

※電話番号は市外局番(025)を省略しています。
※掲載の二次元コードを読み取ることができない人は各イベント主催者へお問い合わせください。

健康・福祉

各事業の④・⑤連絡先一覧

- ①健康福祉課健康増進係
【妊娠～乳幼児期担当】 ☎223-7237
- ②東地域保健福祉センター
東万代町9-52 ☎243-5312
- ③南地域保健福祉センター
新和3-3-1 ☎285-2373
- ④健康福祉課地域保健福祉担当 ☎223-7039
- ⑤子育て交流ばーとtete ☎080-9680-6822
- ⑥はっぴいママ応援団 ☎278-3177、水曜定休
- ⑦市役所コールセンター ☎243-4894

■妊婦歯科健康診査 妊産期

④中央区在住の母子健康手帳を取得している妊婦
④10月18日(水)から開催日の2日前までに電話で
④一覧⑦へ

受付時間 午後1時～2時15分

期日	会場	定員(先着)
11/9(木)	東地域保健福祉センター	45人
11/10(金)	南地域保健福祉センター	45人

■安産教室 妊産期

④11月22日(水)午後1時30分～3時

※受け付けは1時15分から

④南地域保健福祉センター

④妊娠～産後のからだところの話、妊娠中の食事や生活の話、グループワーク

④出産予定日が令和6年2月～令和6年4月までの中央区在住の妊婦先着15人

④10月18日(水)から11月1日(水)までに電話で④一覧①へ

■みんなでつながるにっこにこ子育て応援事業(毎月開催)

※中央区在住の人が対象です。

④保健師や助産師への相談、講座、参加者同士の情報交換、ほか

④各講座の申し込み開始日から携帯電話などで二次元コードを読み取り申し込み

■妊カフェ 妊産期

④おおむね妊娠30週以降の妊婦と、同伴者(パートナー・両親)1組2人以内

④沐浴や着替えなどの体験、ミニ講座

④10月17日(火)から ④一覧⑤

時間 午後1時30分～3時30分

期日	会場	定員(先着)
11/11(土)	天寿園	12組
11/13(月)	南地域保健福祉センター	10組
11/17(金)	東地域保健福祉センター	10組

■育カフェ 生後1～5カ月

④11月24日(金)午前10時～11時30分

④こども創造センター

④生後1～5カ月の子どもと保護者先着13組

④10月17日(火)から ④一覧⑤

■10か月育ちの講座 生後9～10カ月

④令和5年1～2月生まれの子どもと保護者

④10月17日(火)から開催前日まで

※11月29日(水)の開催分のみ11月22

日(水)まで ④一覧⑥

時間 午前10時～11時30分

※11月29日(水)はリモート開催

期日	会場	定員(先着)
11/22(水)	南地域保健福祉センター	10組
11/28(火)	東地域保健福祉センター	14組
11/29(水)		20組

■はじめての離乳食 生後5カ月

④おおむね生後5カ月の子どもの保育者

④離乳食の始め方と進め方、個別相談 など

④10月18日(水)から各実施日の2日前までに電話で④一覧⑦へ

時間 午後1時30分～2時50分

※受け付けは1時15分から

期日	会場	定員(先着)
11/15(水)	東地域保健福祉センター	15人
11/16(木)	南地域保健福祉センター	15人

■ステップ離乳食 生後6～11カ月

④11月16日(木)午前10時～11時20分

※受け付けは9時40分から

④南地域保健福祉センター

④おおむね生後6カ月以上の子どもの保育者先着15人

④2回食・3回食への進め方、グループワーク、個別相談など

④10月18日(水)から開催日の2日前までに電話で④一覧⑦へ

■育児相談 乳幼児

④中央区民 ※会場によって定員が異なります。詳しくは、申し込み先へお問い合わせください。

④10月18日(水)から電話で各申し込み先へ ※先着順

期日	時間	会場	申込先
11/2(木)	9:30～11:00	◎◆中央健康センター(北部総合コミュニティセンター内)	④一覧④
11/15(水)	9:15～11:00	◎◆南地域保健福祉センター	④一覧③
11/30(木)	13:30～15:00	◎東地域保健福祉センター	④一覧②

◎は栄養士、◆は歯科衛生士による相談あり

■健康相談【一般】

④各実施日の2日前までに電話で各申し込み先へ

期日	受付時間	会場	申込先
11/8(水)	9:30～11:00	南地域保健福祉センター	④一覧③
11/10(金)	13:30～14:30	東地域保健福祉センター	④一覧②
11/22(水)	13:30～15:00	中央区役所	④一覧④

