

健康・福祉

■東地域保健福祉センター
明石 2-3-25 ☎243-5312
■南地域保健福祉センター
新和 3-3-1 ☎285-2373
■中央地域保健福祉センター
関屋下川原町 1-3-11 ☎266-5172

みんなであつなごにっこにこ子育て応援事業

■妊カフェ・育カフェ (毎月開催)

☑保健師や助産師への相談、参加者同士の情報交換、沐浴体験(妊カフェ)、ほか
☎100円

☎9月18日(水)午前8時30分から携帯電話などで右の二次元コードを読み取り応募フォームで申し込み



※読み取ることができない人はお問い合わせください。

妊カフェ(10月)	育カフェ(10月)
☎10/21(月) 13:30~15:30 ☎中央区役所 対策室1・2 ☎妊婦先着20人。パートナーの参加可。 ☎母子健康手帳、ガーゼハンカチ、バスタオル、沐浴布、ビニール袋、手拭きタオル	☎10/11・18(いずれも金曜) 10:00~11:30 ☎11日は天寿園、18日は燕喜館(白山公園内) ☎生後1カ月~5カ月の乳児と母親先着20組 ☎母子健康手帳、バスタオル、おむつなど赤ちゃんに必要なもの

☎子育て交流ぽーとtete ☎080-6250-3653

■育ばる(毎月開催)

☎10月9日(水)午前10時~11時30分 ※受け付けは9時45分から

☎はっぴい mamaはうす(神道寺1)

☎保護者同士の仲間づくり、情報交換、保健師や助産師のミニ講座、ほか

☎おおむね生後6~9カ月の子どもと保護者20組
※応募多数の場合は初めて参加する人を優先して抽選(抽選結果は9月27日以降に通知)

☎母子健康手帳、バスタオルのほか、赤ちゃんに必要なもの

☎9月18日(水)から9月25日(水)までに、携帯電話などで右の二次元コードを読み取り、応募フォームで申し込み。

※読み取ることができない人はお問い合わせください。

☎はっぴい mama応援団 ☎278-3177、水曜定休



はじめての離乳食

☎離乳食の始め方と進め方、試食

☎おおむね生後5カ月の子どもの保育者

☎母子健康手帳、バスタオル(赤ちゃんをお連れの方)

☎9月18日(水)から各実施日の2日前までに電話で市役所コールセンター ☎243-4894へ

☎時間 午後1時30分~3時 ※受け付けは1時15分から

期日	会場	定員(先着)
10/17(木)	南地域保健福祉センター	30人
10/24(木)	中央地域保健福祉センター	20人

ステップ離乳食

☎2回食・3回食への進め方、試食

☎おおむね生後6カ月以上の子どもの保育者

☎母子健康手帳、バスタオル(赤ちゃんをお連れの方)、らくらく離乳食ガイドブック(持っている人)

☎9月18日(水)から各実施日の2日前までに電話で市役所コールセンター ☎243-4894へ

☎時間 午前10時~11時30分 ※受け付けは9時40分から

期日	会場	定員(先着)
10/17(木)	南地域保健福祉センター	30人
10/24(木)	中央地域保健福祉センター	20人

健康相談

☎保健師・栄養士による個別相談

☎健診や人間ドックの受診結果(持っている人)

☎締め切り日までに電話で各地域保健福祉センターへ

期日	受付時間	会場	申し込み締め切り
10/9(水)	13:30~14:30	中央地域保健福祉センター	10/7(月)
10/11(金)	9:00~11:00	南地域保健福祉センター	10/9(水)
	13:30~14:30	東地域保健福祉センター	

育児相談

☎保健師などによる個別相談

☎母子健康手帳、バスタオル ☎当日直接会場

☎各地域保健福祉センター ※入舟健康センター希望者は、中央地域保健福祉センターへお問い合わせください。

期日	時間	会場
10/3(木)	9:30~11:00	◎◆中央地域保健福祉センター
10/15(火)		入舟健康センター(北部総合コミュニティセンター1階保育室)

