその保護者先着10組

申二次元コードから必要事項を入力し送信

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

入就学前児と保護者、小学1年生～中学3年生



●つくってあそぼう

回8月29日(土)午前10時～11時

内レーシングカーを作ろう

入先着15組 ※就学前児は保護者同伴

申当日直接会場

●CHIBIUNITYとおどろう

回8月29日(土)午後4時～同30分

内ステップや動きを覚えてユナ先生と一緒にダンスしよう

入どなたでも 申当日直接会場

●元Noismダンサーによるダンス体験

回9月6日(日)午前10時30分～11時30分

内池ヶ谷奏先生と一緒に楽しく踊ろう

入年中～中学生 先着10人

申電話または直接同施設

●おやこでミュージックセラピー

回9月8日(火)午前10時30分～11時

内音楽療法士による音遊び

入就学前児親子 先着15組

申電話または直接同施設