

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

■妊婦歯科健康診査 妊婦期

- 📅 9月1日(金)午後1時～2時15分
- 📍東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25人
- 📞8月23日(水)から8月30日(水)までに電話で一覧⑦へ

■安産教室 妊婦期

- 📅 9月27日(水)午後1時30分～3時
- ※受け付けは1時15分から
- 📍南地域保健福祉センター
- 👤妊娠～産後のからだ・こころの話、妊娠中の食事や生活の話、グループワーク
- 👤出産予定日が令和5年12月～令和6年2月までの中央区在住の妊婦先着15人
- 📞8月23日(水)から9月6日(水)までに電話で一覧①へ

■はじめての離乳食 生後5カ月

- 👤生後5カ月ごろの子どもの保育者
- 👤離乳食の始め方と進め方、個別相談など
- 📞8月23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)
9/20(水)	東地域保健福祉センター	15人
9/21(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

- 📅 9月20日(水)午前10時～11時20分
- ※受け付けは9時40分から
- 📍東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、個別相談など
- 📞8月23日(水)から9月18日(月・祝)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。
 - 📞8月23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 |
|---------|-------------|-----------------------------|-----|
| 9/7(木) | 9:30～11:00 | ◎◆中央健康センター(北部総合コミュニティセンター内) | 一覧④ |
| 9/20(水) | 9:15～11:00 | ◎◆南地域保健福祉センター | 一覧③ |
| 9/28(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
9/8(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
9/27(水)	13:30～15:00	中央区役所	一覧④

食べて元気に フレイル予防

必要な栄養素をまんべんなくとるためには、多様な食品や料理を食べることが重要です。まずは、3食しっかりととりましょう。また、主食・主菜・副菜を組み合わせることで食べましょう。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て、バランスよく食べるように心がけましょう。



■フレイルチェック

- 📅 9月13日(水)午後1時30分～3時30分
- ※受け付けは1時から
- 📍市陸上競技場
- 👤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 持飲み物
- 📞あす21日(月)から9月6日(水)までに電話で新潟リハビリテーション病院(☎368-7400)へ
- 📞申込受付時間 平日午前9時～午後5時

オレンジフェスしもまち 楽しく知ろう!学ぼう! 認知症

- 📅 9月2日(土)
- 📍北部総合コミュニティセンター
- 👤認知症サポーター養成講座は右の二次元コードを読み取り申し込み
- 📍チームオレンジ in しもまちオレンジフェスしもまち実行委員会(井上☎080-7993-8044)

時間	内容	定員(先着)
9:30～10:15	認知症サポーター養成講座	小学生と保護者30人
13:00～16:30	講演会・企業の出展ブース(有料コーナーあり)	50人(講演会)

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。

■南地区センター空調設備改修工事を実施

南地区センターでは8月中旬から12月中旬まで保健センター棟の空調設備改修工事を実施します。
【来庁者の皆さんへ】
公共交通機関の利用や乗り合わせでの来所にご協力をお願いします。工事期間中は駐車場の利用が一部制限されるため混雑が予想されます。
📍南出張所(☎283-0406)

■関屋浜清掃を実施します

雨天時など、実施の有無についてはホームページ=右の二次元コード=で確認してください。
なお、ごみ袋・ごみばさみは用意します。
📅 9月2日(土)午前9時30分から ※1時間程度
📍関屋浜(西海岸公園内自由広場に集合)
📍窓口サービス課(☎223-7168)

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

- 📅 9月5日・12日・19日・26日(いずれも火曜)
- 午前10時～正午 内保育室の開放
- 👤乳幼児と保護者 持バスタオル(乳児のみ)

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

■とやの地域学

- 👤先着40人
- 📞8月23日(水)から9月15日(金)までに電話で同館へ

期日	時間	内容
9/27(水)	13:30～15:00	ラムサール湿地都市NIGATAの湿地・生物多様性と鳥屋野潟
10/11(水)		女池菜大解剖
10/25(水)		鳥屋野地域の学びの場の移り変わり

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」

- 📅 9月11日・25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
- 👤自由遊び ※毎回午前11時15分から絵本の読み聞かせを実施 内未就園児と保護者

■お寺に宿泊!「お寺でゴーン」

- 📅 9月30日(土)午後1時30分～10月1日(日)午前10時
- 📍西福寺(沼垂東2)
- 👤お寺に宿泊し、生活習慣や礼儀を学ぶ
- 👤市内在住の小学3年生～6年生20人 ※抽選
- 📄¥2,800円
- 📞9月8日(金)までに右の二次元コードを読み取り申し込み

関屋地区公民館 ☎266-4939
〒951-8164 中央区関屋昭和町3-148-1

■子育てネットまつぼっくり

- 📅 9月1日・8日・15日・22日・29日(いずれも金曜)午前10時～正午
- 👤親子の遊び場 内乳幼児と保護者

■おもちゃ病院にいがた

- 📅 9月1日(金)午前10時～正午 内壊れたおもちゃの修理
- 📄無料(実費負担の場合あり)

■大人のための朗読入門～声に出して読む楽しみ(全6回)

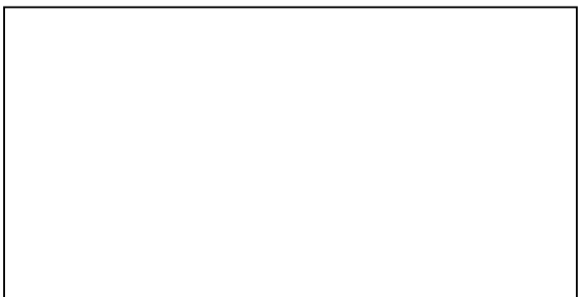
- 📅 9月27日、10月4日・11日・18日・25日(いずれも水曜)、11月5日(日)午後1時30分～3時30分
- 👤朗読の基本や物語を読む楽しさを学ぶ
- 👤20人 ※抽選 持¥2,000円
- 📞9月4日(月)までに電話で同館へ

■乳児期家庭教育学級(ゆりかご学級)

- 👤令和5年4月～6月生まれの子どもの保護者15人(保育定員10人) ※抽選
- 📞9月3日(日)までに右の二次元コードを読み取り申し込み
- 🕒時間 午前10時～正午

期日	テーマ/内容
10/4(水)	お友達になりましょう、赤ちゃんのいる暮らし
10/11(水)	いま親としてⅠ ～子育ても自分らしさも大切に
10/18(水)	いま親としてⅡ ～わたしと家族と大切にしたいこと
10/28(土)	みんなで子育てトークン ～家族のカチはいろいろ
11/1(水)	子育てに絵本を～赤ちゃんと楽しむ絵本 ※保育なし

《広告欄》



夏場はコンセントのほこりなどから発火する電気関係の火災に注意しましょう。中央消防署市民安全課予防調査係(☎288・3119)