

# 健康・福祉

- 東地域保健福祉センター  
明石 2-3-25 ☎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

## みんなであつなごにっこに子育て応援事業

### ■妊カフェ・育カフェ (毎月開催)

☎保健師や助産師への相談、参加者同士の情報交換、沐浴体験(妊カフェ)、ほか  
☎100円

☎1月22日(水)午前8時30分から携帯電話などで表中の二次元コードを読み取り応募フォームで申し込み※読み取ることができない人はお問い合わせください。

妊カフェ(2月)	育カフェ(2月)
☎2/17(月) 13:30~15:30 ☎中央区役所 対策室1・2 ☎妊婦先着20人。パートナーの参加可。 ☎母子健康手帳、ガーゼハンカチ、バスタオル、沐浴布、ビニール袋、手拭きタオル	☎2/14・21(いずれも金曜) 10:00~11:30 ☎14日は天寿園、21日は燕喜館(白山公園内) ☎生後1カ月~5カ月の乳児と母親先着20組 ☎母子健康手帳、バスタオル、おむつなど赤ちゃんに必要なもの

☎子育て交流ぽーとtete(☎080-6250-3653)

### ■育ばる(毎月開催)

☎2月12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)

☎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20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1月31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

☎1月22日(水)から1月29日(水)までに、携帯電話などで右の二次元コードを読み取り、応募フォームで申し込み。※読み取ることができない人はお問い合わせください。



育ばる  
申込先

## はじめての離乳食

☎離乳食の始め方と進め方、試食

☎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)

☎1月22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~3時 ※受け付けは1時15分から

期日	会場	定員(先着)
2/20(木)	南地域保健福祉センター	30人
2/27(木)	中央地域保健福祉センター	20人

## ステップ離乳食

☎2月20日(木)午前10時~11時30分 ※受け付けは9時40分から ☎南地域保健福祉センター

☎2回食・3回食への進め方、試食

☎おおむね生後6カ月以上の子どもの保育者先着30人

☎母子健康手帳、バスタオル(赤ちゃんをお連れの方)、らくらく離乳食ガイドブック(持っている人)

☎1月22日(水)から2月18日(火)までに電話で市役所コールセンター(☎243-4894)へ

## 健康相談

☎保健師・栄養士による個別相談

☎健診や人間ドックの受診結果(持っている人)

☎締め切り日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	申し込み締め切り
2/12(水)	13:30~14:30	中央地域保健福祉センター	2/10(月)
2/14(金)	9:00~11:00	南地域保健福祉センター	2/12(水)
	13:30~14:30	東地域保健福祉センター	

## 育児相談

☎保健師などによる個別相談

☎母子健康手帳、バスタオル

☎当日直接会場

☎各地域保健福祉センター ※入舟健康センター希望者は、中央地域保健福祉センターへお問い合わせください。

期日	時間	会場
2/6(木)	9:30~11:00	◆中央地域保健福祉センター
2/19(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
2/20(木)	13:30~15:00	◎東地域保健福祉センター
2/27(木)	9:30~11:00	◎入舟健康センター(北部総合コミュニティセンター1階保育室)

◎は栄養士、◆は歯科衛生士による相談あり

## フッ化物塗布

☎2月7日(金)午前9時30分から10時15分まで受け付け ※開場は午前9時から

☎南地域保健福祉センター

☎4歳未満の子ども先着60人

☎母子健康手帳

☎1,020円

☎1月22日(水)から2月5日(水)までに電話で市役所コールセンター(☎243-4894)へ

## 安産教室(全2回)

☎2月26日(水)午後1時30分~3時30分、3月19日(木)午後6時30分~8時30分 ※15分前から受け付け開始

☎南地域保健福祉センター

☎出産予定日が今年6月~7月の妊婦先着20人

※2回受講できる人を優先して受け付け

☎母子健康手帳、筆記用具

☎1月22日(水)から健康福祉課健康増進係(☎223-7237)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。

# 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

## 中央区社会福祉協議会 介護のつどい

☎1月22日(水)午後1時30分~3時30分

☎ほんぽーと中央図書館

☎講話「認知症の方への温かい接し方とコミュニケーション」、茶話会、相談窓口紹介、ほか

☎先着40人

☎100円

☎電話で同協議会(☎210-8720)へ

## 県民介護知識・技術習得講座 介護体験・入門コース

☎2月15日(土)午前10時~午後4時

☎新潟ユニゾンプラザ(上所2)

☎車いすへの安全な介助・食事介助の実習

☎先着30人

☎筆記用具、昼食、実技しやすい服装、内履き

☎電話で県社会福祉協議会(☎281-5525)へ

## 家族介護教室 「介護をしている皆さんへ」

### ■医療依存度の高い方の施設を選ぶ

☎2月15日(土)午前10時~11時30分

☎介護老人保健施設女池南風苑(女池神明1)

☎先着30人

☎2月1日(土)までに電話で同施設(☎283-0500)へ

### ■春になったら出掛けよう~福祉用具の選び方・住宅改修の進め方

☎2月27日(木)午前10時~正午

☎特別養護老人ホームおもと園(鳥屋野4)

