

※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。

本誌掲載のイベント情報は12月19日時点のものです。体調に不安がある方は参加をご遠慮ください。

## 次期区ビジョン まちづくり計画(素案)に対して 意見を募集しています

令和5年度から始動する新たな「区ビジョンまちづくり計画」を策定するため、みなさまからのご意見を募集しています。募集要項など詳細は、市ホームページ=下の二次元コード=から確認してください。

**募集期間** 令和5年1月17日(火)まで  
**資料の設置場所** 地域課、市政情報室等の窓口ほか  
**☎**同課(☎223-7023)



## 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。

### ■鳥屋野総合体育館 屋内プール休館

鳥屋野総合体育館は、1月6日(金)、7日(土)に屋内プール設備改修工事のため休館します。

**☎**同館(☎241-4600)

### ■とやの物語 パネル展

**☎**1月12日(木)～2月27日(月)  
※1月24日(火)、2月14日(火)は休館。

**📍**食育・花育センター

**📖**鳥屋野湯の歴史や環境などを懐かしい写真や動画を交えて紹介

**☎**とやの物語実行委員会事務局(窓口サービス課内、☎223-7168)

### ■万代市民会館 グループ展

**☎**1月21日(土)、22日(日)午前9時～午後9時  
※最終日は午後3時までとなるほか、一部作品は展示終了期間が異なります。

**📖**万代市民会館で活動する団体の作品を一挙に集めた展示会

**☎**同館(☎246-7711)

## 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

**☎**1月21日(土)午前10時～正午

**📍**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無料電話・個別相談

**☎**【電話相談先】☎223-1130 ※個人情報厳守

**☎**個別相談は事前に電話で同事務所(☎223-1130)へ

### 新聞を購読していない方へ

## 市報にいがた・区役所だよりは個別に配送できます

市報にいがた・区役所だよりは、毎月第1・3日曜の新聞に折り込んで届けていますが、新聞未購読で希望する世帯には個別に配送しています。

**☎**電話で市役所コールセンター(☎243-4894)または地域課(☎223-7035)へ

## 公民館・図書館

**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)

### ■みんなのふれあい広場

**☎**1月17日(火)午後1時30分～3時30分 ※受け付けは1時から

**📖**会話を楽しみながら「気軽に健康体操」を開催  
**📖**飲み物、タオル

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

### ■いしやま寄席～こっちへお入り 粋な笑いをゆくりと

**☎**1月17日(火)午後1時30分～3時30分

## 健康・福祉

・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。  
(ア)新型コロナウイルス陽性者、または、濃厚接触者  
(イ)10日以内に発熱、咳などの風邪症状があった

### ■子どもの健康診査

・案内と問診票は、対象者に郵送します。  
・時間や持ち物などは案内でご確認ください。  
◎フツ化物塗布あり(希望者のみ) **¥**1,020円  
**☎**健康福祉課健康増進係(☎223-7237)

### ■股関節検診・母体保護相談

超音波検査料 **¥**2,800円

### ■1歳誕生歯科健康診査◎

※子育てを応援しようと、「ブックスタート」を健診

中央区だより 令和5年(2023年)1月1日 **3**

**📖**新潟落語会会長・水都家艶笑さんの門下生による落語の口演  
**📖**先着40人 **☎**1月5日(木)から電話で同館へ

## 図書館

### ■おはなしのじかん

**📖**絵本の読み聞かせ、わらべうた、紙芝居、職員による「絵本なんでも相談タイム」など  
・詳しい日時はホームページ=右の二次元コード=から確認してください。  
・下記の日程で、赤ちゃんと気兼ねなく過ごせる「赤ちゃんタイム」を開催します。



会場・問い合わせ	赤ちゃんタイム日時
ほんぽーと中央図書館 (☎246-7700)	毎週火・木曜日 10:00～13:00
鳥屋野図書館 (☎285-2372)	毎週金曜日 10:00～12:00
生涯学習センター図書館 (☎224-2120)	毎週金曜日 10:00～13:00

終了後に実施。絵本をプレゼントします。

### ■1歳6カ月児健康診査◎

### ■3歳児健康診査◎

3歳6カ月ごろの子どもが対象

### ■フレイルチェック

**時間** 午後1時30分～3時30分  
※受け付けは1時から

期日	会場
1/26 (木)	北部総合コミュニティセンター <b>📖</b> 内履き
2/ 2 (木)	東地域保健福祉センター

**📖**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15人 **📖**飲み物

**☎**1月4日(水)から各開催日の1週間前までに電話で新津健康センター(☎0250-22-2940)へ  
※市外局番が必要

**☎**申込受付時間 平日午前9時～午後5時30分

レットライ!  
糖尿病予防

## 年初め 健康づくりのすすめ

一年の計は元旦にあり。糖尿病予防のほか健康的に過ごすために、適切な食事に加え、体を動かす時間を積極的に取り入れてみませんか。

**☎**健康福祉課健康増進係(☎223-7246)

また、市ホームページでは「ちょこっとエクササイズ」=右の二次元コード=と題して、効果的な体の動かし方などを写真つきで公開しています。



中央区健康づくりサポーター  
なかちかこ  
中央子

## 今より10分多く体を動かすポイント

- 外出時や通勤時はバス停2つ分(10分相当)を徒歩に変更する
- エレベーターよりも階段を使用する
- ラジオ体操をする など

10分のウォーキングは、歩数1,000歩に相当します

《広告欄》



☎=日時 📍=会場 📖=内容 📖=対象・定員 📖=持ち物 ¥=参加費(記載のないものは無料) ☎=申し込み(記載のないものは当日直接会場) ☎=問い合わせ