

### 中央区だより

#### 健康相談

保健師・栄養士による個別相談  
健康診断や人間ドックの受診結果・健康手帳(持っている人)  
各実施日の2日前までに電話で各地域保健福祉センターへ

期日	受付時間	会場
6/9(水)	13:30~14:30	中央地域保健福祉センター
6/11(金)	9:15~11:00	南地域保健福祉センター
	13:30~14:30	東地域保健福祉センター

#### 骨粗しょう症予防相談会

6月30日(水) ①午前9時45分、②午前10時15分、③午前10時45分、④午前11時15分、⑤午後1時15分、⑥午後1時45分  
南地域保健福祉センター  
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)  
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  
5月20日(木)から電話で市役所コールセンター(☎243-4894)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。

#### 自動車税の納期限は5月31日(月)

金融機関やコンビニエンスストアなどのほか、地域振興局県税窓口で納付できます。また、スマートフォン決済アプリ「PayPay」、[LINE Pay]による納付や、インターネットを利用しクレジットカードでも納付できます。納期限までに納付しましょう。  
新潟地域振興局県税部(☎273-3116)

#### 鳥屋野湯一斉清掃 中止

新型コロナウイルスの感染拡大を防止するため、今年度の鳥屋野湯一斉清掃は中止します。  
窓口サービス課(☎223-7168)

#### 県民介護知識・技術習得講座

新潟ユニゾンプラザ(上所2) 各日先着15人  
筆記用具、昼食 ※体験・実技の日は内履きも必要  
電話で県社会福祉協議会(☎281-5525)へ

#### 介護体験・入門コース

時間 午前10時~午後4時

期日	内容
6/15(火)	講義 「介護のための基礎知識」
	講義 「地域住民による助け合い活動」
6/18(金)	講義 「高齢者・障がい者の理解」
	体験 「家庭における緊急時の対応」

#### 介護実技・基本コース

時間 午前10時~午後4時

期日	内容
6/23(水)	実技 介護の基本・ボディメカニクスの活用・ベッドメイキング・体位変換
	実技 歩行介助・車いすの介護・衣類の着脱介助
6/29(火)	実技 食事の介助・排泄の介護

#### 古町ルフルに中学生向けのフリースペースがオープン

勉強スペースや交流の場として利用できます。図書コーナー、無料Wi-Fi、飲み物あり。  
はあとふる薬局 古町ルフル店(古町7・古町ルフル2階)  
開館時間 午前10時~午後7時 ※月曜、木曜、祝日は休館  
中央区ボランティア・市民活動センター(☎210-8730)

※電話番号は市外局番(025)を省略しています。

## 健康・福祉

- 健康福祉課健康増進係 ☎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
- 中央地域保健福祉センター 関屋下川原町1-3-11 ☎266-5172

- ご自宅での体温測定をお願いします。
- 健診日より2週間以内に県外へ行った人は、事前に健康福祉課へ連絡をお願いします。

#### 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。  
各講座の申し込み開始日午前8時30分から携帯電話などで二次元コードを読み取り申し込み ※読み取ることができない人は問い合わせ先に連絡してください。  
妊カフェ・妊婦オンライン個別相談・育カフェ：子育て交流ぽーとtete(☎080-9680-6822)  
育ばる・10か月育ちの講座：はっぴい mama応援団(☎278-3177、水曜定休)

#### 妊カフェ(会場・リモート開催) 妊娠期

6月21日(月)午後1時30分~3時30分  
東地域保健福祉センター ※リモートも同日開催  
保健師や助産師への相談、参加者同士の情報交換、沐浴などの育児講座、ほか  
妊婦 ※パートナーの参加可(リモート開催のみ)  
会場：先着8人 リモート：定員なし  
母子健康手帳 5月19日(水)から

#### 妊婦オンライン個別相談(電話またはリモート開催) 妊娠期

6月6日(日)からの毎週水曜午後3時~5時、毎週日曜午前10時~正午  
妊婦先着1人 ※パートナーの参加可  
各開催日の前日午後5時まで ※電話相談は予約なしでも利用可(予約者優先)

妊カフェ・妊婦オンライン個別相談 申込先



#### 育カフェ(会場・リモート開催) 生後1~5カ月

保健師や助産師への相談、参加者同士の情報交換、ほか  
生後1~5カ月の子どもと母親  
母子健康手帳、バスタオルのほか、赤ちゃんに必要なもの  
5月19日(水)から  
時間 午前10時~11時30分

育カフェ 申込先



開催方法	期日	会場	定員(先着)
会場	6/11(金)	天寿園	16組
	6/18(金)	燕喜館(白山公園内)	8組
リモート	6/18(金)		6組

#### 育ばる(会場・リモート開催) 生後6~9カ月

6月9日(水)午前10時~11時30分 ※受け付けは9時45分から  
はっぴい mamaはうす(神道寺1) ※リモートも同日開催  
保護者同士の仲間づくり、情報交換、保健師や助産師のミニ講座、ほか  
おおむね生後6~9カ月の子どもと保護者  
会場：6組 リモート：6組  
※応募多数の場合は初めて参加する人を優先して抽選(抽選結果は5月27日以降に通知)  
母子健康手帳、バスタオルのほか、赤ちゃんに必要なもの  
5月19日(水)から5月26日(水)まで