公民館・図書館

※公民館の申込受付は午前9時から

中央公民館 ☎224-2088

〒951-8055 中央区礎町通3-2086

■みんなのふれあい広場~気軽に健康体操

☎9月17日(火)午後1時30分~4時

☎気軽に会話を楽しむ ※午後2時から40分程度、ミニコーナー「気軽に健康体操」を開催

☎タオル ☎当日直接会場

東地区公民館 ☎241-4119

〒950-0083 中央区蒲原町7-1

■子育てひろば「けやきのもり」

☎10月11日(金)午前10時~11時40分 ※受け付けは10時30分まで

☎ほっとハウス笹口(笹口小学校内)

☎自由遊び、絵本の読み聞かせ・親子遊び「楽しいハロウィン」、管理栄養士による講話「乳幼児期の食生活について」

☎3歳以下の子どもと保護者先着15組

☎飲み物、おやつまたは昼食、おしぼり

☎9月17日(火)から10月10日(木)午後1時までにメール件名に「けやきのもり申し込み」、本文に保護者と子どもの氏名(ふりがな)、住所、電話番号、子どもの生年月日を入力し、同館(higashi.co@city.niigata.lg.jp)へ

鳥屋野地区公民館 ☎285-2371

〒950-0972 中央区新和3-3-1

■鳥屋野公園の生き物観察会(秋編)

☎10月5日(土)午前10時~11時30分

☎県立鳥屋野公園 ※女池地区鳥屋野公園インフォメーションセンター前に集合、現地解散。

☎秋に生息する生き物の観察

☎先着30人 ※小学生以下は保護者同伴

☎長ズボン、運動靴

☎9月17日(火)から9月30日(月)までに電話で同館へ

関屋地区公民館 ☎266-4939

〒951-8164 中央区関屋昭和町3-148-1

■関屋おも知ろまち歩き

☎10月14日(祝)午前10時~正午

☎新潟における戊辰戦争の攻防に関する講座、ミニまち歩き(金鉢山、念仏寺、ほか) ※雨天時は講座のみ

☎先着20人 ☎飲み物

☎9月18日(水)から電話で同館へ

石山地区公民館 ☎250-2930

〒950-0852 東区石山1-1-12

■子育てサロン「りんごランド」

☎9月20日(金)午前10時~11時30分

☎自由遊び、ほか ※ミニイベント「すてきな音色にうつとり~オカリナ山鳩さんのミニコンサート」も開催。また、りんごランド終了後、保育室を13:30まで開放します。昼食を持参して、みんなで一緒に食べませんか。

☎未就園児と保護者 ☎当日直接会場

■子育てサロン「木戸っこらぶ」

☎9月27日(金)午前10時~11時30分

☎木戸公民館(東区山木戸2)

☎自由遊び、手遊び、読み聞かせ

☎未就園児と保護者 ☎当日直接会場

■文化祭 ☎当日直接会場

期日	時間	内容
10/4(金)	10:00~	開会式 ※栄光幼稚園の園児出演あり
	10:00~16:00	作品展示
	10:30~15:00	フリースペース ※お菓子、雑貨などの販売(売り切れ次第終了)
10/5(土)	10:00~16:00	作品展示
	10:30~15:00	フリースペース ※パンの販売(売り切れ次第終了)
10/6(日)	10:00~15:00	作品展示
	10:30~15:00	フリースペース ※お菓子、雑貨などの販売(売り切れ次第終了)
	12:30~15:00	音楽芸能発表会~閉会式

中央区だより

10/16(水)	9:30~11:00	☎南地域保健福祉センター
	13:30~15:00	
10/17(木)	13:30~15:00	☎東地域保健福祉センター

☎は栄養士、◆は歯科衛生士による相談あり

フッ化物塗布

☎10月4日(金)午前9時30分から10時15分まで受け付け ※開場は午前9時から

☎南地域保健福祉センター

☎4歳未満の子ども先着60人

☎母子健康手帳 ☎1,020円

☎9月18日(水)から10月2日(水)までに電話で市役所コールセンター ☎243-4894へ

安産教室(全2回)

