

※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

- 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子育て交流ぽーとtete ☎080-9680-6822
- ⑥はっぴいmama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)
11/1(金)	南地域保健福祉センター	25人
11/14(木)	中央健康センター (北部総合コミュニティセンター内)	25人

■安産教室「ウェルカム赤ちゃん講座」 妊婦期

11月16日(土)午後1時30分～3時30分

※受け付けは1時15分から

出産予定月が令和6年12月～令和7年2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)

南地域保健福祉センター

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

10月23日(水)から11月5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。

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

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

10月22日(火)から

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)
11/22(金)	こども創造センター	14組
11/27(水)	ぱんだルーム(親幼幼稚園内)	13組

■10か月育ちの講座 生後9～10カ月

令和6年1～2月生まれの子どもと保護者

10月22日(火)から各実施日の前日まで

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)
11/6(水)	東地域保健福祉センター	14組
11/27(水)	南地域保健福祉センター	12組

■はじめての離乳食 生後5カ月

離乳食の始め方と進め方、情報交換、試食、個別相談など

生後5カ月ごろの子どもの保育者

10月23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)
11/20(水)	東地域保健福祉センター	15人
11/21(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

11月20日(水)午前10時～11時20分

※受け付けは9時45分から

東地域保健福祉センター

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

おおむね生後6カ月以上の子どもの保育者先着15人

10月23日(水)から11月18日(月)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。

10月23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
11/7(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
11/20(水)	9:15～11:00	南地域保健福祉センター	一覧③
11/28(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

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(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
11/27(水)	13:15～14:45	白新コミュニティハウス	一覧④

■はじめよう運動セミナー受講者募集 一般

11月28日(木)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

市体育館

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

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

あす21日(月)から11月1日(金)までに電話で健康福祉課健康増進係(☎223-7246)へ

■子どもと家族を守る防災～もしものための備え

11月22日(金)午後1時30分～3時

保健師による災害準備の話

乳幼児の保護者、妊婦とその家族先着20人

11月15日(金)までに右の二次元コード

を読み取り申し込み

一覧②



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」

11月5日・12日・19日・26日(いずれも火曜)

午前10時～正午

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」

11月11日・25日(いずれも月曜)

午前10時～11時30分(出入り自由。飲み物の持参可)

自由遊び ※毎回午前11時から絵本の読み聞かせを実施

未就園児と保護者

持バスタオル(乳児のみ)

■東地区公民館文化祭音楽芸能発表会

11月3日(日・祝)午後1時～4時40分

※開場0時30分

合唱、篠笛、ハーモニカ、民謡、マジックなど

※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



■ふれあい体験教室「笹団子づくり」

11月9日(土)午前10時～正午

小学3年生以上先着20人

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。

¥600円

あす21日(月)から10月30日(水)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

■おもちゃ病院にいがた

11月1日(金)午前10時～正午

壊れたおもちゃの修理

無料(実費負担の場合あり)

■子育てネットまつぱくくり

11月1日・8日・15日・22日(いずれも金曜)

午前10時～正午

親子の遊び場

乳幼児と保護者

■朗読発表会～新潟の昔話を楽しむ

11月3日(日・祝)午後1時30分～3時30分

「大人のための朗読入門」受講生による発表会

先着50人

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

■10月30日は「食品ロス削減の日」 SDGs活動に参加しませんか

あす21日(月)～10月31日(木)午前10時～午後6時

区社会福祉協議会、よろこぽろーサ、関屋地区公民館、鳥屋野総合体育館、フードバンクにいがた(幸町7)

職場や家庭の食べきれない食材を寄附

フードバンクにいがた(☎282-7374)へ

■ネイチャーゲーム

11月4日(月・振休)午後2時～3時30分

県スポーツ公園(清五郎)レストハウス前

先着20人

電話で同施設(☎286-1080)へ

■糖尿病予防キャンペーン東日本地区 in 新潟

11月9日(土)午後1時～3時 ※開場は0時30分

市民プラザ

講演、医療相談、展示など ※午前11時～午後2時30分までNEXT21アトリウムにて先着90人に無料HbA1c測定会を実施

先着150人

11月2日(土)までに右の二次元コード

を読み取り申し込み

新潟糖尿病協会(☎368-9026)



■第13回新潟中央高等学校・新潟商業高等学校ダンス部公演

11月10日(日)午後1時30分から

※受け付けは1時から

鏡淵小学校

鏡淵小学校区コミュニティ協議会山崎(☎090-2309-5503)

■デスカフェ カジュアルに死を話そう

11月10日(日)午後2時～3時30分

クロスパルにいがた

限られた生を有意義にするために、死について医師や看護師など他者と語り合う

先着100人

¥300円

電話でNPO法人身寄りなし問題研究会(☎201-9601)へ

■「相続・遺言」セミナー・個別相談会

11月14日(木)

新潟地方務局(西大畑町5191)

11月13日(水)までに電話で同局総務課(☎222-1569)へ

【セミナー・説明会】

時間 午前10時～正午

遺言書の作成と保管についてのセミナー、自筆証書遺言書保管制度および相続登記の申請義務化の説明会

※受け付けは9時45分から

先着30人

【相続個別相談会】

時間 午後0時20分～4時20分 ※1組40分まで

先着15組

■山潟剣道教室 無料体験会

毎週木曜 午後6時30分～7時

山潟小学校

竹刀で新聞切り、剣道着で撮影など

小学生

同教室LINEアカウント=右の二次元コード=から(アカウントコード@900znetb)

