

※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☎・📍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

・開催日当日は、ご自宅で体温測定をお願いします。  
・本人・同伴者・同居家族が開催日より1週間以内に県外に行った人、普段会わない人と会食などをした人は、事前に健康福祉課へ連絡をお願いします。

## ■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  
📍8月24日(水)から各開催日の2日前までに電話で一覧⑦へ

受付時間 午後1時～2時15分

期日	会場	定員(先着)
9/8(木)	東地域保健福祉センター	24人
9/9(金)	中央健康センター	39人

## ■安産教室 妊婦期

📅9月28日(水)午後1時30分～3時30分 ※受け付けは1時15分から

📍東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  
☎出産予定日が令和4年12月～令和5年1月までの中央区在住の妊婦先着15人  
📍8月24日(水)から9月7日(水)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

## ■妊カフェ 妊婦期

☎妊婦(土曜日はパートナーの参加可)先着6組 ※2回1コース。両日参加できる人を優先。

📍8月24日(水)から ☎一覧⑤  
🕒時間 午後1時30分～3時30分

期日	会場
9/13(火)	東地域保健福祉センター
9/24(土)	子育て応援ひろば(西堀前通6)

## ■育カフェ 生後1～5カ月

📅9月9日・16日(いずれも金曜)午前10時～11時30分

📍燕喜館(白山公園内)  
☎生後1～5カ月の子どもと保護者先着12組  
📍8月24日(水)から ☎一覧⑤

## ■育ばる 生後6～9カ月

📅9月14日(水)午前10時～11時30分  
※受け付けは9時45分から  
📍子育て応援ひろば(西堀前通6)

☎おおむね生後6～9カ月の子どもと保護者9組  
※抽選(初めて参加する人を優先)  
📍8月24日(水)から31日(水)まで  
※9月1日以降に抽選結果を通知  
📍一覧⑥

育ばる  
申込先



## ■10か月育ちの講座 生後10カ月

☎令和3年11月生まれの子どもの保護者  
📍8月24日(水)から各開催日の前日まで  
📍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)
9/27(火)	中央健康センター	6組
9/28(水)	はっぴいmamahはうす(神道寺1)	8組

## ■はじめての離乳食 生後5カ月

☎おおむね生後5カ月の子どもの保育者先着15人  
☎離乳食の始め方と進め方  
📍8月24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30分 ※受け付けは1時15分から

期日	会場	定員(先着)
9/21(水)	東地域保健福祉センター	15人
9/22(木)	南地域保健福祉センター	15人

## ■ステップ離乳食 生後6～12カ月

📅9月21日(水)午前10時～11時 ※受け付けは9時40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  
☎おおむね生後6カ月以上の子どもの保育者先着15人  
📍8月24日(水)から9月19日(月・祝)までに電話で一覧⑦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。  
📍8月24日(水)から電話で各申し込み先へ ※先着順

期日	時間	会場	申し込み先
9/1(木)	9:30～11:00	◎◆中央健康センター	一覧④
9/21(水)	9:30～11:00	◎◆南地域保健福祉センター	一覧③
	13:30～15:00	◎南地域保健福祉センター	
9/22(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	申し込み先
9/9(金)	9:15～11:00	南地域保健福祉センター	一覧③
9/9(金)	13:30～14:30	東地域保健福祉センター	一覧②
9/16(金)	13:30～14:30	白新コミュニティハウス	一覧④

## ■糖尿病予防セミナー(全2回)

初期に自覚症状がない糖尿病。健診を受けた区在住者の約半数が血糖値の高い状態にあるという結果があります。

セミナーに参加して糖尿病予防をはじめませんか。

📅9月22日、10月6日(いずれも木曜)午前9時40分～11時30分  
📍クロスパルにいがた

☎中央区在住で運動制限のない18歳～74歳の先着15人

📍あす22日(月)から9月5日(月)まで電話で健康福祉課健康増進係(☎223-7246)へ



セミナーでスクワットをするようす

# 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)

## ■ひよこファミリーらんど

📅9月6日・13日・20日・27日(いずれも火曜)午前10時～正午  
☎保育室の開放  
☎乳幼児と保護者先着7組  
☎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」

📅9月5日・12日・26日(いずれも月曜)午前10時～午後2時(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

関屋地区公民館 ☎266-4939  
〒951-8164 中央区関屋昭和町3-148-1

## ■子育てネットまつぼっくり

📅9月2日・9日・16日・30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

## ■おもちゃの修理「おもちゃ病院にいがた」

📅9月2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)

## ■大人のための朗読入門～声に出して読む喜び(全6回)

📅9月28日～10月26日(毎週水曜)、11月3日(木・祝)午後1時30分～3時30分  
☎朗読や物語を読む楽しさをアナウンサーから学ぶ  
☎16人 ※抽選  
☎筆記用具  
📍9月5日(月)までに右の二次元コードを読み取り申し込み



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

## ■初心者向け正しい歩き方を知って鳥屋野湯を歩こう! ウオーキング塾

📅9月12日・26日(いずれも月曜)午前10時～正午  
☎先着20人  
☎動きやすい靴・服装、飲み物、タオル  
📍8月24日(水)から電話で同館へ

# お知らせ

## ■地域協力店を募集「にいがたヘルス&スポーツマイレージ」

楽しみながら健康づくりに取り組めるよう、ウオーキングなどの運動でアプリ「グッピーヘルスケア」にポイントを貯めることのできる「にいがたヘルス&スポーツマイレージ事業」を実施しています。

アプリ利用者に対して、サービスや特典を提供する店舗を募集しています。募集について詳しくは県ホームページ＝二次元コード＝を確認してください。  
📍新潟県観光文化スポーツ部スポーツ課(☎280-5091)



本紙掲載の催しに参加する際はできるだけ公共交通機関をご利用ください。

## 《広告欄》

