

※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

回 9月6日(金)
※受け付けは午後1時～2時30分
場 南地域保健福祉センター
人 中央区在住の母子健康手帳を取得している妊婦先着25人
申 9月4日(水)までに右の二次元コードを読み取り申し込み



■安産教室「ウェルカム赤ちゃん講座」 妊婦期

回 9月28日(土)午後1時30分～3時30分
※受け付けは1時15分から
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
人 おおむね妊娠30週以降で出産予定日が令和6年10月～12月までの中央区在住の妊婦先着20人(家族・パートナーいずれか1人の同伴可)
申 8月21日(水)から9月3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時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

人 生後1～5カ月の子どもと保護者
申 8月20日(火)午前9時から
圃 一覧⑤
時間 午前10時15分～11時45分



期日	会場	定員(先着)
9/20(金)	こども創造センター	14組
9/25(水)	ピノキオハウス(愛泉こども園内)	15組

■10か月育ちの講座 生後9～10カ月

人 令和5年11月～12月生まれの子どもと保護者
申 8月20日(火)から開催前日まで
圃 一覧⑥
時間 午前10時～11時30分



期日	会場	定員(先着)
9/11(水)	中央健康センター (北部総合コミュニティセンター内)	10組
9/25(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

内 離乳食の始め方と進め方、情報交換、試食、個別相談など
人 生後5カ月ごろの子どもの保育者
申 8月21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)
9/18(水)	東地域保健福祉センター	15人
9/19(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

回 9月18日(水)午前10時～11時20分
※受け付けは9時45分から
場 東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
人 おおむね生後6カ月以上の子どもの保育者先着15人
申 8月21日(水)から9月16日(月・祝)までに電話で一覧⑧へ

■育児相談 乳幼児

人 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 8月21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
9/5(木)	9:30～11:00	◎白新コミュニティハウス (白新地区ふれあい福祉センター内)	一覧④
9/18(水)	9:15～11:00	◎◆南地域保健福祉センター	一覧③
9/26(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
9/13(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
9/25(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

回 9月12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
場 市体育館
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
人 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 あす19日(月)から8月30日(金)までに電話で健康福祉課健康増進係(☎223-7246)

■さあ、はじめよう！ちょいしお生活 一般 ～かんたんフッキングのすすめ

回 9月17日(火)午前10時～11時20分
※受け付けは9時45分から
場 東地域保健福祉センター
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
人 先着12人 ¥400円
申 あす19日(月)から電話で健康福祉課健康増進係(☎223-7246)へ

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

回 9月3日・10日・17日(いずれも火曜)
午前10時～正午 ※24日は休館のためなし
内 親子の遊び場
人 乳幼児と保護者
持 バスタオル(乳児のみ)

■【サークル体験】中国語入門・初級講座

回 9月17日(火)午後1時～2時30分
内 中国人による「中国語用教科書」を利用した授業体験
人 先着10人
申 8月21日(水)から電話で同館へ

鳥屋野地区公民館 ☎285-2371

〒950-0972 中央区新和3-3-1

■人生の最後まで自分の足で歩く方法(全2回)

回 9月19日・26日(いずれも木曜)午前10時～正午
内 充実したシニアライフを送るために必要な知識を、座学やトレーニングで楽しく学び身に付ける講座
人 50歳以上の人先着20人
申 8月21日(水)から9月6日(金)までに電話で同館へ

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」

回 9月9日(月)
午前10時～11時30分(出入り自由。飲み物の持参可)
内 自由遊び ※毎回午前11時から絵本の読み聞かせを実施
人 未就園児と保護者

■ヤングケアラーについて考えよう

回 9月21日(土)午前10時～正午
※受け付けは9時30分から
内 新潟医療福祉大学佐藤洋教授による人権講座
人 先着30人
申 8月21日(水)から9月3日(火)までに右の二次元コードを読み取り申し込み



■お寺に宿泊！「お寺でゴーン」

回 10月5日(土)午後1時30分～10月6日(日)午前10時30分
場 光照寺(沼垂東2)
内 お寺に宿泊し、生活習慣や礼儀を学ぶ
人 市内在住の小学3年生～6年生20人 ※抽選
¥3,000円
申 あす19日(月)から9月6日(金)までに右の二次元コードを読み取り申し込み



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

回 9月6日(金)午前10時～正午
内 壊れたおもちゃの修理
¥無料(実費負担の場合あり)

■子育てネットまつぼっくり

回 9月6日・13日・20日・27日(いずれも金曜)
午前10時～正午
内 親子の遊び場
人 乳幼児と保護者

■大人のための朗読入門～声に出して読む楽しみ(全6回)

回 9月25日、10月2日・9日・23日・30日(いずれも水曜)、11月3日(日・祝)午後1時30分～3時30分
内 朗読の基本や物語を読む楽しさを学ぶ
人 20人 ※抽選
¥2,000円
申 9月9日(月)までに右の二次元コードを読み取り申し込み



石山地区公民館 ☎250-2930

〒950-0852 東区石山1-1-12

■あなたと探るまちの魅力 亀田郷と佐野藤三郎 第1弾

回 9月13日(金)午前10時～正午
※開場は9時30分から
内 亀田郷土地改良区職員による講話
人 先着30人
申 あす19日(月)から電話で同館へ

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

すなあそび ■砂愉日～砂丘館を楽しむ日

回 9月14日(土)・15日(日)午前10時～午後5時
※15日は午後4時まで
場 砂丘館
内 飲食ブース、物品販売、バザー、ワークショップ(和楽器体験、水引、組子)、音楽ライブなど
圃 電話で同館(☎222-2676)へ

＜広告欄＞