

### とぎの物語2020 パネル展

鳥屋野潟の歴史や環境などを、懐かしい写真を交えながら紹介するパネル展を開催します。かつての鳥屋野潟周辺での暮らしを語り継ぐ映像や、湖面清掃のようすも放映します。まちなかで、鳥屋野潟の過去と未来に触れてみませんか。

**日** 1月25日(月)正午～2月5日(金)午後3時  
**場** NEXT21・1階アトリウム  
**問** 同実行委員会事務局(窓口サービス課内、☎223-7168)

### 健康・福祉

- 東地域保健福祉センター 東万代町 9-52 【注】 ☎ 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
- 健康福祉課健康増進係 ☎ 223-7237

【注】東地域保健福祉センターは令和2年2月25日に上記住所に移転しました。

- ・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。

#### 妊婦歯科健康診査 **妊婦期**

日 2月5日(金) **受付時間** 午後1時～2時15分  
 南地域保健福祉センター 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先着40人  
 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  
 日 1月20日(水)から2月3日(水)までに電話で健康福祉課健康増進係(☎223-7237)へ

#### 安産教室 **妊婦期**

日 2月24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  
 出産予定日が令和3年5～7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  
 日 1月20日(水)から2月17日(水)までに電話で健康福祉課健康増進係(☎223-7237)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。  
 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・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(リモート) **妊婦期**

日 2月15日(月) 午後1時30分～3時30分  
 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  
 妊婦先着15人 ※パートナーの参加可  
 日 1月20日(水) 午前8時30分から



#### 育カフェ(リモート・会場開催) **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  
 日 1月20日(水) 午前8時30分から  
**時間** 午前10時～11時30分



開催方法	期日	会場	定員(先着)
リモート	2/19(金)		6組
会場	2/12・19(いずれも金曜)	12日：天寿園 19日：燕喜館(白山公園内)	12日：16組 19日：8組

#### 育ばる(リモート) **生後6～9カ月**

日 2月10日(水) 午前10時～11時30分  
 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  
 生後6～9カ月の子どもと保護者12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28日以降に通知)  
 日 1月20日(水)から1月27日(水)まで



#### 10か月育ちの講座(リモート) **生後10カ月**

日 2月16日(火)・24日(水) 午前10時～11時30分  
 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4月生まれの子ども(16日は令和2年5月生まれも対象)と保護者先着20組  
 日 1月21日(木)から



#### 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  
 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)  
 日 1月20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)
2/16(火)	南地域保健福祉センター	15人
2/25(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**

日 2月16日(火) 午前10時～11時 ※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  
 生後6カ月以上の子どもの保育者先着15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)  
 日 1月20日(水)から2月14日(日)までに電話で市役所コールセンター(☎243-4894)へ

#### フッ化物塗布 **4歳未満**

日 2月5日(金) ①午前9時30分、②午前10時  
 南地域保健福祉センター  
 4歳未満の子ども各時間先着15人  
 母子健康手帳、バスタオル 1,020円  
 日 1月20日(水)から2月3日(水)までに電話で市役所コールセンター(☎243-4894)へ

#### 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  
 日 1月20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。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申し込みください。

期日	時間	会場
2/4(木)	9:30～11:00	◆中央地域保健福祉センター
2/16(火)	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)
2/17(水)	9:30～11:00 13:30～15:00	◎◆南地域保健福祉センター
2/25(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

#### 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)  
 日 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
2/10(水)	13:30～14:30	中央地域保健福祉センター
2/12(金)	9:15～11:00 13:30～14:30	南地域保健福祉センター 東地域保健福祉センター

#### フレイルチェック

日 2月5日(金) 午後1時30分から3時30分 ※受け付けは1時から  
 南地域保健福祉センター  
 握力・筋肉量などの計測、日常生活の見直し  
 65歳以上の先着15人 飲み物  
 日 1月20日(水)から2月2日(火)までに電話でかえつメディカルフィットネス ウォーム(☎0250-21-2566)へ ※市外局番が必要  
**申込受付時間** 平日午前9時30分～午後5時

#### 骨粗しょう症予防相談会

日 2月2日(火) 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  
 日 1月21日(木)から電話で市役所コールセンター(☎243-4894)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

#### B型肝炎特別措置法 電話相談・個別相談

日 1月23日(土) 午前10時～午後3時  
 全国B型肝炎訴訟新潟事務所(西堀前通1)  
 集団予防接種によりB型肝炎になった人とその家族を対象とした弁護士による全国一斉無料電話相談(☎223-1130)・個別相談 ※個人情報厳守  
 個別相談は事前に電話で事務所(☎223-1130)へ

#### 新潟のちのちの電話 市民公開講座

日 2月6日(土) 午後1時30分～3時30分 ※開場は午後0時30分から  
 新潟ユニゾンプラザ(上所2)  
 竹育さん・史佳さん(三味線奏者)による講演「母・竹育、息子・史佳が語る 史佳をうつから回復させた、母の言葉と津軽三味線の響き」  
 先着200人  
 日 2月3日(水)までに電話で新潟のちのちの電話(☎280-5677)へ

#### 県女性財団の催し

県女性センター(新潟ユニゾンプラザ内・上所2)  
 電話で同財団(☎285-6610)へ

#### 育休ママのための職場復帰準備セミナー(全3回)

**時間** 午前10時～正午

期日	テーマ
1/27(水)	いよいよ職場復帰! どうする、この不安?! 講師 角張慶子さん(新潟県立大学准教授)
2/3(水)	働き続ける! 私のキャリアプラン 講師 朝日由香さん(キャリア・コンサルティング技能士)
2/17(水)	気持ちを伝えるコミュニケーション(職場編) 講師 菊野麻子さん(フリーアナウンサー)

現在育児休業中で職場復帰の準備をしている女性先着16人 筆記用具 3,000円

#### 男性向け講座「妻が育休後、職場復帰します」

日 2月14日(日) 午後1時30分～3時30分  
**テーマ** 先輩ママとパパに聞く「復帰後の生活。朝からバタバタです。」  
 妻が職場復帰を予定している男性・現在妻が産後休業または育児休業を取得している男性先着8人

### Instagramで魅力を発信中!

区内のおすすめスポットやイベント情報などを発信しています。知られざる区の魅力が満載! ぜひフォローをお願いします。

新潟市中央区役所【公式】  
 (@niigatashichuoku)

【訂正】本誌1面に掲載している「区の人口」の表記に誤りがありました。平成30年1月以降の人口・世帯数には、転出予定者を含んでいます。お詫びして訂正します。

#### 《広告欄》