



健康相談

Table with 3 columns: 2月, 会場, 受付時間. Rows for 1st and 15th of February.

健康診断の結果、健康手帳のある人はお持ちください。

1日(火)は石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)、15日(火)は健康福祉課地域保健福祉担当(☎025-250-2370)

健康ミニ講座

2月1日(火)午後1時~2時30分 石山地域保健福祉センター ラジオ体操、血圧・体組成測定など

先着15人 同センター (☎025-250-2901)

妊娠中の相談など

妊婦歯科健診

2月17日(木)午後1時~2時15分 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先着39人

母子健康手帳、妊婦歯科健診受診票

1月19日(水)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)

マタニティセミナー(安産教室)

開催時間が変更となる場合があります。また、申し込み多数の場合は2部制になります。当日は検温をしてお越しください。

Table with 6 columns: 回, 月, 日, 曜, 時間, 申込開始日. Rows for 2/8 and 2/15.

木戸健康センター

東区在住の妊婦各回先着10人

令和4年3月~4月出産予定者

令和4年4月~5月出産予定者

母子健康手帳、筆記用具

電話で健康福祉課健康増進係(☎025-250-2340)

育児相談

Table with 5 columns: 2月, 会場, 受付時間, 申込開始日. Rows for 3rd and 17th of February.

※各会場とも栄養士による相談あり

母子健康手帳、バスタオル

3日(木)は石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)、17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)

☆の健診でフツ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。

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



新潟暮らし1年生ママのおしゃべりテラス

2月1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

わくわくテラス「みんなであそぼう」

2月3日(木)午前10時30分~同50分

ふれあい遊び、運動遊びなど

当日直接会場

おしゃべりテラス

2月8日(火)午前10時~11時30分

主にプレママ、0歳~小学3年生の子どもの保護者の自由なおしゃべり会

当日直接会場

ベビーマッサージ

2月10日(木)午前10時30分~11時30分

赤ちゃんとのスキンシップ(オイルの使用なし)※父親の参加可

2カ月からおおむね12カ月までの乳児と保護者先着8組

親子一組500円

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

2月18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20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) ※2月は7日(月)、21日(月)

就学前児と保護者、小学1・2年生



豆まきごっこ

2月2日(水)午前10時30分~同45分

豆まきで鬼たいじをする

当日直接会場

赤ちゃん体操

2月8日(火)午後1時30分~2時30分

赤ちゃんとのコミュニケーションをとりながら体を動かす

3~5カ月(首すわり~ハイハイ前)の乳児と母親先着8組

親子一組500円

電話または直接同施設

発育測定~育児の悩みあれこれ~(パパ向け講座)

2月20日(日)午前10時~11時15分

東区プラザ

助産師の話、発育測定、個別相談

1歳未満の乳児と保護者先着6組

電話または直接同施設

CAPワークショップ~一緒に考えよう!心の安全ってどんなこと?~

2月25日(金)午前10時~11時30分

東区プラザ

自分も子どもも大切に子育てについて考える

プレママ、0~1歳児の保護者先着8組

飲み物 電話または直接同施設

プレママひろば

2月28日(月)午後1時30分~2時30分

東区プラザ

プレママと先輩ママで出産や子育てについてのおしゃべり会

妊娠中の人先着8人 飲み物

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~

3月4日~25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3年10月~12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

親子で工作(てがたdeおひなさま)

0歳~就学前児と保護者

当日直接会場

おやこdeあそぼう

2月15日(火)午前10時30分~同50分

リズム遊び、ダンスなど

0歳~就学前児と保護者

当日直接会場

スポーツあそびの日

2月18日(金)午後4時~5時

体を動かして遊ぶ

当日直接会場

アロマde冷え性・むくみケア

2月25日(金)午前10時~11時

手足のセルフマッサージの講座

先着10組(親子で参加可)

大人1人につき500円

膝上までまくることができる服装、バスタオル

電話または直接同施設

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、祝日は午後5時まで)

自由に宿題や勉強をする

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3時30分~5時30分、日曜日午後3時30分~4時30分

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

勉強道具(筆入れ、定規など)

当日直接会場

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

2月8日(火)午前10時30分~11時

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)

たまごの春巻き風

作り方

- 1 細切りにした豚肉とAをよくなじませる。
2 タケノコ、シイタケ、ニンジン、小松菜またはホウレンソウを千切りにし、シメジは石づきを落として食べやすい大きさに分ける。
3 Bを混ぜて水溶き片栗粉を作り、溶いた卵に入れてよくかき混ぜる。
4 フライパンに油(分量外)を引き、3を1/5程度ずつに分けて流し入れ、薄くのばして5~6枚焼く。
5 フライパンに油大さじ1を引き、みじん切りにしたニンニク・ショウガを入れて炒める。豚肉を入れ、色が変わったら2を堅いものから順に入れて炒め、Cを入れて味を付ける。
6 4の枚数に合わせて5の具を分ける。まな板などに4を広げ、中心より手前に5の具を置いて一度巻き、左右を折りたたんでさらに巻いていく。
7 フライパンに油(分量外)を引く。6の巻き終わりに水溶き片栗粉少々を付け、巻き終わりを下にして焼く。
8 7を2~3センチ幅に切り、切り口を上にして、ミニトマト・サニーレタスと一緒に皿に盛りつける。



[1人分] エネルギー 215kcal、塩分0.7g

材料(4人分)

- 豚肉の赤身 100g
しょうゆ 小さじ1/2
酒 小さじ1/2
片栗粉 小さじ1
A
タケノコ 50g
シイタケ 50g
ニンジン 50g
小松菜またはホウレンソウ 50g
シメジ 50g
卵 4個
B
片栗粉 大さじ4
水 大さじ4
油 大さじ1
ニンニク(みじん切り) 小さじ1
ショウガ(みじん切り) 小さじ1
C
しょうゆ 小さじ1/2
酒 小さじ1
だし(顆粒など) 少々
砂糖 少々
水溶き片栗粉 少々
ミニトマト 6個
サニーレタス 適量

問い合わせ

健康福祉課健康増進係 (☎025-250-2350)

回=日時 場=会場 内=内容 人=対象・定員 円=参加費(記載のないものは無料) 持=持ち物 申=申し込み 問=問い合わせ

< 広告欄 >

Large empty rectangular area for advertisements.

広告掲載の申し込みは地域課(☎025-250-2130)へ、1枠(3.9cm×7.9cm)15,000円。掲載した広告についての問い合わせは各広告主へ。

基本的な感染症対策の徹底をお願いします。 ※掲載情報は1月6日時点のものです