

※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

各事業の申・圃連絡先一覧

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

### ■妊婦歯科健康診査 妊婦期

中央区在住の母子健康手帳を取得している妊婦

各実施日の2日前までに右の二次元コードを読み取り申し込み

受付時間 午後1時～2時30分

申込先



期日	会場	定員(先着)
10/4(金)	南地域保健福祉センター	25人
10/10(木)	東地域保健福祉センター	45人

### ■安産教室「ウェルカム赤ちゃん講座」 妊婦期

10月26日(土)午後1時30分～3時30分

※受け付けは1時15分から

出産予定日が令和6年11月～令和7年1月までの中央区在住のおおむね妊娠30週以降の妊婦先着20人(家族・パートナーいずれか1人の同伴可)

場 南地域保健福祉センター

内 赤ちゃん人形を使った沐浴・抱っこ体験、産後のこころとからだの話、グループワーク

申 9月18日(水)から10月1日(火)までに電話で一覧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。

内 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

申 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

### ■育カフェ 生後1～5カ月

生後1～5カ月の子どもと保護者

申 9月17日(火)から

圃 一覧⑤

時間 午前10時15分～11時45分

育カフェ  
申込先



期日	会場	定員(先着)
10/11(金)	こども創造センター	14組
10/23(水)	日報こどもマリーナ(万代3)	10組

### ■10か月育ちの講座 生後9～10カ月

令和5年12月～令和6年1月生まれの子どもの保護者

申 9月17日(火)から各実施日の前日まで

圃 一覧⑥

時間 午前10時～11時30分

10か月  
育ちの講座  
申込先



期日	会場	定員(先着)
10/23(水)	南地域保健福祉センター	12組
10/30(水)	東地域保健福祉センター	14組

### ■はじめての離乳食 生後5カ月

内 離乳食の始め方と進め方、情報交換、試食、個別相談など

申 生後5カ月ごろの子どもの保育者

申 9月18日(水)から各実施日の2日前までに電話で一覧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)
10/16(水)	東地域保健福祉センター	15人
10/17(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

10月17日(木)午前10時～11時20分

※受け付けは9時45分から

場 南地域保健福祉センター

内 2回食・3回食への進め方、グループワーク、個別相談、試食など

申 生後6カ月以上の子どもの保育者先着15人

申 9月18日(水)から10月15日(火)までに電話で一覧⑧へ

### ■育児相談 乳幼児

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。

申 9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
10/3(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)	一覧④
10/16(水)	9:15～11:00	◎◆南地域保健福祉センター	一覧③
10/24(木)	13:30～15:00	◎東地域保健福祉センター	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

申 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
10/11(金)	9:30～11:00	南地域保健福祉センター	一覧③
	13:30～14:30	東地域保健福祉センター	一覧②
10/23(水)	13:15～14:45	中央区役所	一覧④

### ■はじめよう運動セミナー受講者募集 一般

10月25日(金)午前10時～11時40分

※受け付けは9時30分から9時45分まで

場 鳥屋野総合体育館

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

申 中央区在住で運動制限のない18歳～おおむね75歳先着30人

申 9月17日(火)から30日(月)までに電話で健康福祉課健康増進係(☎223-7246)へ

### ■さあ、はじめよう！ちよいしお生活～かんたんフッキングのすすめ 一般

10月23日(水)午前10時～11時20分

※受け付けは9時45分から

場 食育・花育センター

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) ※主食の提供はありません

申 先着15人 400円

申 9月17日(火)から電話で健康福祉課健康増進係(☎223-7246)へ

### ■マタニティプログラム 妊婦期

場 鳥屋野子育て支援センターあいあい(鳥屋野4)

申 妊婦先着5人(家族・パートナー同伴可)

申 各実施日の3日前までに電話で同センター(☎283-7131)へ

時間 午前10時～11時

期日	内容
10/5(土)	マタニティヨガ ※妊娠5カ月から後期までの人
11/16(土)	看護師さんミニ講座 「新生児、退院後に起こりうること」

## 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)

### ■子育てサロン「ひよこファミリーらんど」

10月1日・8日・15日・22日・29日(いずれも火曜)午前10時～正午

内 親子の遊び場 乳幼児と保護者

持 バスタオル(乳児のみ)

