

一緒に歩きませんか? 区内のウォーキング自主グループを紹介します

新潟市民はマイカー移動の割合が高く、平均歩数も国の目標値を下回っています。健康づくりのため、気軽に始められるウォーキングに取り組んでみませんか。ウォーキング自主グループに参加したい人は、健康福祉課へ問い合わせてください。
問い合わせ 健康福祉課健康増進係 (☎025-250-2350)

山の下地区

山の下月曜ウォーク
活動日 毎月第3月曜日
活動範囲 山の下周辺
※雨天時は新潟みなとトンネル

木曜ウォーキング会
活動日 毎月第4木曜日
活動範囲 区内・市内
※雨天時は新潟みなとトンネル

下山かよう歩く会
活動日 毎月第3火曜日
活動範囲 下山周辺
※雨天時は新潟みなとトンネル

木戸・大形地区

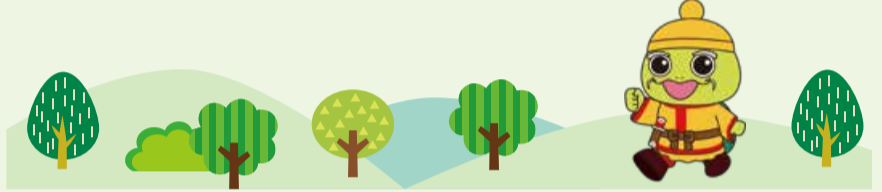
水曜ウォーキング
活動日 毎月第3水曜日
活動範囲 木戸周辺
※雨天時と冬期は東総合スポーツセンター内

大形歩こう会
活動日 毎月第4月曜日(祝・休日の場合は第5月曜日)
活動範囲 大形周辺

石山地区

石山健康あるこう会
活動日 毎月第2金曜日
活動範囲 石山周辺・区外

火・金ウォークの会
活動日 毎月第1火曜日、第3金曜日
活動範囲 石山周辺・区外



歩いてポイントを貯めよう



ウォーキングや体重の記録、健康診断受診などでアプリ(アプリ名「グッピーヘルスケア」)にポイントが貯まります。ポイントは県内の地域協力店(飲食店、温泉など)が提供するサービスや特典と交換することができます。

楽しみながら運動や健康づくりに取り組んでみませんか。

利用方法など、詳しくは新潟県ホームページに掲載しています。



問い合わせ 新潟県スポーツ課 (☎025-280-5626)



事前に各問い合わせ先へ確認してください。

※掲載情報は3月11日時点のものです



健康相談

4月	会場	受付時間
5	石山地域保健福祉センター	午前9時10分～11時40分
19	木戸健康センター	午前9時15分～11時15分

健康診断の結果、健康手帳のある人はお持ちください。

☎5日(火)は石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)、19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

☎4月5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、血圧・体組成測定など
☎先着15人
☎同センター(☎025-250-2901)

妊婦歯科健診

☎4月21日(木)午後1時～2時15分
場木戸健康センター
内歯科健診、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
☎3月23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)

当日は検温をしてお越しください。

回	月	日	曜	時間	申込開始日
①	4	12	火	午後1時30分～2時45分	3月23日(水)
②	5	10	火	午後1時30分～2時45分	4月20日(水)

場木戸健康センター
☎東区在住の妊婦各回先着13人(配偶者やパートナーは参加できません)

①令和4年5～6月出産予定者
②令和4年6～7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

4月	会場	受付時間	申込開始日
7	石山地域保健福祉センター	午後1時30分～3時10分	3月23日(水)
21	木戸健康センター	午前9時30分～11時	

※7日(木)は栄養士と歯科衛生士による相談あり、21日(木)は栄養士による相談あり

☎母子健康手帳、バスタオル
☎7日(木)は石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)、21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)

☎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

☎4月5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

おしゃべりテラス

☎4月12日(火)午前10時～11時30分

☎主にプレママ、0歳～小学3年生の子どもと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

☎4月14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

☎電話または直接同施設

あんよのまへのいないいないばあ

☎4月15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

☎電話または直接同施設

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) ※4月は4日

(月)、18日(月)

☎就学前児と保護者、小学1・2年生



赤ちゃん体操

☎4月12日(火)午後1時30分～2時30分

☎赤ちゃんと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～寝返り頃)の乳児と母親先着6組(父親も参加可)

☎親子一組500円

☎電話または直接同施設

ベビーマッサージ

☎4月15日(金)午後1時30分～2時30分

場東区プラザ

☎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(初参加に限る)

☎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)

☎4月17日(日)午前10時～11時15分

場東区プラザ

☎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5組

☎電話または直接同施設

産後ママのやさしいヨガ

☎4月26日(火)午後1時30分～2時30分

☎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

☎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

赤ちゃんがきた!

～親子の絆づくりプログラム～

☎5月6日～27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

☎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12月～令和4年2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

NPプログラム

～完璧な親なんていない～

☎5月10日～6月14日の毎週火曜日(6回連続講座)午前10時～正午

場東区プラザ

☎参加者同士でテーマを決めてグループワークをする

☎8カ月～3歳の子どもの母親で、原則全日程参加可能な人先着10人

※保育あり(要申し込み、先着10人)

☎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



アトリエこどそう

☎4月8日(金)午後4時30分～5時

☎スタンプアート

☎当日直接会場

おやこdeアート

☎4月12日(火)午前10時30分～11時

☎親子で工作(てがたdeこいのぼり)

☎0歳～就学前児と保護者

☎当日直接会場

体育あそび教室

☎4月27日(水)午後4時～5時

☎マットや跳び箱を使って体を動かす

☎小学1～6年生先着10人

☎汗を拭くタオル、飲み物

☎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(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

工作のイベントは今号の市報に

いがたにも掲載しています