

# 健康・福祉ガイド

## みんなでつながる子育てほっとサポート事業

妊産婦や子育て中の皆さんが地域で安心して子育てができるよう、保健師や助産師などの専門職に気軽に相談できる場や仲間づくりができる場を設けています。

### ■妊カフェ・育カフェ（予約制・毎月開催）

〒100-0001 東京都千代田区東中道1-86-81、サカエビル2階  
 保健師や助産師への相談、参加者同士の情報交換、ほか 100円 1月18日(水)午前8時30分から携帯電話などで右記のQRコードを読み取り、応募フォームで申し込み。※QRコードを読み取ることができない人はお問い合わせください。

妊カフェ	育カフェ
2/20(月) 13:30~15:30 妊婦先着20人。パートナーの参加可 持ち物 母子健康手帳 妊カフェ申込先	2/17(金) 10:00~11:30 おおむね生後6カ月未満の子どもとその保護者先着20組 持ち物 母子健康手帳、バスタオル、おむつなど赤ちゃんに必要なもの 育カフェ申込先

親子の育ち合いルームtete(☎080-6250-3653、平日午後1時30分~5時)

### ■子育て講座「たち」(予約制・毎月開催。各クラス1回のみ参加可能)

親子遊びを行いながら、保健師や助産師が月齢に合わせた関わり方や遊び方を紹介します。

乳児クラス	幼児クラス
2/8(水) 10:00~12:00 はっぴいmamah(神道寺1-5-44)※20台程度駐車可能 平成28年2月~平成28年7月生まれの子どもと保護者先着20組 持ち物 母子健康手帳、バスタオル、動きやすい服装 乳児クラス申込先	2/26(日) 10:00~12:00 園子子どもマリーナ(新潟日報メディアシップ6階)※駐車場は有料(30分220円) 平成27年8月~平成28年1月生まれの子どもと保護者先着20組 持ち物 母子健康手帳、ハンカチ、動きやすい服装 幼児クラス申込先

1月18日(水)午前8時30分から携帯電話などで表中のQRコードを読み取り、応募フォームで申し込み ※QRコードを読み取ることができない人はメール件名に「たち申込」、本文に氏名を入力し、tacchi.nyuji@gmail.com(乳児クラス)またはtacchi.youji@gmail.com(幼児クラス)へ送り、応募フォームを請求してください 園はっぴいmamah(☎278-3177、水曜定休)

## 安産教室(予約制)

2月22日(水)午後1時30分~3時30分、3月26日(日)午前9時30分~正午(全2回。いずれも受け付けは15分前から) 南地域保健福祉センター  
 出産予定日が平成29年6~7月の妊婦先着20人 持ち物 母子健康手帳、筆記用具  
 1月18日(水)から電話で健康福祉課健康増進係(☎223-7237)へ

## 親子の絆づくりプログラム 赤ちゃんがきた！(全4回)

2月13・20・27日、3月6日(いずれも月曜)午前10時~正午(全4回)  
 南地域保健福祉センター  
 初めての赤ちゃんを育てている母親のためのプログラム(仲間づくり、親子の絆づくり、育児の学びについての講座)  
 平成28年9~11月生まれの乳児と初めての赤ちゃんを育てている母親先着20組  
 16日(月)から受け付け専用電話(☎248-5770)へ

## スマイルキッズ (障がいがある子の保護者の集い)

1月27日(金)午前10時~11時30分  
 南地域保健福祉センター  
 参加者同士の情報交換、自由遊び、ほか ※午前10時30分から11時まで「障がい福祉サービス」に関する相談とミニ講話を実施。  
 肢体不自由など障がいのある子と保護者。保護者のみの参加可 前日までに電話で同センター(☎285-2373)へ

## 育児相談

保健師などによる個別相談 持ち物 母子健康手帳  
 当日直接会場 健康福祉課健康増進係(☎223-7237)

