

寺山公園・い〜てらす 駐車場の出入口を変更します

駐車場とその周辺の混雑緩和のため、これまで2カ所あった寺山公園・い〜てらすの駐車場の入口を、3月5日(木)から1カ所に変更します。東総合スポーツセンター側の入口からは入ることができなくなります。

併せて、駐車場内の一方通行を、これまでと逆方向に変更します。

満車の場合は、隣接する東総合スポーツセンターの駐車場をご利用ください。

問い合わせ 建設課(☎025-250-2621)



健康相談

3月	会場	受付時間	予約
17	火 木戸健康センター	午前9時30分~11時	必要
27	金 シルバーピア石山	午前10時~11時30分、午後1時30分~3時	不要

健康診断の結果、健康手帳のある人はお持ちください。

☎ 17日(火)は健康福祉課地域保健福祉担当(☎025-250-2370)、27日(金)は石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)

●妊娠中の相談など

妊婦歯科健診

3月	会場	受付時間
18	水 石山地域保健福祉センター	午後1時~同45分
19	木 木戸健康センター	

- ☎ 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
- ☎ 当日直接会場
- ☎ 健康福祉課健康増進係(☎025-250-2340)

出産直前♡ママクラス

仕事などで都合があわず、市の安産教室に参加できなかった妊婦さん対象の講座です。

- ☎ 3月10日(火)午後1時30分~3時
- ☎ 木戸健康センター
- ☎ 参加者同士の交流、助産師の講話
- ☎ 令和2年4月~5月出産予定の妊婦先着15人
- ☎ 母子健康手帳、筆記用具
- ☎ 2月19日(水)から電話で健康福祉課健康増進係(☎025-250-2340)

●育児相談

3月	会場	受付時間
5	木 石山地域保健福祉センター	午後1時30分~3時
19	木戸健康センター	午前9時30分~11時

※5日(木)は栄養士による相談あり、19日(木)は栄養士と歯科衛生士による相談あり

☎ 母子健康手帳 ☎ 当日直接会場

☎ 5日(木)は石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)、19日(木)は健康福祉課健康増進係(☎025-250-2340)

●こどもの健康診査 個人案内

対象者には案内を発送しています。☆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係(☎025-250-2340)

股関節検診・母体保護相談

- ☎ 2~4カ月児と母親
- ☎ 2,800円(超音波検査料)

1歳6カ月児健康診査☆

- ☎ 平成30年8月生まれ

3歳児健康診査☆

- ☎ 平成28年9月生まれ

1歳誕生歯科健康診査☆

- ☎ 平成31年3月生まれ

※会場にて絵本の読みきかせや絵本をプレゼントする「ブックスタート」を実施します

●フッ化物塗布

- ☎ 3月18日(水)午前9時30分~10時15分
- ☎ 石山地域保健福祉センター

- ☎ 4歳未満先着30人

☎ 1,020円 ☎ 母子健康手帳

☎ 2月19日(水)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)

※実施日の2日前までにお申し込みください

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)

- ☎ 就学前児と保護者、小学1~3年生

●ひなまつりコンサート

- ☎ 3月1日(日)午前10時30分~11時
- ☎ フルートの演奏とリトミック

☎ 当日直接会場

●わくわくテラス「リズムであそぼう」

- ☎ 3月5日(木)午前10時30分~11時
- ☎ リトミックを取り入れた音遊び

☎ 当日直接会場

●新潟暮らし1年生ママのおしゃべりテラス

- ☎ 3月10日(火)午前10時~11時30分
- ☎ 転勤などで新潟暮らしを始めたばかりのママのおしゃべり会

☎ 当日直接会場

●ベビーマッサージ

- ☎ 3月12日(木)午前10時~11時
- ☎ 赤ちゃんとのスキンシップ(オイルの使用なし)