☎10月23日(水)午後1時30分~3時30分、11月21日(木)午後6時30分~8時30分 ※15分前から受け付け開始

☎南地域保健福祉センター

☎出産予定日が来年2月~3月の妊婦先着20人

※2回受講できる人を優先して受け付け

☎母子健康手帳、筆記用具

☎9月18日(水)から健康福祉課健康増進係 ☎223-7237へ

♣作ってみよう!脂質異常症予防の食事(予約制)

☎10月29日(火)午前10時~午後1時 ※受け付けは9時40分から

☎クロスパルにいがた

☎栄養士による講話、調理実習、ほか

☎20人

☎エプロン、三角巾、筆記用具、りゅーとカード(持っている人)

☎400円

☎10月21日(月)までに電話で健康福祉課健康増進係 ☎223-7246へ ※応募多数の場合は抽選(落選者のみ開催日までに電話連絡)

骨粗しょう症予防相談会

☎10月30日(水) ①午前9時45分、②午前10時15分、③午前10時45分、④午前11時15分、⑤午後1時15分、⑥午後1時45分

☎南地域保健福祉センター

☎骨粗しょう症予防のための健康相談、骨密度測定

☎治療中でない18歳以上の各回先着10人

☎9月19日(木)から10月28日(月)までに電話で市役所コールセンター ☎243-4894へ

■文化祭関連 催し物・体験・見学会・音楽芸能発表会

☎当日直接会場

※☎は事前申し込みが必要。電話で同館へ。

期日	時間	サークル名・内容ほか
10/4(金)	10:30~11:30	笑って楽しく楽々落語 ☎落語の上演
	12:30~14:00	朗読 萌木 ☎朗読の発表
	14:15~15:30	歌声喫茶shiyama ☎みんなで歌おう
10/5(土)	10:00~12:00	☎どうぶつしょうぎ教室
	10:00~12:00	※受け付けは11:30まで お花でアート ☎木の実のミニリース、ガーランド制作 ☎200円~300円
	10:00~11:30	手がたでアート ☎手がたスタンプ
	13:30~15:00	マジック・テン ☎マジックショー
	13:30~15:00	☎シニア動物との暮らしの秘訣 ☎シニア動物との暮らしを考える講座
10/6(日)	12:35~12:50	コーラス火曜日 ☎女声合唱
	12:50~13:05	コーロ・カンターレ ☎女声合唱
	13:05~13:20	石山グリーンコーラス ☎女声合唱
	13:20~13:35	うたの広場 ☎混声合唱
	13:35~13:45	鈴扇会 ☎新舞踊
	13:55~14:10	千鳥の会 ☎箏の演奏
	14:10~14:25	オカリナ山鳩 ☎オカリナ演奏
	14:25~14:40	長春会 ☎朗読劇
	14:40~14:55	ギターフォーラム ☎ギター演奏
	14:55~15:00	鈴扇会 ☎新舞踊

■働き女子の美活いろは塾(全4回)

☎時間 午後7時~9時

期日	テーマ
10/17(木)	活かそう五感!五感を使ったコミュニケーション
10/31(木)	太極拳とリンパケアで健康なカラダを維持しよう
11/14(木)	ハートに響く 大人のための絵本時間
11/28(木)	クリスマスのアロマキャンドル制作

☎働く女性24人 ※応募多数の場合抽選(抽選結果は10月4日(金)までに通知)

☎1,000円 ☎筆記用具

☎あす16日(祝)から9月30日(月)までにメール件名に「美活」、本文に住所、氏名、年代、職業、電話番号を記入し、同館(ishiyama.co@city.niigata.lg.jp)へ