■はじめよう運動セミナー受講者募集

④11月27日(月)午前9時45分～11時40分

※受け付けは9時30分から ④市体育館

④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

④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)の人先着35人

④持飲み物、内履き、タオル

④あす16日(月)から10月31日(火)までに電話で健康福祉課健康増進係(☎223-7246)へ

■糖尿病予防セミナー受講者募集

④11月17日(金)午前10時～正午

※受け付けは9時45分から

④東地域保健福祉センター

④糖尿病について、予防のための食事やお口の健康に関する講話 ほか

④中央区在住の18歳～74歳(令和6年3月末の年齢)の人先着20人 ④持健診結果、筆記用具

④あす16日(月)から10月31日(火)までに電話で健康福祉課健康増進係(☎223-7246)へ

人とつながり フレイル予防

フレイルを予防するには、社会とつながることも大切です。サークルや地域の活動に参加する、ボランティアをするなど、人とのつながりを大切にしてフレイルを予防しましょう。



■フレイルチェック

④11月9日(木)午後1時30分～3時30分

※受け付けは1時から

④山潟会館(長潟827)

④握力・筋肉量などの計測、日常生活を見直すための助言

④65歳以上の人先着20人

④あす16日(月)から11月2日(木)までに電話で新潟リハビリテーション病院(☎368-7400)へ

申込受付時間 平日午前9時～午後5時

■家族介護教室

④家族を介護している人先着10人程度

④各開催日の1週間前までに電話で各申し込み先へ

期日	時間	内容	会場・申込先
11/16(木)	10:00～11:30	排泄のケアについて	特別養護老人ホームくりの木(本馬越2、☎278-8400)
11/25(土)	13:30～14:30	自律神経について	【会場】おかわら内科下町クリニック(田町1) 【申込先】ケアプラン康和園(☎378-2671)

公民館

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)

■シニアのための安心・楽しいスマホ講座(全4回)

④11月7日・14日・21日・28日(いずれも火曜)午前10時～11時30分

④65歳以上の人18人 ※抽選

④10月17日(火)から10月25日(水)までに電話で同館へ

■スマホで調べるより身につく20代30代のために話(全4回)

④20～30代15人 ※抽選

④10月29日(日)までに申し込み

詳細・申込先



期日	時間	内容
11/18(土)	14:00～16:00	相手に喜ばれる聴き方3つのポイント
11/25(土)		のぞいてみよう! 同世代の人生
12/9(土)	14:00～16:30	初心者向けワインの魅力と楽しみ方
12/16(土)	14:00～16:00	みんなで作って楽しくおしゃべりCafé

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

■知的探究シリーズ縄文の世界を探究せよ(全3回)

④先着20人

④10月18日(水)から電話で同館へ

※2、3回目は実地見学のためバス移動あり

期日	時間	内容
11/15(水)	13:30～15:30	縄文時代と気候 【会場】烏屋野地区公民館
11/22(水)	12:30～15:45	縄文の人骨は多くを語る 【会場】自然人類学研究所(北区島見町)
11/29(水)		考古学と科学が解き明かす縄文生活 【会場】県埋蔵文化財センター(秋葉区金津)

東地区公民館 ☎241-4119
〒950-0083 中央区蒲原町7-1

■東地区公民館音楽芸能発表会

④11月4日(土)午後2時～4時 ※開場1時30分

④合唱、篠笛、ハーモニカ、民謡、マジックなど

④先着20人

④10月18日(水)から電話で同館へ

■ふれあい体験教室「笹団子づくり」

④11月11日(土)午前10時～午後1時

④先着25人 ※小学生は3年生以上。

小学3・4年生は保護者同伴。詳細はホームページ=右の二次元コード=を確認してください。

④材料費600円

④あす16日(月)から10月25日(水)までに電話で同館へ

■切り絵で作る正月飾り

④11月16日(木)午後1時30分～3時30分

④正月飾りを切り絵で作る

④先着20人

④材料費500円

④あす16日(月)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

■子育てネットまつぱっくり

④11月10日・17日・24日(いずれも金曜)午前10時～正午

④親子の遊び場

④乳幼児と保護者

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

■思春期の子どもを理解する(全2回)

④先着40人

④10月18日(水)から電話で同館へ

期日	時間	講座内容
11/13(月)	13:15～15:15	思春期の子どもと話すために(講師 新潟青陵大学 碓井真史教授)
11/22(水)		被害者・加害者・傍観者にもしない大人にできること

■歩かないまち歩きで南区の魅力をご案内

④11月17日(金)午前10時～正午

④タウンガイドが歴史的町屋群を中心に魅力を紹介

④先着40人

④10月18日(水)から電話で同館へ