

公民館・図書館

中央公民館 ☎224-2088
〒951-8055 中央区礎町通3-2086
受付時間 平日午前9時～午後5時
(土・日曜、祝日除く)

■みんなのふれあい広場～音楽を楽しむ

回 9月19日(火)午後2時～3時30分
※受け付けは1時30分から
内 大学生と音楽を楽しむ 持 飲み物

■乳児期パパ版withママ2期(全3回)

人 2～8カ月の子どもの夫婦8組 ※抽選
回 10月8日(日)までに右の二次元コード
を読み取り申し込み
時間 午前10時～正午



| 期日 | テーマ/内容 |
|---------------|----------------|
| 11/12(日) | パパだってしゃべりたい!! |
| 12/10(日) | とまどいからのアプローチ |
| 2024/ 1/14(日) | ミカタを変えてミカタを増やす |

■【サークル体験会】男の料理教室で調理体験

回 10月11日(水)午前9時30分～正午
人 成人男性先着8人 料 500円
申 9月6日(水)から電話で同館へ

鳥屋野地区公民館 ☎285-2371
〒950-0972 中央区新和3-3-1

■子育てサロン「ふらっと」

回 9月11日・25日(いずれも月曜)午前10時～11時30分 ※出入り自由 内 自由遊び、情報交換
人 未就園児と保護者10組程度

■優美な三重奏～フルートとチェロとチェンバロと

回 10月1日(日)午後1時30分～3時30分
人 先着60人 申 9月6日(水)から電話で同館へ

関屋地区公民館 ☎266-4939
〒951-8164 中央区関屋昭和町3-148-1

■関屋モーニングサロン(全5回)

人 先着80人 料 500円 ※5回分
申 あす4日(月)から電話で同館へ
時間 午前10時～正午

| 期日 | 内容 |
|---------------|---|
| 9/15(金) | 写真でたどる昭和の新潟～古町・万代・新潟駅 |
| 10/13(金) | 世界の植民地化と越佐 ～越乃雪 VS 翁船 VS 沢根団子 |
| 11/17(金) | 鳥屋野潟と鳥屋野潟南部開発の歴史と今後 |
| 12/15(金) | クリスマスコンサート |
| 2024/ 1/19(金) | 古くて新しい地球温暖化対策 ～ブルーカーボンの役割と水産海洋研究所の取組 |

■わくわくランド(全4回)

人 小学生20人 ※抽選
申 あす4日(月)から9月19日(火)までに電話で同館へ
時間 午前9時30分～11時30分

| 期日 | 内容 |
|---------------|------------------------|
| 10/14(土) | 革の工作体験(ペンケース) 料 1,000円 |
| 11/11(土) | 大学生と遊ぼう!(人形劇・ゲーム) |
| 12/ 9(土) | クッキング(のり巻き作り) 料 500円 |
| 2024/ 1/13(土) | 源平戦(百人一首) |

図書館

■おはなしのじかん

内 絵本の読み聞かせ、わらべうた、紙芝居、職員による「絵本なんでも相談タイム」など
・詳しい日時はホームページ=右の二次元コード=から確認してください。
・下記の日程で、赤ちゃんに気兼ねなく過ごせる「赤ちゃんタイム」を開催します。



40歳を過ぎたら 行こう! 健診

今年度の特定健康診査は、受けましたか?
自覚症状のないうちから、毎年受診して体の変化を確認しましょう。
新潟市国民健康保険加入でない人は、加入の保険証の発行元(保険者)に確認してください。

☎健康福祉課健康増進係(☎223-7246)



健診に行くとこんなにお得!

・新潟市国民健康保険加入者の特定健診
通常8,000円→40～59歳は**500円**
60歳以上は**無料**
※通院中でも受診できます。
かかりつけの医師と相談してください。

