

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

みんなでつながる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

☎11月20日(水)午前8時30分から携帯電話などで表中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(12月)	育カフェ(12月)
☎12/16(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 	☎12/13・20(いずれも金曜) 10:00~11:30 ☎13日は天寿園、20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)

☎12月11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11月29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
 ☎11月20日(水)から11月27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)
 ☎11月20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)
12/18(水)	中央地域保健福祉センター	20人
12/19(木)	南地域保健福祉センター	30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)
 ☎11月20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)
12/18(水)	中央地域保健福祉センター	20人
12/19(木)	南地域保健福祉センター	30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
12/11(水)	13:30~14:30	中央地域保健福祉センター	12/9(月)
12/13(金)	9:00~11:00	南地域保健福祉センター	12/11(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
12/5(木)	9:30~11:00	◎◆中央地域保健福祉センター
12/17(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)
12/18(水)	9:30~11:00	◎南地域保健福祉センター
	13:30~15:00	
12/19(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

☎12月6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
 ☎11月20日(水)から電話で市役所コールセンター(☎243-4894)へ

安産教室(全2回)

☎12月25日(水)午後1時30分~3時30分、令和2年1月16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4月~5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
 ☎11月20日(水)から健康福祉課健康増進係(☎223-7237)へ

骨粗しょう症予防相談会

☎12月4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
 ☎中央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歳以上の人各回先着10人
 ☎11月21日(木)から12月2日(月)までに電話で市役所コールセンター(☎243-4894)へ

ふれあい掲示板

市民グループや地域のイベントなどの情報を掲載します。※敬称略

障害年金無料相談会

☎11月22日(金)午後1時30分~4時
 ☎新潟県民会館
 ☎ひきこもり、認知症やがんの症状がある人、ペースメーカーなどを装着している人の障害年金に関する相談
 ☎先着10人

☎ねんきん定期便、病状が分かる資料
 ☎事前に電話で新潟障害年金サポートセンター(☎0120-01-6453)へ

命を守る技術のセミナー~災害関連死を防ぐ合言葉「TKB」とは

☎12月4日(水)午後6時30分~8時30分 ※受け付けは午後6時から
 ☎クロスパルにいがた
 ☎災害時の避難所における生活の改善に関する講演
 講師 榛沢和彦先生(新潟大学大学院特任教授)
 ☎先着150人 ¥1,000円
 ☎事前に電話で伝統医療倶楽部・長谷川(☎090-7420-6770)へ

体操発表会

☎12月7日(土)午後1時~4時35分
 ※会場は午後0時30分
 ☎鳥屋野総合体育館
 ☎14団体による体操の発表、自由参加の講習
 ☎当日直接会場
 ☎県体操研究会(☎266-9326)

新潟ののちの電話 市民公開講座

☎12月14日(土)午後3時~5時
 ※開場は午後2時30分
 ☎だいしホール(東堀前通7)
 ☎講演「心もからだも『冷え』が万病のもと~川嶋流冷え取り術」、相談員の募集
 講師 川嶋朗さん(東京有明医療大学教授)

☎先着250人
 ☎12月13日(金)までに電話で新潟ののちの電話(☎280-5677)へ

スクエアダンス見学会・体験会

☎令和2年3月31日(火)までの毎月第2・第4土曜午後1時30分~3時
 ☎関屋地区公民館
 ☎アメリカ生まれのフォーダンスの見学会及び体験会
 ☎どなたでも ※60歳以上の入会歓迎
 ☎内履き ☎当日直接会場
 ☎新潟レッドシューズ・佐藤(☎090-3517-1197)



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~令和の秋にピッタリの1冊!

☎11月19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「令和の秋にピッタリの1冊!」を開催
 ☎当日直接会場

..... <広告欄>

東地区公民館 ☎241-4119
 〒950-0083 中央区蒲原町7-1

■文化講演会「戦国時代から始まる駅南開発」

☎11月30日(土)午後1時30分~3時
 ☎先着80人 ☎筆記用具
 ☎あす18日(月)から電話で同館へ

■大人の文化講座 クリスマスリースを作ろう

☎12月1日(日)午後1時30分~4時
 ☎先着10人(小学生以下は保護者同伴)
 ☎エプロン・持ち帰り用の袋 ¥1,000円
 ☎11月19日(火)から、メール件名に「リース作り講座」および本文に氏名(ふりがな)、住所、電話番号を入力し同館(higashi.co@city.niigata.lg.jp)へ

■親子で!! あそび

☎12月7日(土)午前10時~11時40分
 ☎親子遊び「おおかみと子やぎ」ごっこ遊び、絵本の読み聞かせ、鬼ごっこ、ほか
 ☎1歳8カ月以上の就学前児と保護者先着20組
 ※きょうだいの同伴可
 ☎飲み物、子どものおやつ、おしぼり、内履き
 ☎12月6日(金)午後1時までにメール件名に「親子であそび申し込み」および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

■キッズサイエンス「あったかシュワシュワ入浴剤をつくろう」

☎12月14日(土)午前10時~11時30分
 ☎重曹とクエン酸を使った入浴剤づくり
 ☎小学3~6年生16人 ※応募多数の場合は抽選(抽選結果は11月28日(木)以降に通知)
 ☎エプロン、ハンカチまたはタオル ¥500円
 ☎あす18日(月)から11月25日(月)までにメール件名に「入浴剤作り申し込み」、本文に子どもの氏名(ふりがな)、学校名、学年、住所、電話番号を入力し、同館(higashi.co@city.niigata.lg.jp)へ

石山地区公民館 ☎250-2930
 〒950-0852 東区石山1-1-12

■ご近所だんぎ「みんなで“ホッホッハハハ”笑いヨガ」

☎11月25日(月)午後1時30分~3時30分
 ☎笑いヨガを体験後、参加者同士で茶話会
 ¥100円 ☎当日直接会場

■令和と万葉集に詠まれた花

☎12月11日(水)午前10時~正午
 ☎万葉集に詠まれた花のうたを令和の背景とともに学ぶ講座
 講師 藤田秀雄さん(元新潟万葉集研究会専任講師)
 ☎先着30人 ☎あす18日(月)から電話で同館へ