- ☎ 首すわりからおむね12カ月の乳児と保護者先着14組

☎ 親子一組500円

☎ 母子健康手帳

☎ バスタオル、飲み物

☎ 電話で同施設

●あんよのまへのいないいないばあ

- ☎ 3月13日(金)午前10時15分~11時30分
- ☎ ふれあい遊び、リズム遊びなど

- ☎ 7~12カ月の乳児と保護者先着40組

☎ 電話で同施設

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(祝日の場合翌平日)※3月は2日(月)、16日(月)

- ☎ 就学前児と保護者、小学1・2年生



●ひなまつりコンサート

- ☎ 3月1日(日)午前10時30分~11時
- ☎ 吹奏楽団「シティプラス越後」による演奏

☎ 当日直接会場

●いちごひろば

3月	内容	時間
4	エプロンシアター	午前10時30分~11時
11	音楽遊び	
18	ふれあい遊び	
25	誕生会	

☎ 当日直接会場

●1歳児食育講座~カミカミ期からパクパク期~

- ☎ 3月6日(金)午前10時30分~11時
- ☎ 管理栄養士による1歳前後の子どもの食事についての講話

☎ 当日直接会場

●ベビードダンス

- ☎ 3月10日(火)午後1時30分~3時
- ☎ ダンスで親子のスキンシップとリフレッシュ

- ☎ 5~9カ月の乳児と保護者先着12組

☎ 親子一組500円

☎ 電話または直接同施設

●ママトーク~子育てあるある~

- ☎ 3月13日(金)午前10時~11時10分
- ☎ 「入園に向けての準備」をテーマにママ同士でおしゃべり

☎ 当日直接会場

●産後ママのやさしいヨガ

- ☎ 3月24日(火)午後1時30分~2時30分

☎ 産後ママが赤ちゃん連れで参加できるヨガエクササイズ

- ☎ 1歳未満児と母親先着12組

☎ 親子一組500円

☎ 電話または直接同施設

●ベビーマッサージ

- ☎ 3月25日(水)午後1時30分~2時30分
- ☎ 赤ちゃんとのスキンシップ

- ☎ 2~7カ月の乳児と母親先着10組

☎ 親子一組500円

☎ 電話または直接同施設

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時まで)※申込受付は午前9時30分から

☎ 休館日 月曜日(祝日の場合翌平日)※就学前児は保護者要同伴

●回るロケット

- ☎ 2月29日(土)午後2時~3時30分
- ☎ くるくる回転しながら飛びロケットを作る

- ☎ 幼児・小学生先着10人

☎ 2月16日(日)から電話で同館

●アートタイム~お魚が動く「紙皿水族館」~

- ☎ 3月7日(土)午後2時~3時30分
- ☎ 紙皿を水族館に見立て、紙で作った魚を磁石で動かして遊ぶ

- ☎ 幼児・小学生先着10人

☎ 2月23日(祝)から電話で同館

●キラキラめり絵

- ☎ 3月8日(日)午後2時~3時
- ☎ 透明なシートを油性マーカーで塗り、光を当てて色合いを楽しむ

- ☎ 4歳以上の幼児・小学生先着10人

☎ 2月23日(祝)から電話で同館

食推さんの健康レシピ (レシピ考案:食生活改善推進委員東支部 山の下グループ)

ショウガとレンコンのポカポカスープ

寒い季節におすすめの、ショウガを使ったスープを紹介します。



【1人分】エネルギー:84kcal塩分:3.2g

材料(4人分)

レンコン	360g
ショウガすりおろし	小さじ2
水	1リットル
鶏がらスープの素	大さじ3
みりん	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
オクラ	2本
黒こしょう	適量(お好みで)

作り方

- レンコンとショウガは皮をむいてすりおろす。
- 鍋に水を入れ、沸騰したら①を入れる。再び煮立ったら②を入れ、混ぜながら2分ほど煮る。
- 色どりに、ゆでたオクラの輪切りを浮かべる。お好みで黒こしょうをふる。

問い合わせ 健康福祉課健康増進係(☎025-250-2350)