

※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・場連絡先一覧

- 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はっぴいママ応援団 ☎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)
12/6(金)	南地域保健福祉センター	25人
12/12(木)	東地域保健福祉センター	45人

### ■安産教室「ウェルカム赤ちゃん講座」 妊婦期

☑12月21日(土)午後1時30分～3時30分  
※受け付けは1時15分から  
☑出産予定日が令和7年1月～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)  
☑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、産後のこころとからだの話、グループワーク  
☑11月20日(水)から12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。  
☑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  
☑11月19日(火)9時から  
☑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)
12/13(金)	プラカスマイルランド(プラカ2内)	15組
12/20(金)	こども創造センター	14組

### ■10か月育ちの講座 生後9～10カ月

☑令和6年2月～3月生まれの子どもと保護者  
☑11月19日(火)から開催前日まで  
☑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)
12/4(水)	中央健康センター	10組
12/25(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

☑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カ月ごろの子どもと保護者  
☑11月20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)
12/18(水)	東地域保健福祉センター	15人
12/19(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

☑12月19日(木)午前10時～11時20分  
※受け付けは9時45分から  
☑南地域保健福祉センター  
☑おおむね生後6カ月以上の子どもの保育者先着15人  
☑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  
☑11月20日(水)から12月17日(火)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。  
☑11月20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
12/5(木)	9:30～11:00	◎白新コミュニティハウス	一覧④
12/18(水)	9:15～11:00	◎◆南地域保健福祉センター	一覧③
12/19(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
12/13(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
12/25(水)	13:15～14:45	中央区役所	一覧④

### ■フレイルチェック 一般

☑握力・筋肉量などの計測、日常生活を見直すための助言  
☑65歳以上の人先着20人  
☑あす18日(月)から各開催1週間前までに電話で日本メイツ K&K heart school(☎383-8610)へ  
申込受付時間 平日午前9時～午後5時

期日	時間	会場
12/5(木)	13:30～15:30	東地域保健福祉センター
12/13(金)		市陸上競技場

※受け付けは1時から1時20分まで

### ■はじめよう運動セミナー受講者募集 一般

☑12月25日(水)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  
☑鳥屋野総合体育館  
☑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18日(月)から11月29日(金)までに電話で健康福祉課健康増進係(☎223-7246)

### ◆食べて元気にフレイル予防

食事は活力の源です。  
必要な栄養素をとるために、多様な食品でバランスの取れた食事を3食しっかりととりましょう。  
料理が大変な場合は、市販の総菜や缶詰、レトルト食品なども活用しましょう。  
☑健康福祉課健康増進係(☎223-7246)



## 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。

### ■西海岸公園市営プールの利用を再開

令和6年能登半島地震の影響で休館していた西海岸公園市営プールの屋内プールの利用を再開しました。  
☑地域課(☎223-7041)

## 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19日、12月3日・10日・17日・24日(いずれも火曜)午前10時～正午  
☑親子の遊び場 ※11月19日(火)はひよこディ秋まつりを開催  
☑乳幼児と保護者 ☑バスタオル(乳児のみ)

### ■クリスマス大作戦!～サンタのお手伝いをしよう

☑12月15日(日)午後2時30分～4時  
※受け付けは2時から  
☑ミニゲームをしながら、グループでミッションクリアを目指す  
☑小学生以下先着50人(幼児は保護者同伴) ¥500円  
☑11月20日(水)から

クリスマス大作戦 申込先



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

### ■自分へクリスマスプレゼント

☑12月25日(水)午後1時30分～3時30分  
☑天然石ストラップ製作コース、刺し子でランチョンマット製作コース  
☑小学3年生～6年生各コース20人  
※抽選  
☑あす18日(月)から12月8日(日)まで

自分へクリスマスプレゼント 申込先



### ■乳児期家庭教育学級「ゆりかご学級」(全5回)

☑1月23日・30日、2月6日・13日(いずれも木曜)、16日(日)午前10時～正午  
☑子育てについて学ぶ  
☑令和6年7月～9月生まれの子の乳児の保護者16人(保育あり・定員12人)  
※抽選  
☑あす18日(月)から12月22日(日)まで

ゆりかご学級 申込先



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」

☑12月9日・23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)  
☑9日は歯科衛生士による育児相談、23日はクリスマスイベント ※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  
☑バスタオル(乳児のみ)

### ■わくわくキッズ「粘土でクリスマスかざりを作ろう」

☑12月14日(土)午後2時～4時  
※受け付けは1時30分から  
☑樹脂粘土でクリスマス飾りを製作  
☑小学生先着30人(1年生～3年生は保護者同伴可) ¥500円  
☑11月20日(水)から12月2日(月)まで

わくわくキッズ 申込先



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

☑12月6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り

☑12月6日・13日・20日・27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

## 《広告欄》