期日	時間	会場
2/3(金)	13:30~15:00	◎入舟健康センター(北部総合コミュニティセンター別館棟1階)
2/15(水)	9:30~11:00	◎南地域保健福祉センター
	13:30~15:00	◎南地域保健福祉センター
2/16(木)	13:30~15:00	◎東地域保健福祉センター
2/21(火)	9:30~11:00	◎中央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

## はじめての離乳食(予約制)

時間 午後1時30分~3時15分(受け付けは午後1時15分から) 離乳食の始め方と進め方、試食  
 おおむね生後5カ月の子どもの保育者 持ち物 母子健康手帳、バスタオル

1月18日(水)から電話で市役所コールセンター(☎243-4894)へ

期日	会場	定員(先着)
2/16(木)	南地域保健福祉センター	30人
2/23(木)	中央地域保健福祉センター	20人

## ステップ離乳食(予約制)

時間 午前10時~11時30分(受け付けは午前9時40分から) 2回食、3回食への進め方、試食  
 おおむね生後6カ月からの子どもの保育者 持ち物 母子健康手帳、バスタオル、らくらく離乳食ガイドブック(持っている人) 1月18日(水)から電話で市役所コールセンター(☎243-4894)へ

期日	会場	定員(先着)
2/16(木)	南地域保健福祉センター	30人

## のびのび育ちの相談会(予約制)

「落ち着きがない」「友達とのトラブルが多い」「かんしゃくの対応が分からない」など、子育てで気になることや困っていることについて、心理相談員や保健師が実際にお子さんの遊びの様子を見ながら相談に応じます。  
 1歳6カ月児健診を終えた未就園児と保護者 電話で居住地区の各センターへ

期日	時間	会場
2/3(金)	9:45~11:10	中央地域保健福祉センター(☎266-5172)
2/8(水)	(受け付けは9:30~)	南地域保健福祉センター(☎285-2373)
2/15(水)		東地域保健福祉センター(☎243-5312)

## フッ化物塗布(予約制)

4歳未満の子ども 1,020円 持ち物 母子健康手帳

期日	受付時間	会場	定員(先着)
2/3(金)	9:30~10:30	南地域保健福祉センター	80人
2/6(月)	10:10~10:30	東地域保健福祉センター	20人
2/16(木)	10:10~10:30	中央地域保健福祉センター	20人

1月18日(水)から期日の2日前までに電話で市役所コールセンター(☎243-4894)へ

## 健康相談

保健師・栄養士などによる個別相談 持ち物 健康手帳、健診や人間ドックの受診結果(持っている人) 期日の2日前までに電話で各センターへ

期日	受付時間	会場
2/8(水)	13:30~15:00	中央地域保健福祉センター(☎266-5172)
2/10(金)	9:00~11:00	南地域保健福祉センター(☎285-2373)
2/10(金)	13:30~15:00	東地域保健福祉センター(☎243-5312)

## 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 特記のあるもの以外は、当日直接会場へ。

## 新潟大学ちいきの保健室

1月25日、2月22日、3月22日(いずれも水曜)午後1時~5時

時間	内容(保健医療専門職による相談)
13:00~14:00	市民の皆様のための放射線を使った医療の相談
14:00~15:00	旭町周辺在住の認知症のかたとご家族のための認知症介護相談
15:00~16:00	患者と家族、看護専門職のためのこころの健康相談
16:00~17:00	がんサバイバー、新潟水俣病患者、そのご家族のための緩和ケアがんカフェ風 語らいの保健室

新潟大学大学院保健学研究科内(旭町通2) ※受付完了時に直接お知らせ  
 各回先着1人  
 希望日の2週間前からFAXまたはメールに、名前、年齢、郵便番号、住所、電話番号、希望の相談内容を記入し、新潟大学大学院保健学研究科GSH研究実践センター(FAX227-2375、メールhokenshitsu@clg.niigata-u.ac.jp)へ  
 同センター(☎227-2375)