東地区公民館 ☎241-4119

〒950-0083 中央区蒲原町7-1

### ■子育てサロン「のんのん」

10月28日(月)

午前10時～11時30分(出入り自由。飲み物の持参可)

内 ハロウィンお楽しみ会 ※毎回午前11時から絵本の読み聞かせを実施

申 未就園児と保護者

持 バスタオル(乳児のみ)

関屋地区公民館 ☎266-4939

〒951-8164 中央区関屋昭和町3-148-1

### ■おもちゃ病院にいがた

10月4日(金)午前10時～正午

内 壊れたおもちゃの修理

持 無料(実費負担の場合あり)

中央区だより 令和6年(2024年)9月15日 3

### ■子育てネットまつぱくくり

10月4日・11日・18日・25日(いずれも金曜)午前10時～正午

内 親子の遊び場

内 乳幼児と保護者

### ■わくわくランド(全4回)

小学生20人 ※抽選

申 9月25日(水)までに右の二次元コードを読み取り申し込み

時間 午前9時30分～11時30分



期日	内容
10/12(土)	わくわくレクリエーション
11/9(土)	大学生とあそぼう(人形劇とゲーム)
12/7(土)	よさこい鳴子踊り体験
2025/1/11(土)	かるたであそぼう

石山地区公民館 ☎250-2930

〒950-0852 東区石山1-1-12

### ■第43回石山地区公民館 文化祭

9月27日(金)～29日(日)午前10時～午後4時  
※最終日は午後3時まで

内 作品展示(水彩画、川柳、絵手紙、押し花、写真など)

### ■継続は力なり！お手軽フレイル予防体操

9月30日(月)午後1時30分～3時

申 先着40人

持 フェイスタオル、飲み物、筆記用具

### ■あなたと探るまちの魅力 亀田郷と佐野藤三郎 第2弾

10月14日(月・祝)午前10時～正午

※開場は9時30分から

内 新潟日報社論説編集委員による講話

申 先着30人

申 9月17日(火)から電話で同館へ

### ■今の時代の人権を考える(全2回)

10月21日・28日(いずれも月曜)午前10時～正午

内 新潟大学教育学部教授や、行政書士による発達障がいや、後見制度の講演

申 先着30人

申 9月17日(火)から電話で同館へ

## お知らせ

市役所、区役所、関係機関からの情報を掲載します。

### ■汐見台エリア 区民協働の森づくり

10月3日(木)・5日(土)午前10時～11時

場 西海岸公園海浜植物園付近(関分記念公園近く)

内 西海岸公園に7年前に植樹したクロマツの除去作業

申 9月26日(木)までに希望日時と参加者全員の氏名・住所(町名まで)・電話番号を記入し、建設課メール(kensetsu.c@city.niigata.lg.jp)へ

圃 同課まちづくり係(☎223-7410)へ

### ■不動産の無料相談会

10月4日(金)午後1時～4時

場 クロスパルにいがた

内 不動産の価格決定や賃貸などの相談

申 先着30人

申 電話で公益社団法人新潟県不動産鑑定士協会(☎225-2873)へ

### ■自動車学校での高齢者安全運転教室

10月22日(火)午前9時30分～11時30分

※受け付けは9時から

場 新潟関屋自動車学校(関屋浜松町)

内 教育指導員の実車指導、視力検査、交通安全講話など

申 中央区在住で運転免許を保有している65歳～70歳未満先着30人

申 10月11日(金)までに電話で総務課(☎223-7065)へ

### ■ストップ！稲わら・もみ殻の焼却

稲わらやもみ殻の焼却による煙は、道路を走る車の視界をさえぎるといった交通障害や、地域の皆さんの健康に被害を及ぼすことがあります。

市では、稲わら・もみ殻を活用した土づくりを促進しています。

地域で声をかけあい、稲わら・もみ殻の焼却をなくし、再利用に努めましょう。

圃 江南区産業政策課(☎382-4816)

日=日時 場=会場 内=内容 人=対象・定員 持=持ち物

¥=参加費(記載のないものは無料) 申=申し込み(記載のないものは当日直接会場) 圃=問い合わせ