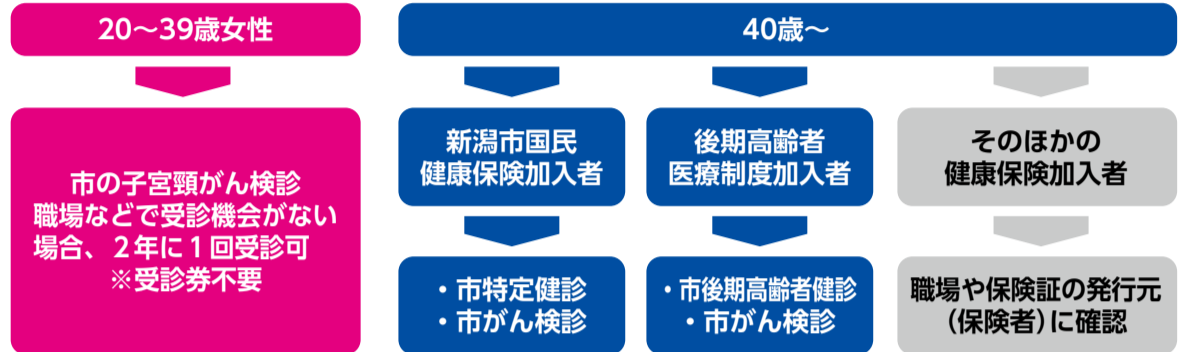
日程については、
新潟市
ホームページなどで
ご確認ください。



各種検診

検索

受診できる内容がわかるフローチャート



・受診できるがん検診は、年齢や加入している健康保険によって異なります。
詳しくは、保険者にお問い合わせください。
・新潟市の受診券は、新潟市国民健康保険、後期高齢者医療保険、そのほかの健康保険加入者でがん検診の受診の機会がないと思われる人に発送しています。
新潟市国民健康保険、後期高齢者医療制度ご加入者以外でがん検診の受診券が必要な人は、健康福祉課健康増進係にお問い合わせください。



中央区ヘモグロビン
エーワンシー普及犬
エワン

| 会場・問い合わせ | 赤ちゃんタイム日時 |
|----------------------------|------------------------|
| ほんぽーと中央図書館 (☎246-7700) | 毎週火・木曜日 10:00～13:00 |
| 鳥屋野図書館 (☎285-2372) | 毎週金曜日 10:00～12:00 |
| 生涯学習センター図書館 (☎224-2120) | 毎週金曜日 10:00～13:00 |

健康・福祉

■子どもの健康診査

・案内と問診票は、対象者に郵送します。
・時間や持ち物などは案内でご確認ください。
◎フッ化物塗布あり(希望者のみ) 料 1,020円
☎健康福祉課健康増進係(☎223-7237)

■股関節検診・母体保護相談

超音波検査料 料 2,800円

■1歳誕生歯科健康診査◎

※子育てを応援しようと、「ブックスタート」を健診終了後に実施。絵本をプレゼントします。

■1歳6カ月児健康診査◎

3歳6カ月ごろの子どもが対象

■3歳児健康診査◎

3歳6カ月ごろの子どもが対象

■はじめよう運動セミナー受講者募集

回 9月21日(木)午前9時45分～11時40分
※受付は9時30分から

場市体育館
内 効果的な筋力トレーニング、ウォーキング、ストレッチの体験、運動に関するミニ講話
人 中央区在住で運動制限のない18歳～74歳(令和6年3月末の年齢)の先着35人
申 あす4日(月)から9月15日(金)までに電話で健康福祉課健康増進係(☎223-7246)へ

■骨粗しょう症予防相談会

回 10月4日(水)①9:40②10:10③10:40④11:10
⑤13:10⑥13:40⑦14:10
場 東地域保健福祉センター
内 骨粗しょう症予防のための健康相談、骨密度測定(超音波式、かかとを測定)
人 骨粗しょう症の治療中でない18歳以上の人各回先着7人
申 9月7日(木)から10月2日(月)までに電話で市役所コールセンター(☎243-4894)へ

■おいしい! たのしい! バランス食～かんたん、蒸し料理のすすめ

回 9月27日(水)午前10時～11時20分
※受け付けは9時45分から 場 山潟会館(長湯827)
内 食生活改善推進委員による簡単な調理実習2品と試食、栄養士のミニ講話、みそ汁の塩分測定(希望者のみ)
人 先着10人 料 400円
申 あす4日(月)から電話で健康福祉課健康増進係(☎223-7246)へ

■家族介護教室

回 9月30日(土)午前10時～11時30分
場 新潟ユニゾンプラザ(上所2)
内 タッチケアを学ぼう～こころ穏やかに過ごせるために
人 先着30人
申 9月22日(金)までに電話で在宅介護支援センター女池南風苑(☎283-0500)へ

◀広告欄▶



夏場はコンセントのほこりなどから発火する電気関係の火災に注意しましょう。
☎中央消防署市民安全課予防調査係(☎288・3119)