## きなせや下町「光と歴史に導かれて」

1月28日(土)午前9時30分~午後6時30分  
 旧小澤家住宅  
 無料開館、同施設周辺のまちづくりの

提案、夜間のライトアップ、茶席(有料)ほか  
 きなせや下町実行委員会広報班・畠山(☎080-1984-3715)

## 県女性財団の講座

県女性センター(上所2、ユニゾンプラザ内)  
 電話で県女性財団(☎285-6610)へ  
 ※生後6カ月以上の未就園児の保育あり。先着10人。1人1回200円。  
**■多様な性のあり方~LGBTが生きやすい社会づくりとは(全3回)**  
 時間 午後1時30分~3時30分  
 先着30人  
 ※保育の申し込みは1月21日(土)まで

期日	テーマ
2/4(土)	学校で配慮と支援が必要なLGBTの子どもたち
2/11(祝)	自治体からはじめるLGBT支援
3/5(日)	誰もが安心して働きたい~知らぬ間に起きるLGBTハラスメント

**■妻が育休後、職場復帰します(全2回)**  
 時間 午後1時30分~4時  
 産後または育児休暇を取得している、または職場復帰を予定している妻の夫先着20人  
 ※保育の申し込みは2月5日(日)まで

期日	テーマ
2/19(日)	職場復帰すると、生活がガラリと変わる!?
2/26(日)	職場復帰直前、妻の不安と私の不安

## 世界遺産セミナー「魅力ザクザク! 佐渡金銀山の価値を世界へ」

2月4日(土)午後1時30分~3時30分  
 朱鷺メッセ  
 講演「世界遺産を目指して~伝えていこう! 佐渡金銀山の魅力と輝き」、ほか

先着300人  
 2月3日(金)までに電話で県文化行政課世界遺産登録推進室(☎280-5726)へ

## 障がい者合同面接会

2月8日(水)午後1時~4時  
 朱鷺メッセ  
 求職中の障がい者 持ち物 求職者は履歴書、障害者手帳、筆記用具 ※事前に求職者登録が必要  
 1月23日(月)までに新潟公共職業安定所(☎280-8609、部門コード43#)へ

## 福祉のしごとミニ面談会

2月11日(祝)午後1時~4時  
 新潟ユニゾンプラザ(上所2)  
 当日直接会場  
 県福祉人材センター(☎281-5523)

## 食べ物に、もったいないを、もう一度

2月15日(水)午後1時15分~3時30分  
 クロスパルにいがた  
 講演「食品の期限表示と食品ロスについて」  
 先着70人  
 はがきまたはFAXに名前、住所、電話番号を記入し、市消費者協会(〒951-8507 中央区西堀前通6-894-1、FAX245-4819)へ  
 同協会(☎245-4819、午後7時~8時)

【訂正】本紙1月1日号のふれあい掲示板「認知症サポーター養成講座」の申し込み先電話番号は266-4065の誤りでした。お詫びして訂正します。



廊下などは整理整頓し、避難経路を確保しておきましょう



中央区自治協議会 人にやさしい暮らしのまち部会



## お知らせ

### 介護のつどい~これからは情報を得る方法もスムーズに

1月26日(木)午後1時30分~3時30分  
 ほんぽーと中央図書館  
 講話「初心者向けタブレット講座」、ほか  
 先着20人 100円 1月24日(火)までに電話で区社会福祉協議会(☎210-8720)へ

### 区制移行10周年記念事業「新潟市のあゆみ」講座

3月4日(土)午後2時~4時  
 クロスパルにいがた  
 絵図や写真を用いた中央区の歴史の紹介  
 先着110人  
 2月25日(土・消印有効)までに電話またははがき、FAX、メールに名前を記入し、歴史文化課(☎226-2584、〒951-8550 (住所記載不要)、FAX230-0412、メールrekishi@city.niigata.lg.jp)へ

facebook ページで 区の魅力を発信中!  
 ぶらり中央区 検索