

東区民
限定！

血糖値ダウンセミナーのお知らせ

血糖値の上昇、動脈硬化を予防するヒントがたくさん見つかる内容の講座です！

	日にち	内容	定員(先着)
1回目	10月13日(火)	【糖尿病専門医の講話】 糖尿病予防の基本知識	各35名程度
2回目	10月26日(月)	【管理栄養士の講話】 糖尿病予防のための食事のとり方	
3回目	11月11日(水)	【健康運動指導士の講話・実技】 糖尿病予防の運動について	

時 間：午前9時30分～11時30分
(受付：午前9時15分～)
会 場：東区プラザ2階 ホール
対 象 者：血糖値が高い40～74歳の人で、1～3回目全てに出席できる人
※ただし1回目は、糖尿病予防に関心のある方ならどなたでも参加できます。
※糖尿病で内服中の人、脳血管疾患や心疾患になったことがある人、医師より運動制限、食事制限を受けている人を除きます。
持 ち 物：筆記用具、健診結果、眼鏡(必要な人)等
予約期間：9月24日(木)～10月6日(火)
申し込み：電話で健康福祉課健康増進担当
(☎025-250-2350)

東区役所、石山出張所、大形連絡所、
山の下行政サービスコーナー

窓口受付時間 変更のお知らせ



**令和8年
10月5日(月)から
窓口受付時間が
午前9時～
午後4時30分
に変更となります
(1年間の試行実施)**

健康・福祉 ガイド



●10月の肺がん集団検診

10月	会場	受付時間
1	木 東区役所南口 エントランスホール	午前9時～11時 午後1時～3時
5	月 中地区コミュニティ センター 大形連絡所	午前9時～11時 午後1時30分～3時
14	水 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	月 石山地域保健福祉 センター	午前9時～11時 午後1時～3時
22	木 下山スポーツセンター	午前9時～11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
問健康福祉課健康増進担当
(☎025-250-2350)
●健康ミニ講座
回10月6日(火)午後1時～2時30分
場石山地域保健福祉センター
内ラジオ体操、食事バランス診断、血圧・
体組成測定、健康相談
込先着15人
申電話で石山地域保健福祉センター
(☎025-250-2901)
●健康相談

10月	会場	受付時間	予約
6	火 石山地域保健福祉 センター	午前9時10分 ～11時10分	必要
20	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。
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

10月	会場	定員(先着)	受付時間
15	木 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
込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。
問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10月13日(火)午後1時30分～3時
30分

場木戸健康センター

込東区在住の妊婦(令和8年11月～令和
9年1月出産予定者)先着10人
※配偶者・パートナーも参加可能
持母子健康手帳、筆記用具、飲み物など
申9月24日(木)から電話で健康福祉課健
康増進担当(☎025-250-2340)
または申込フォームにて受け付
けます。

●育児相談

10月	会場	受付時間	申込開始日
1	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
15	木 木戸健康 センター	午前9時30分 ～11時30分	予約受付中

※各会場とも栄養士による相談あり
※1日(木)は歯科衛生士による相談あり
※15日(木)は保護者の骨密度測定あり
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。
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)

●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。
問健康福祉課健康増進担当
(☎025-250-2340)

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)
込就学前児と保護者、
小学1～3年生

**●ママヨガ＝血液循環を促すリラッ
クスヨガ＝【要予約】**
回9月28日(月)午前10時15分～11時
内お子さんと一緒に体を動かして心も
体もスッキリしましょう
込2カ月から12カ月までのお子さんと
その母親 10名
持タオル、飲み物
※動きやすい服装でお越しください
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

●はじめてさんの日

回10月6日(火)午前10時30分～11時
30分
内初めてい～てらすをご利用の方へ登
録カードの説明や館内の案内をします
込どなたでも参加できます
申当日直接会場

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24日
(木)、10月5日(月)
込就学前児と保護者、
小学1・2年生

**●保育士と遊ぼう！語ろう！
「入園願書を出す前に」**
回10月2日(金)午前10時～11時
場東区プラザ2階 和室1・2
内保育園、こども園、どう選ぶ？
園選びについて保育士や皆さんでお話し
しましょう
込令和9年4月入園予定の親子 先着
8組
申二次元コードから必要事項
を入力し送信

●パパと遊ぼう！
回10月4日(日)午前10時30分～同45分
内リズム遊びとわいわい大合奏
込父親とお子さん(母親も参加可)
申当日直接会場
●ねんころちゃんのふれあい遊びの日
回10月8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)
込先着10組
申電話で同施設

●ずりハイちゃんのふれあい遊びの日
回10月9日(金)午後1時30分～同50分
内ずりハイ、ハイハイの頃のふれあい
遊び(終了後体重測定可)
込先着10組
申電話で同施設
**●パパと作ろう！
魚を使った親子キッチン
～パパと一緒になら料理はもっと楽
しい～**

回10月18日(日)午前10時～午後1時
場東区プラザ2階 調理室
内魚を使った簡単親子クッキング
込お子さん(年中から小2)と父親 先
着8組
料1組1000円
申10月13日(火)までに二次
元コードから必要事項を入力
し送信
**●こどもと笑顔で過ごすためのプ
ログラム**
回10月23日(金)午前10時～11時30分
場東区プラザ2階 和室1・2
内「接し方を変える利点と欠点につい
て」～変えることの意味を考える～

込妊娠中、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
●発達まんまるひろば特別講座
回10月28日(水)午前10時～11時30分
場東区プラザ2階 音楽練習室3
内入学までのみちすじ～わが子にあっ
た学びの場を知ろう～
込年中から年長の保護者 先着8組(お
子さん連れ可能)
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
込就学前児と保護者、
小学1年生～中学3年生

●こどそう防災忍者村
回9月26日(土)
午前10時～正午、午後1時～3時
内防災士と一緒に「遊ぶ・学ぶ・作る」
をテーマに体験を通して防災力を身につ
けます。読み聞かせ、ジャンボかるた、
防災グッズ工作、非常食試食などいろ
んな体験コーナーがあります
申当日直接会場

●おやこでアート
回10月6日(火)午前10時30分～11時
内てがたでハロウィン
込就学前児親子
申当日直接会場
●いもほり
回10月11日(日)午前10時～(荒天時中止)
※予備日10月12日(月・祝)
内こどそうの畑で育てたさつまいもの
収穫をします
込どなたでも(なくなり次第終了)
持汚れてもよい服装、必要に応じて長
靴、軍手、いもを入れるビニール袋
申当日直接会場
●体育あそび教室
回10月16日(金)午後4時～5時
内外部講師と鉄棒、跳び箱などをして
体を動かします
込年長～小学3年生 先着13人
(小学2年生以下は保護者同伴)
料300円
持動きやすい服装、タオル、飲み物
申電話または直接同施設



9月21日～30日は秋の全国交通安全運動期間。