



健康・福祉ガイド

●健康相談

3月	会場	受付時間	予約
16 火	木戸健康センター	午前9時15分～11時15分	必要
26 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	

健康診断の結果、健康手帳のある人はお持ちください。

●**16日(火)**は健康福祉課地域保健福祉担当(☎025-250-2370)、**26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(要予約)

3月	会場	受付時間	定員(先着)
17 水	石山地域保健福祉センター	午後1時～2時15分	20人
18 木	木戸健康センター		30人

●**17日(水)**は石山地域保健福祉センター、**18日(木)**は木戸健康センター
☎ 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、妊婦歯科健診受診票
☎ 2月24日(水)から電話で健康福祉課健康増進係(☎025-250-2340)

●**マタニティセミナー(安産教室)**
☎ 3月9日(火)午後1時30分～2時30分
☎ 木戸健康センター
☎ 令和3年4月～5月出産予定の妊婦先着10人
☎ 母子健康手帳、筆記用具
☎ 2月24日(水)から電話で健康福祉課健康増進係(☎025-250-2340)
※当日は検温をしてお越しください

●育児相談(要予約)

3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10分	2月24日(水)
18 木	木戸健康センター	午前9時30分～11時	

☎ 4日(木)は栄養士による相談あり、18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、バスタオル
☎ 4日(木)は石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)、18日(木)は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。
☎ 健康福祉課健康増進係(☎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。

●**フッ化物塗布**
☎ 3月25日(木)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15人
☎ 1,020円 ☎ 母子健康手帳
☎ 2月24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

●**産後ママの骨盤ケア**
☎ 3月2日(火)午前10時30分～11時10分
☎ カイロプラクティックによる骨盤ケアの体験
☎ 産後の母親先着10人(出産後の年数は問いません)※子どもの同室可
☎ 一組500円
☎ 動きやすい服装、タオル、飲み物
☎ 電話で同施設

●**わくわくテラス「リズムであそぼう」**
☎ 3月4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9日(火)午前10時～11時30分
☎ 転勤などでお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11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)
☎ 首すわりからおおむね12カ月の乳児と保護者先着10組 ☎ 親子一組500円
☎ バスタオル、飲み物 ☎ 電話で同施設

●**親子でヨガ体験**
☎ 3月13日(土)午前10時30分～11時
☎ かんたんヨガのポーズで楽しく体を動かす
☎ おおむね5歳～小学3年生の子どもと保護者先着6組
☎ 動きやすい服装(はだしで行います)、飲み物
☎ 電話で同施設

●**あんよのまえのいないいないばあ**
☎ 3月19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25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(祝日の場合は翌平日)※3月は1日(月)、15日(月)
☎ 就学前児と保護者、小学1・2年生

●**ひなまつりミニコンサート**
☎ 3月3日(水)午前10時30分～同45分
☎ ピアノの演奏や親子で楽器遊び
☎ 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5日(金)午前10時30分～11時
☎ 東区プラザ
☎ 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
☎ 1歳前後の子どもと保護者先着12組
☎ 電話または直接同施設

●**こどもの便秘～原因と対策～**
☎ 3月7日(日)午前10時30分～11時
☎ 東区プラザ
☎ 子どもの便秘についての講話
☎ 0～3歳の子どもと保護者先着12組
☎ ※子どもの同室不可
☎ 電話または直接同施設

●**ベビードダンス**
☎ 3月9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6組
☎ 親子一組500円 ☎ 電話または直接同施設

●**パパとママのベビーマッサージ(パパ向け講座)**
☎ 3月14日(日)午前10時～11時30分
☎ パパとママで赤ちゃんとのスキンシップを楽しむ
☎ 2～7カ月の乳児と保護者先着5組
※保育あり(先着2人、要申し込み)
☎ 親子一組500円 ☎ 電話または直接同施設

●**産後ママのやさしいヨガ**
☎ 3月23日(火)午後1時30分～2時30分
☎ 産後のママが赤ちゃん連れで参加できるヨガエクササイズ
☎ 1歳未満の乳児と母親先着6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(木)午後1時30分～2時30分
☎ マッサージを通して赤ちゃんとのスキンシップを楽しむ
☎ 2～7カ月の乳児と母親先着5組
☎ 親子一組500円 ☎ 電話または直接同施設

●**赤ちゃんがきた！～親子の絆づくりプログラム～**
☎ 4月9日～30日の毎週金曜日(4回連続講座)午後1時30分～3時30分
☎ 東区プラザ
☎ 初めて赤ちゃんを育てている母親のためのプログラム(仲間づくり、親子の