育ばる 申込先



#### 10か月育ちの講座(会場開催) 生後10カ月

発達心理相談員や保健師による10カ月の子どもの発達、関わり方、遊び方についての講座  
令和2年8月生まれの子ども(22日は令和2年9月生まれも対象)と保護者  
母子健康手帳、ハンカチ、動きやすい服装のほか、赤ちゃんに必要なもの  
5月19日(水)から各開催日の前日まで  
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)
6/22(火)	東地域保健福祉センター	12組
6/23(水)	天寿園	20組

#### 妊婦歯科健康診査 妊娠期

歯科健診、歯科保健指導  
中央区在住の母子健康手帳を取得している妊婦  
母子健康手帳、妊婦歯科健診受診票、ハンカチまたはタオル  
5月19日(水)から各開催日の2日前までに電話で市役所コールセンター(☎243-4894)へ  
受付時間 午後1時~2時15分

期日	会場	定員(先着)
6/4(金)	南地域保健福祉センター	39人
6/10(木)	東地域保健福祉センター	24人

#### 安産教室 妊娠期

6月23日(水)午後1時30分~3時30分 ※受け付けは1時15分から  
南地域保健福祉センター  
歯科衛生士・栄養士・助産師による講話  
出産予定月が令和3年10~11月までの中央区在住の妊婦先着15人  
母子健康手帳、筆記用具、バスタオル  
5月19日(水)から6月2日(水)までに電話で健康福祉課健康増進係(☎223-7237)へ

#### マタニティプログラム 妊娠期

6月26日(土)午前10時~11時 ※受け付けは9時40分まで  
八千代子育て支援センター ちゅうりっぷ(川岸町1)  
子育てに役立つ支援情報の紹介、ほか  
テーマ 看護師さんのアドバイス「新生児、退院後に起こりうること」  
妊娠中の人、出産を考えている人先着8人 ※パートナーの参加可  
実施日の1週間前までに電話で同センター(☎230-8211)へ

#### はじめての離乳食 生後5カ月

離乳食の始め方と進め方の講話  
おおむね生後5カ月の子どもの保育者  
母子健康手帳、バスタオル(赤ちゃんをお連れの方)  
5月19日(水)から各実施日の2日前までに電話で市役所コールセンター(☎243-4894)へ  
時間 午後1時30分~2時30分 ※受け付けは1時15分から

期日	会場	定員(先着)
6/17(木)	南地域保健福祉センター	15人
6/24(木)	中央地域保健福祉センター	10人

#### ステップ離乳食 生後6~12カ月

2回食・3回食への進め方  
おおむね生後6カ月以上の子どもの保育者  
母子健康手帳、バスタオル(赤ちゃんをお連れの人)、らくらく離乳食ガイドブック(持っている人)  
5月19日(水)から各実施日の2日前までに電話で市役所コールセンター(☎243-4894)へ  
時間 午前10時~11時 ※受け付けは9時40分から

期日	会場	定員(先着)
6/17(木)	南地域保健福祉センター	15人
6/24(木)	中央地域保健福祉センター	10人

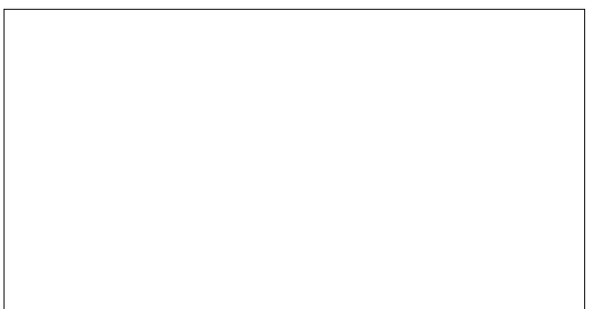
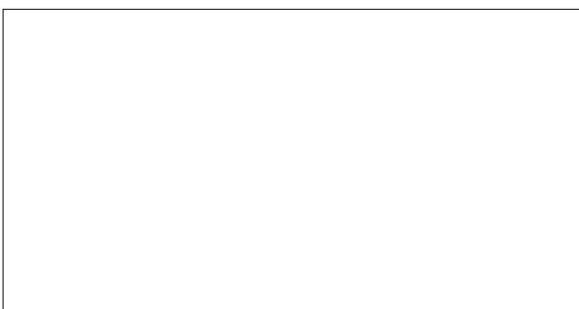
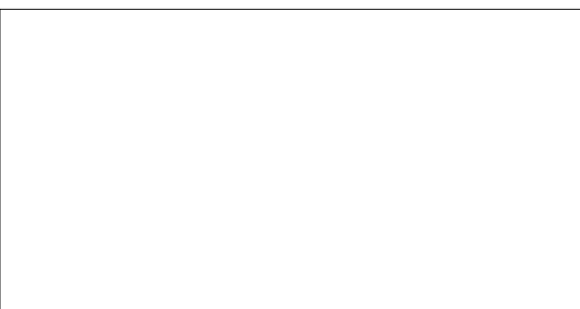
#### 育児相談 乳幼児

保健師などによる個別相談  
中央区民 ※会場によって定員が異なります。詳しくは、各地域保健福祉センターへお問い合わせください。  
母子健康手帳、バスタオル  
5月19日(水)から電話で最寄りの各地域保健福祉センターへ ※先着順

期日	時間	会場
6/3(木)	9:30~11:00	◎中央地域保健福祉センター
6/16(水)	9:30~11:00	◎◆南地域保健福祉センター
	13:30~15:00	◎南地域保健福祉センター
6/24(木)	13:30~15:00	◎◆東地域保健福祉センター

◎は栄養士、◆は歯科衛生士による相談あり

### 《広告欄》



本誌掲載のイベントの開催状況については、事前に各問い合わせ先に確認してください。

※掲載情報は5月10日時点のものです