

※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・同伴者について、以下に該当する場合は事前に健康福祉課へ連絡をお願いします。
 ①新型コロナウイルス陽性者、または、濃厚接触者
 ②10日以内に発熱、咳などの風邪症状があった

■妊婦歯科健康診査 妊婦期

📅11月4日(金)午後1時～2時15分
 📍南地域保健福祉センター
 中央区在住の母子健康手帳を取得している妊婦先着39人
 ☎10月19日(水)から11月2日(水)までに電話で一覧⑦へ

■安産教室 妊婦期

📅11月9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
 産科衛生士・栄養士・助産師による講話
 出産予定日が令和5年2月～令和5年3月までの中央区在住の妊婦先着15人

📅10月19日(水)から11月2日(水)までに電話で一覧①へ

■みんなでつながるにっこに子育て応援事業(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。
 📅10月19日(水)から 一覧⑤
 時間 午後1時30分～3時30分

妊カフェ
申込先



期日	会場
11/14(月)	東地域保健福祉センター
11/26(土)	子育て応援ひろば(西堀前通6)

■育カフェ 生後1～5カ月

📅11月11日・18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
 📅10月19日(水)から 一覧⑤

育カフェ
申込先



■育ばる 生後6～9カ月

📅11月9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)
 📅10月19日(水)から26日(水)まで ※10月27日(木)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4年1月生まれの子どもと保護者
 📅10月19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



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

📅11月1日・8日・15日・22日・29日(いずれも火曜)午前10時～正午 保育室の開放 ※1日はミニイベントを開催。事前申し込みが必要です。
 乳幼児と保護者先着7組
 📎バスタオル(乳児のみ)

■シニアのための安心・楽しいスマホ講座(全4回)

📅11月8日・15日・22日・29日(いずれも火曜)午前10時～11時30分
 65歳以上の人12人 ※抽選
 📅10月19日(水)から26日(水)までに電話で同館へ

■ユースセミナー スマホで調べるより身につく20代30代のために話(全3回)

20～30代の人15人 ※抽選
 📅11月7日(月)までに右の二次元コードを読み取り申し込み



期日	時間	内容
11/19(土)	10:00～12:00	正しい靴の選び方～足と靴の重要性を知る
11/26(土)	19:00～21:00	夜ヨガで睡眠を整える
12/4(日)	10:00～12:00	人の人生を覗いてみる～銀行員からカフェのオーナーへ

…………… <<広告欄>> ……………



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」

📅11月7日・14日・21日・28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

■子育てネットまつぱっくり

📅11月4日・11日・18日・25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」

📅11月4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)

■朗読発表会～癒やしの物語をあなたと

📅11月3日(木・祝)午後1時30分～3時30分
 令和4年度関屋地区公民館朗読講座「大人のための朗読入門」受講生による新潟に伝わる昔話などの朗読
 先着40人

石山地区公民館 ☎250-2930
 〒950-0852 東区石山1-1-12

■石山地区公民館へ行ってみよう！～サークル体験会「イシャマ秋のカン(館)まつり」

水彩画・合唱・ヨガなどの見学・体験。 ※申し込みが必要なサークルあり。
 📅11月1日(火)～30日(水)

■あなたと探る“まちの魅力”～新潟のなりたちと魅力について

📅11月9日(水)午後1時30分～3時30分
 みなとびあ副館長小林隆幸さんによる石山地域を中心とした新潟のなりたちと魅力についての講演
 先着30人
 📅あす17日(月)から電話で同館へ

期日	会場	定員(先着)
11/22(火)	中央健康センター	6組
11/30(水)	はっぴい mama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
 📅10月19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)
11/16(水)	東地域保健福祉センター	15人
11/17(木)	南地域保健福祉センター	15人

■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。
 📅10月19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
11/10(木)	9:30～11:00	◎◆中央健康センター	一覧④
11/16(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	
11/24(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
11/11(金)	9:15～11:00	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
11/25(金)	13:30～14:30	白新コミュニティハウス	一覧④

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。

■豪雨に備えよう 浸水対策に助成

浸水が発生した、または、発生する恐れがある区域を対象に助成制度を設けています。
 【雨水浸透ます、貯留タンク、防水板、駐車場かさ上げ助成について】東部地域下水道事務所排水設備係(☎281-9562)、【住宅かさ上げ助成について】下水道計画課(☎226-2982)

助成対象	助成額
雨水浸透ます設置	一基あたり上限2万円
雨水貯留タンク設置	上限2万円(設置方法により異なる)
防水板設置等工事	工事費の1/2(上限50万円)
住宅かさ上げ工事	工事費の1/2(上限100万円) ※平成10年8月4日およびそれ以降に浸水被害が発生した区域の住宅
駐車場かさ上げ工事	工事費の1/2(上限10万円)

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

■糖尿病を知るつどい2022

📅11月13日(日)午後2時30分～3時30分
 市民プラザ
 ポスターコンテスト表彰式、コロナ禍の糖尿病予防についての講演
 先着100人
 県糖尿病協会事務局(☎368-9026)

【訂正】本誌10月2日号に誤りがありました。お詫びして訂正します。1面 にいがたレンタサイクルは、予約不要です。アプリをダウンロードし、ステーションの受付で貸出・返却ができます。