☎先着20人

☎2月13日(木)までに電話で同施設(☎283-1165)へ

## 食品の寄贈をフードバンクにいがた

生活困窮者支援団体・施設へ無償で提供するため、賞味期限が2カ月程度残っている常温未開封品を受け付けています。

受け付け場所	受け付け時間
中央区社会福祉協議会(西堀前通6、Co.C.G.3階)	月~金(祝休日および年末年始を除く) 8:30~17:15
よろっぴローサ(西堀ローサ内)	月~金 ※水曜定休 12:00~17:00 土・日・祝日 10:00~19:00
シネ・ウインド(八千代2)	毎月第2土曜 10:00~12:00
キラキラマーケット(清五郎、いくとびあ食花内)	毎月第3土曜 10:00~12:00
市役所本館1階	毎月第1・第3水曜 12:00~13:00
晴れる屋事業所(氷山6)	月~金 10:00~17:00
勤労福祉会館4階(新光町6)	月~金 9:00~18:00
ナマラエンターテイメント(鳥屋野2)	月~金 10:00~17:00

☎フードバンクにいがた(☎384-4466)

【訂正】本紙令和元年10月6日号のフードバンクにいがたの受け付け場所に誤りがありました。お詫びして訂正します。

☎中央区役所1階

☎市役所本館1階

## 住まいの無料相談

☎1月21日(火)午後1時30分~4時

☎建築国保会館(川岸町3)

☎住宅の新築・増築・改築、建築関連工事全般に関する相談、業者のあっせん

☎当日直接会場

☎新潟地域住宅相談協議会(☎266-6650)

## 結婚の学校 体験スクール

☎新潟日報メディアシップ(万代3)

☎恋愛、婚活の悩みを解決する勉強会、コミュニケーションの実践解説、ほか

☎25~54歳の男性、22~54歳の女性

☎3,000円

☎各開催日前日までに電話でアクセス・ネットワーク(☎248-4553)へ

期日	時間(男子校)	時間(女子校)
1/25(土)	13:30~16:30	17:30~20:30
2/16(日)	9:30~12:30	13:30~16:30
2/29(土)	13:30~16:30	17:30~20:30

## 県カウンセリング協会傾聴の会 無料カウンセリング

☎2月9日(日)午前9時~正午

☎市民活動支援センター「ニコット」(西堀前通6、西堀6番館ビル3階)

☎同会心理カウンセラーによるカウンセリング ☎先着10人

☎2月8日(土)までに電話で同会・大野(☎090-3210-0051)へ

## 男性向け講座「妻が育休後、職場復帰します」(全2回)

☎県女性センター(新潟ユニゾンプラザ内・上所2)

☎妻が職場復帰を予定している男性・妻が産後休業または育児休業を取得している男性先着20人

☎電話で県女性財団(☎285-6610)へ

※一時保育の申し込みは1月26日(日)まで

☎時間 午後1時30分~3時30分

期日	テーマ
2/9(日)	先輩パパに聞く「復帰後の生活。朝からパパバタです」
2/16(日)	育児パパに聞く「ともに、働くを考える」

## 講演会「アレルギー克服に向けて」

☎2月9日(日)午後1時30分~4時

※受け付けは1時から

☎新潟ユニゾンプラザ(上所2)

☎気管支ぜんそく、食物アレルギー、アトピー性皮膚炎などに関する講演、医療相談会

☎先着120人 ☎当日直接会場

☎新潟アレルギー研究会・藤森(☎0250-62-2780、あがの市民病院内)

## エコスタヨガ教室

☎2月15日(土)午前10時~11時

☎ハードオフエコスタジアム新潟(長湯570) ☎先着25人

☎ヨガマット(貸し出し可)、動きやすい服装、飲み物、タオル ☎700円

☎2月15日(土)までに電話で同施設(☎287-8900)へ

## スクエアダンス見学会・体験会

☎令和2年3月28日(土)までの毎月第2・第4土曜午後1時30分~3時

☎関屋地区公民館

☎アメリカ生まれのフォーク

☎ダンスの見学会及び体験会

☎どなたでも ※60歳以上

☎のり歓迎

☎内履き ☎当日直接会場

☎新潟レッドシューズ・佐藤(☎090-3517-1197)

## 新潟ロードレース大会 参加者募集

☎4月5日(日)午前8時30分~11時

☎市陸上競技場および信濃川河畔

☎種目 5kmまたは10km

☎部門 49歳以下の部、50歳代の部、60歳代の部、70歳以上の部 ※各男女別

☎15歳以上先着2,000人 ※中学生を除く

☎4,000円 ※5kmのみ高校生1,500円

☎3月10日(火)までに右下の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お問い合わせください。

☎※区内体育施設に設置して

☎いる同大会チラシ掲載の専用振替払込

☎用紙でも申し込み可

☎市陸上競技協会・青木(☎090-8843-8327)

