



●11月の肺がん集団検診

Table with columns: 11月, 会場, 受付時間. Rows for dates 9, 10, 11, 14.

※11日(土)の会場が、区役所南口エントランスホールから変更になりました

持受診券(切り取らずにお持ちください)、健康保険証、肺がん検診個人記録票

申当日直接会場 健康福祉課健康増進係(☎025-250-2350)

●骨粗しょう症予防相談会

申11月14日(火) 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

場中地区公民館 内骨密度測定、相談 骨粗しょう症治療中でない18歳以上各時間帯先着7人

申10月19日(木)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)

●健康相談

Table with columns: 11月, 会場, 受付時間. Rows for dates 21, 24.

健康診断の結果、健康手帳のある人はお持ちください。

申21日(火)は健康福祉課地域保健福祉担当(☎025-250-2370)、24日(金)は石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)

●妊婦歯科健診

Table with columns: 11月, 会場, 受付時間, 定員(先着). Row for date 16.

内歯科健診、お口の健康相談

内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10月18日(水)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)

●健康づくりのための食事講習会

申11月17日(金)午前10時30分～午後0時30分(受付は10時15分から)

場東区プラザ

内「血糖コントロールで糖尿病予防」をテーマに栄養士による講話、調理実習(主菜・副菜の2品)

内先着16人

¥400円(食材料費の一部負担)

持筆記用具、エプロン、三角巾、布巾、台布巾、マスク、飲み物

申10月18日(水)～11月8日(水)に電話で健康福祉課健康増進係(☎025-250-2350)

●マタニティセミナー(安産教室)

Table with columns: 回, 月, 日, 曜, 時間, 申込開始日. Rows for dates 11/14 and 12/12.

場木戸健康センター

内東区在住の妊婦各回先着10人(配偶者やパートナーも参加できます)

①令和5年12月～令和6年1月出産予定者 ②令和6年1月～2月出産予定者

持母子健康手帳、筆記用具、「マタニティ食事レッスン」(母子健康手帳交付時に配布したもの(なくても可))

申電話で健康福祉課健康増進係(☎025-250-2340)

●育児相談

Table with columns: 11月, 会場, 受付時間, 申込開始日. Rows for dates 2 and 16.

※2日(木)は栄養士による相談あり、16日(木)は栄養士と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2日(木)は石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)、16日(木)は健康福祉課地域保健福祉担当(☎025-250-2370)

●子どもの健康診査 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。

場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) 内就学前児と保護者、小学1～3年生

●だれでもおしゃべりテラス～県外からの転勤ママもどうぞ～

申①11月7日(火)午前10時～11時30分 ②11月14日(火)午前10時～11時30分

内おもにプレママ、0歳～小学3年生の子どもと保護者の自由なおしゃべり会

申当日直接会場

●ベビーマッサージ

申11月9日(木)午前10時15分～11時

内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

内2カ月からおむね12カ月までの乳児と保護者先着10組 ¥親子一組500円

持バスタオル、飲み物 申電話で同施設

●産後ママの骨盤ケア

申11月10日(金)午前10時30分～11時30分

内カイロプラクティックによる骨盤ケアの体験

内産後の母親先着15人(出産後の年数は問いません) ※子どもの同室可

¥一組500円

持動きやすい服装、バスタオル(厚手のもの)、フェイスタオル(長いもの)、飲み物

申電話で同施設

●おもちゃ病院

申11月12日(日)午前10時～正午

内おもちゃ修理

※原則無料ですが、部品代などの費用がかかる場合があります。また、修理できない場合もありますので、ご了承ください

申当日直接会場

●あんよのまへのいないいないばあ

申11月17日(金)午前10時15分～11時30分

内ふれあい遊び、リズム遊びなど

内7～12カ月の乳児と保護者先着20組

申電話で同施設

●家族でたのしくフィットネス

申11月18日(土)午前10時15分～11時

内家族で楽しく体を動かす 内おむね3歳以上の子どもと家族先着15組

申電話で同施設

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) ※11月は6日(月)、20日(月) 内就学前児と保護者、小学1・2年生

