

健康・福祉

■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。
◎フッ化物塗布あり(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6カ月ごろの子どもが対象



■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。
☑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 妊娠期

☑おおむね妊娠30週以降の妊婦と、同伴者(パートナー・両親)1組2人以内
☑沐浴や着替えなどの体験、ミニ講座
☑1月16日(火)から
☑子育て交流ぽーとtete(☎080-9680-6822)
時間 午後1時30分～3時30分



期日	会場	定員(先着)
2/16(金)	東地域保健福祉センター	10組
2/17(土)	天寿園	12組
2/26(月)	東地域保健福祉センター	10組

■育カフェ 生後1～5カ月

☑2月9日(金)午前10時～11時30分
☑こども創造センター
☑生後1～5カ月の子どもと保護者先着13組
☑1月16日(火)から
☑子育て交流ぽーとtete(☎080-9680-6822)



■10か月育ちの講座 生後9～10カ月

☑令和5年4～5月生まれの子どもと保護者
☑1月16日(火)から開催前日まで
※2月21日(水)開催分のみ2月14日(水)まで
☑はっぴいmama応援団(☎278-3177、水曜定休)
時間 午前10時～11時30分



期日	会場	定員(先着)
2/21(水)	リモート開催	20組
2/27(火)	東地域保健福祉センター	14組
2/28(水)	南地域保健福祉センター	10組

冬場の運動不足を解消しよう

寒さで体が縮こまっていませんか？
自宅でもできる体操で、体づくりと体の凝りの解消をしましょう。
☑健康福祉課健康増進係(☎223-7246)



ランジ

片足を前に踏み込み、ゆっくりと体重をかけます。ゆっくりと元の姿勢に戻ります。

ブリッジ

お尻と背中に力を入れ、肩から膝が一直線になるように、ゆっくり持ち上げます。



肩回し

肩甲骨から肩を後ろ回し、前回し。最後は、肩の力をストンと抜きます。



腹筋

仰向けに寝て、おなかの力で膝を胸にゆっくりと引き寄せます。



■フレイルチェック

☑1月25日(木)午後1時30分～3時30分
※受け付けは1時20分から
☑北部総合コミュニティセンター
☑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20人
☑飲み物、内履き
☑1月9日(火)から1月18日(木)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

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～気軽に健康体操

☑1月16日(火)午後2時～3時30分
※受け付けは1時30分から
☑楽しみながら気軽に健康体操 ☑飲み物、タオル

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

■子育てサロン「ふらっと」

☑1月22日(月)午前10時～11時30分 ※出入り自由
☑自由遊び、情報交換 ☑未就園児と保護者10組程度

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 粋な笑いをゆっくりと

☑1月16日(火)午後1時30分～3時30分
☑水都家艶笑さんと門下生による落語の口演
☑先着40人 ☑1月10日(水)から電話で同館へ

■石山のご近所だんぎ

☑1月22日(月)午後1時30分～3時
☑脳トレで認知症予防 ☑先着40人 ☑筆記用具

■発達障がいをもつ子どもに対する親の在り方、できること

☑1月26日(金)午前10時～正午
☑発達障がいについての対応を学ぶ
☑先着40人 ☑1月9日(火)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、赤ちゃんに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

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。

■高齢者向けスマートフォン講座(全3回)

☑2月6日(火)～8日(木)①午前9時30分②午後1時30分 ※3日間連続講座、各回3時間
☑中央公民館 ☑12人 ※抽選 ☑1月22日(月)までに電話でNPOにいがた(☎285-7022)へ

■万代市民会館 グループ展・芸能交歓会

☑【グループ展】1月20日(土)・21日(日)午前9時～午後9時 ※21日(日)は3時まで 【芸能交歓会】1月21日(日)午前10時30分～午後3時30分
☑【グループ展】書道・絵・パッチワーク・切り絵など同館活動団体の作品展 【芸能交歓会】コーラス・詩吟・日本舞踊・民謡など同館活動団体の発表会
☑万代市民会館(☎246-7711)

キャッシュレス納付説明会・個別相談会

金融機関や税務署の窓口に出向かなくても、自宅やオフィスで簡単に納付手続きができる、簡単・便利なキャッシュレス納付についての説明を行いますので、ぜひご参加ください。

☑新潟税務署(西大畑町5191)

☑各回先着20人

☑開催日前日までに電話で新潟税務署管理運営第1部門(☎229-2112)へ

期日	対象	説明会時間	相談会時間
1/24(水)	法人向け	10:00～11:00	11:00
	個人向け	14:00～15:00	15:00
1/26(金)	個人向け	10:00～11:00	11:00
	法人向け	14:00～15:00	15:00
1/29(月)	法人向け	10:00～11:00	11:00
	個人向け	14:00～15:00	15:00

《広告欄》