絆づくり、育児の学びについての講座)
☎ 令和2年11月～令和3年1月生まれの乳児と母親先着10組(東区在住に限る)
☎ 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)
休館日 月曜日(祝日の場合は翌平日)
☎ 就学前児と保護者、小学1年生～中学3年生

●**おやこdeアート**
☎ 3月9日(火)午前10時30分～11時
☎ 親子で工作(手形のお花づくり)
☎ 0歳～就学前児と保護者
☎ 当日直接会場

●**子育てほっとカフェ**
☎ 3月11日(木)午前10時～11時
☎ マザーズコーピングティーチャーと気軽におしゃべり
☎ 飲み物 ☎ 当日直接会場

●**ボードゲームの日**
☎ 3月12日(金)午後4時30分～5時
☎ みんなでボードゲームを楽しむ
☎ 当日直接会場

●**おやこdeリズム**
☎ 3月16日(火)午前10時30分～11時
☎ リズム遊びとリトミック
☎ 当日直接会場

●**バドミントンの日**
☎ 3月19日(金)午後4時～5時
☎ 自由参加でバドミントンを楽しむ
☎ 当日直接会場

●**こどそうスプリングコンサート**
☎ 3月21日(日)午前10時30分～11時
☎ 音楽隊ママさんブラス「ひかり☆フォレスト」による演奏
☎ 当日直接会場

●**体育あそび教室**
☎ 3月24日(水)午後4時～5時
☎ マットや跳び箱を使って体を動かす
☎ 年中児～小学1年生先着15人
☎ 電話または直接同館

●**自由べんきょうの日**
☎ 休館日を除く毎日午前9時～午後6時(日曜日は午後5時まで)
☎ 自由に宿題や勉強をする(分からないところは教えます)
☎ 小学1年生～中学3年生
☎ 勉強したい教材 ☎ 当日直接会場

●**スタディタイム**
☎ 土曜日午後4時～6時、日曜日午後4時～5時
☎ 国語、算数、英語(テスト勉強、苦手なところを教えます)
☎ 小学1年生～中学3年生
☎ 勉強したい教材 ☎ 当日直接会場

☎=日時 ☎=会場 ☎=内容 ☎=対象・定員 ☎=参加費(記載のないものは無料) ☎=持ちもの ☎=申し込み ☎=問い合わせ

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 木戸グループ)

ぎせい豆腐

料理の温度が低くなると塩気を強く感じます。冷めてもおいしく食べるために、加熱時は少し薄めに味付けしましょう。



【1人分】
エネルギー: 105kcal 塩分: 1.0g

材料(20cmのフライパン1つ分)

木綿豆腐	300g	サラダ油	小さじ2
干しシイタケ	2枚	しょうゆ	大さじ1と1/2
玉ネギ	140g	砂糖	小さじ2
ニンジン	30g	塩	小さじ1/5
枝豆(さや付)	50g	しょうがのしぼり汁	小さじ1
卵(Lサイズ)	3個		

作り方

- 豆腐はペーパータオルに包み600Wの電子レンジで1分30秒加熱し、重石をのせてしっかりと水気を切る。
- 干しシイタケは水で戻して千切りにする。玉ネギは薄切り、ニンジンは千切りにし、フライパンにサラダ油を熱して炒める。
- 2に豆腐をくずし入れ、よく炒める。
- ☎と薄皮を取った枝豆を加え、煮汁がなくなるまで煮詰め、火から下ろして粗熱を取る。
- 卵を溶き、4を加えて混ぜる。
- クッキングシートをフライパンに敷いて5を流し入れ、ふたをして弱火で固まるまで両面を焼く。
- 冷めたら切り分ける。

問い合わせ 健康福祉課健康増進係(☎025-250-2350)

「ぷちしょっぷ東区」にお越しください

区内の障がい者施設が自主製品を販売するお店です。おいしいパンやお菓子・小物などを販売し、障がいのある人が働く機会を増やすとともに、地域社会との交流を図っています。心を込めて作った品々をぜひ一度手に取ってみてください。東区社会福祉協議会でも同様の取り組みを行っています。

場所	販売日時
区役所南口	毎週火曜日
エントランスホール	正午～午後1時
石山出張所1階	毎週火・木・金曜日
フリースペース	午前11時30分～午後0時30分
東区社会福祉協議会前(区役所庁舎1階)	毎週月・木曜日 正午～午後0時30分

問い合わせ 健康福祉課障がい福祉係(☎025-250-2310)

◀ 広告欄 ▶

「新しい生活様式」を実践しましょう。 ※掲載情報は2月12日時点のものです