●1歳児食育講座～カミカミ期からパクパク期～

申11月1日(水)午前10時30分～11時

場東区プラザ

内管理栄養士による1歳前後の子どもの食事についての講話

内1歳前後の子どもと保護者先着10組

申電話または直接同施設

●オータムコンサート

申11月4日(土)午前10時30分～11時

内演奏サークルぼんぼこ弦楽四重奏団によるコンサート

申当日直接会場

●ベビーダンス

申11月14日(火)午後1時15分～3時

内ダンスで親子のスキンシップとリフレッシュ

内5～9カ月の乳児と保護者先着8組

¥大人1人につき500円

申電話または直接同施設

●リモート育児講座(きょうだいの育て方)

申11月16日(木)午後1時30分～2時

内きょうだいの育て方について助産師による講話。ZOOMを使用します

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

●ベビーマッサージ

申11月24日(金)午後1時30分～2時30分

内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

内初めて参加する2～7カ月の乳児と母親先着7組

¥親子一組500円

申電話または直接同施設

●プレママ・パパ情報交換会～聞こう、話そう、出産・育児～

申11月25日(土)午前10時30分～11時30分

場東区プラザ

内プレママ・パパと先輩ママで出産や育児についてのおしゃべり会

内妊娠中の人とパートナー先着6組

持飲み物 申電話または直接同施設

●育児講座

～イヤイヤ期どうしてる?～(パパ向け講座)

申11月26日(日)午前10時～11時

場東区プラザ

内イヤイヤ期の関わり方について助産師から講話。発育測定(1歳未満の子ども)や個別相談あり

内乳幼児とその保護者先着8組

※母親だけの参加も可

持飲み物、1歳未満の子どもは母子健康手帳、バスタオル

申電話または直接同施設

●産後ママのやさしいヨガ

申11月28日(火)午後1時30分～2時30分

内産後のママが赤ちゃんと一緒に参加できるヨガエクササイズ

内1歳未満の子どもと母親先着10組

¥親子一組500円

申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～

申12月1日～22日の毎週金曜日(4回連続講座)午後1時30分～3時30分

場東区プラザ

内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)

内令和5年7月～9月生まれの乳児と母親先着12組(東区在住に限る)

※最少開催人数は5組

申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)、祝日の翌平日 内就学前児と保護者、小学1年生～中学3年生

●スポーツあそびの日

申10月20日(金)午後4時～同30分

内ドッジビー 申当日直接会場

●おやこdeあそぼう

申10月24日(火)午前10時30分～同50分

内親子ふれあい遊び、リトミックなど

申当日直接会場

●アトリエこどそう

申11月10日(金)午後4時～同30分

内紙コップで作る「クレヨンゲーム」

申当日直接会場

●おやこdeミュージックセラピー

申11月14日(火)午前10時30分～11時

内音楽療法士による音遊び

内親子先着15組

申電話または直接同施設

東区中学校・高等学校 まんなか文化祭 展示期間 11月2日(木)～15日(水) 展示場所 ①東区役所1階 南口エントランスホール吹き抜け(体育祭応援パネル) ②東区役所2階 木戸健康センター前(美術部作品) 展示内容 区内中学校の体育祭応援パネルや区内中学校・高等学校美術部の作品を展示します 問い合わせ 地域課産業文化振興室(☎025-250-2170)

東区自治協トピックス 次回の会議日程 会議は傍聴することができます。傍聴の申し込みは不要です。当日直接会場へお越しください。日時 10月26日(木) 午後2時から 会場 東区プラザ ホール 定員 先着5人 問い合わせ 地域課(☎025-250-2110) ※開催日や開始時間などが急きょ変更となる場合にはホームページでお知らせします

応募受付は令和6年1月31日(水)までです。応募フォームはこちら