※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

■こどもの健康診査

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)　¥1,020円
問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　¥2,800円

■１歳誕生歯科健康診査◎
※子育てを応援するため「ブックスタート」を健診終了後に実施

■１歳６カ月児健康診査◎

■３歳児健康診査◎
３歳６カ月ごろのこどもが対象

■安産教室「ウェルカム赤ちゃん講座」妊娠期

日12月11日(金)午後１時30分～３時30分
※受け付けは１時15分から
場東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
人出産予定月が令和９年１～３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)
申11月４日(水)から17日(火)までに電話で健康福祉課健康増進係(☎223-7237)へ

■フレイルチェック 一般

日11月20日(金)午後１時30分～３時30分
※受け付けは１時から１時20分まで
場陸上競技場
内握力・筋肉量などの計測、日常生活を振り返り自分のフレイル状態を確認、予防方法を考える
人65歳以上の人先着20人
申あす２日(月)から11月13日(金)までに電話でヴァーテックス(☎250-0197)へ
申込受付時間　平日午前９時～午後５時30分

■基本の体づくりセミナー 一般

日11月30日(月)午前９時30分～11時45分
※受け付けは９時15分から
場鳥屋野地区公民館
内生活習慣病予防のための食事の話、筋力トレーニングやストレッチの実践
人中央区在住のおおむね75歳までの人
申あす２日(月)から11月18日(水)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 一般

日12月１日(火)　①９:40②10:10③10:40
④11:10⑤13:10⑥13:40⑦14:10
場南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(測定は年１回まで)
申11月３日(火・祝)から26日(木)までに＝**右の二次元コード**＝を読み取り申し込み

申込先

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

日11月17日・12月１日(いずれも火曜)
午後２時～３時30分
※受け付けは１時30分から
内気軽に会話を楽しむ。17日は２時から「絵本とお話を楽しむ会」を開催
持飲み物



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」

日11月９日(月)午前10時～11時30分
内自由遊び、情報交換　※出入り自由
人未就園児と保護者10組程度

■とやのMOVIE

日11月25日(水)午後１時30分～３時45分
※開場は１時から
内上映作品「素晴らしき哉、人生！」(1946年　アメリカ映画　字幕)
人先着50人
持飲み物、羽織るもの

■とやのthe劇場

日12月５日(土)午前10時～11時30分
※開場は９時30分から
内劇団blueジーンズによる「新　みなと女一揆」の公演
人先着60人
申11月４日(水)から電話または＝**右の二次元コード**＝を読み取り申し込み

東地区公民館　☎241-4119
〒950-0083　中央区蒲原町7-1

■東地区公民館文化祭

【作品展示会】
日11月７日(土)・８日(日)午前10時～午後４時
※８日は午後３時まで
内絵画、書、陶芸ほか、近隣学校・園の作品を展示

詳しくはこちら

【ふれあい体験教室】

日時	内容	対象者	持ち物参加費
11/7(土) 10:00～12:00	合唱体験教室	小・中学生の男子	なし
11/8(日) 13:00～15:00	アルゼンチンタンゴダンス教室	18歳以上	上履き 500円

■沼垂地域サポーター養成講座
～沼垂の歴史を学び、マップ作成、まち歩き

人市内在住・在勤の人先着20人
¥500円
申あす２日(月)午前９時から電話で同館へ※平日午前９時から午後５時まで
時間　午前10時～正午

詳しくはこちら

期日	内容
11/18(水)	【第１回】 砂丘列と栗ノ木川、今昔の道すじについての講演、沼垂の歴史を学ぶ
11/25(水)	【第２回】 マップづくり(意見を出し合いガイドマップを作成)
12/2(水)	【第３回】 まち歩き(【第２回】で作成したマップを巡る)

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と気兼ねなく過ごせる「赤ちゃんタイム」を開催します。

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
舟江図書館 (☎223-3235)	毎週木曜日 10:00～17:00
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 10:00～17:00



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。

■「相続・遺言」セミナー・個別相談会

日11月12日(木)
場新潟地方法務局(西大畑町5191)
申11月11日(水)までに電話で同局(☎222-1569)へ

時間	内容	定員(先着)
10:00～ 12:00	【セミナー】 遺言書の作成と保管について 【説明会】 自筆証書遺言書保管制度および相続登記の申請義務化について	30人
12:40～ 16:30	【相続個別相談会】※１組30分まで 司法書士・土地家屋調査士による相続に関する個別相談	24組

■坂口安吾展　安吾を育んだ新潟

日11月５日(木)～12月26日(土)
※開館は午前10時から午後８時まで(日曜・祝日は午後５時まで)
場ほんぽーと中央図書館
内坂口安吾の生誕120年に際し、生まれ育った新潟への思いと、安吾の中に生きる新潟を紹介
問文化政策課(☎226-2624)

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

■県スポーツ公園　体験イベント

場同施設(清五郎)
申電話で同施設(☎286-1080)へ
【ネイチャーゲーム】
日11月３日(火・祝)午後２時～３時30分
内五感を使って自然と触れ合うさまざまなゲームを実施
人先着20人
¥100円　※４歳以下無料
【ハーブのお手入れ教室】
日11月12日(木)午前10時～11時30分
内冬に向けたハーブの手入れ方法を学び、ハーブを使ったリースを作る
人先着15人
¥500円
【クリスマスリース教室】
日11月28日(土)午前10時～11時30分
内木の実やドライフラワーなどを使ったクリスマスリース作り
人先着20人
¥３,500円

■新大落研　勝手にプチOB会

日11月３日(火・祝)午後２時～４時
※開場は１時30分から
場クロスパルにいがた
内新潟大学落語研究部の卒業生を中心とした落語会を実施
人先着20人
問ゑちご亭逆夫(☎080-9396-4060)

■しもまち☆キャンドルナイト

日11月７日(土)正午～午後７時
場みなとぴあ
内大型トラック運転席試乗体験、地元アーティストステージ、飲食ブースなど
問同実行委員会・髙取(☎090-8086-8594)

■糖尿病を知るつどい2026

日11月８日(日)午後２時～４時
場市民プラザ
内糖尿病対策の講演や体操、医師相談コーナーや糖尿病週間ミニ新聞の展示など
人先着100人
問県糖尿病協会事務局(☎368-9026)

■【体験会】めざせ!! 100歳！まる太極の力

日11月９日、16日、30日(いずれも月曜)
午前９時40分～10時50分
場鳥屋野総合体育館
内太極拳、ストレッチを通して、認知症や腰・膝痛、寝たきりを防ぐための身体づくりを目指す
人60歳以上の女性先着10人
¥体験１回無料
申同団体・倉田(☎090-9000-1921)へ

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)　問＝問い合わせ