

※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

■妊婦歯科健康診査

中央区在住の母子健康手帳を取得している妊婦
各実施日の2日前までに、=右の二次元コード=を読み取り申し込み
受付時間 午後1時～2時30分

申込先



期日	会場	定員(先着)
8/1(金)	南地域保健福祉センター	25人
8/8(金)	東地域保健福祉センター	45人

■はじめての離乳食

離乳食の始め方と進め方、情報交換、試食、個別相談など
生後5カ月ごろのこどもの保育者
各実施日の30日前から2日前までに=右の二次元コード=を読み取り申し込み
時間 午後1時30分～2時50分
※受け付けは1時15分から

申込先



期日	会場	定員(先着)
8/20(水)	東地域保健福祉センター	15人
8/21(木)	南地域保健福祉センター	15人

■ステップ離乳食

8月21日(木)午前10時～11時20分
※受け付けは9時45分から
南地域保健福祉センター
2回食・3回食への進め方、グループワーク、個別相談、試食など
おおむね生後6カ月以上のこどもの保育者先着15人
7月22日(火)から8月19日(火)までに=右の二次元コード=を読み取り申し込み

申込先



■育児相談

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。
7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
8/7(木)	9:30～11:00	◎●中央健康センター	一覧④
8/20(水)	9:15～11:00	◎◆南地域保健福祉センター	一覧③
8/28(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、●は希望者に保護者向け骨密度測定あり

■健康相談

各実施日の2日前までに電話で各申し込み先へ
●は希望者に骨密度測定あり

期日	受付時間	会場	申込先
8/8(金)	9:30～11:00	南地域保健福祉センター	一覧③
8/18(月)	13:30～14:30	東地域保健福祉センター	一覧②
8/27(水)	13:15～14:45	●北部総合コミュニティセンター	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。

■暮らしのお困りごと相談所

8月7日(木)午前10時～正午
イオンスタイル上所(上所3)マルシェカフェ
年金、福祉、相続など行政手続きの相談
新潟行政評価事務所(☎282-1112)

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)

■子育てサロン「ひよこファミリーらんど」

8月5日・12日・19日・26日(いずれも火曜)
午前10時～正午
自由遊び、情報交換 乳幼児と保護者
バスタオル(乳児のみ)

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」

8月25日(月)
午前10時～11時30分(出入り自由。飲み物の持参可)
自由遊び
※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
バスタオル(乳児のみ)

■大人女子のためのお寺でゴーン(全4回)

おおむね40代～50代の市内在住、在勤の女性先着16人
2,200円
7月22日(火)から8月1日(金)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
8/22(金)	19:00～21:00	発酵食で健康！(調理実習)
8/29(金)		ココロほぐれるヨガ
9/5(金)		座禅体験(龍雲寺)
9/7(日)	8:00～10:30	朝市見学(沼垂テラス商店街)

■おとなの部活動 ホット手芸部(全3回)

8月27日、9月3日・10日(いずれも水曜)
午前10時～正午
お茶を楽しみながらハンドメイド体験
先着10人程度
300円

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

8月1日・8日・15日・22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

■おもちゃ病院にいがた

8月1日(金)午前10時～正午
こわれたおもちゃの修理
無料(実費負担の場合あり)

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

■子育てサロン「ぴーかーぶー」

7月25日(金)午前10時～11時15分
自由遊び、情報交換、絵本読み聞かせ
※出入り自由
未就園児と保護者
バスタオル(乳児のみ)

■健康教室 おなかの健康と楽しく脳トレ！

7月28日(月)午後1時30分～3時
おなかの健康の話、脳トレ、簡単な体操
先着40人 筆記用具

■子育てサロン「いちごランド」

8月5日(火)午前10時～11時15分
自由遊び、情報交換 ※出入り自由
未就園児と保護者
バスタオル(乳児のみ)

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

■小中学生のための体験講座

新潟青陵大学・短期大学部(水道町1)

中央区だより 令和7年(2025年)7月20日 3

小学3年生～中学3年生
7月31日(木)までに=右の二次元コード=を読み取り申し込み
同校(☎368-7053)



期日	時間	内容	定員(先着)
8/10(日)	①9:30～12:00 ②13:30～16:00	看護体験	各回48人
8/11(月・祝)	9:30～12:00 13:30～16:00	保育体験 心理学体験	40人 36人

■県民公開講座「薬を使わない慢性疲労の治し方」

8月10日(日)午後1時～2時30分
※受け付けは0時30分から
市総合福祉会館(八千代1)
慢性疲労を解消するために有効な治療法やセルフケアの紹介
県鍼灸師会(☎233-5710)

水の事故を防ごう！！

川で遊ぶときは急な増水に注意

川で遊ぶときは、急な増水に備え、遊ぶ場所の周辺とその上流部の河川水位や降雨状況、土砂災害危険度をあらかじめ確認しましょう。

■こんなときはすぐに避難！

- ・雨が降り始めたときや、注意報・警報が発表されたとき。
- ・雨が降っているのに、川の水かさが増えるとき。
- ・川の水かさが増え、流木や落ち葉が流れているとき。
- ・山鳴りがするとき。

河川水位等の各種情報は県公式アプリ「新潟県防災ナビ」を利用してください。

県河川管理課(☎280-5414)
県砂防課(☎280-5424)

海の事故 ～海難0(ゼロ)への願い

7月16日～31日は、「海難0への願い」をテーマに、海難防止に関心を深めてもらい、海難の未然防止を図る運動期間です。

新潟県内で発生した海水浴中の事故のうち、約半数が沖に流された事案です。

■人身事故に遭わないために！

- ・遊泳中、風で流されていないか定期的に確認しましょう。
- ・体調が優れないときは、遊泳を控えましょう。
- ・天候が悪くなりそうなときは、遊泳を控えましょう。
- ・お子さんと一緒のときは、決して目を離さないようにしましょう。

万が一、事故に遭った場合に連絡ができるように、携帯電話は防水パックを利用しましょう。

海の事件・事故は118番へ

新潟海上保安部交通課(☎244-1008)

中央区だよりに
広告を掲載しませんか

中央区だよりでは、区内に本社や営業所を有する事業者のサービス・商品などの紹介に活用してもらうため、広告掲載を希望する事業者を募集します。

募集する号 令和7年10月～令和8年3月の毎月第1・3日曜日号

募集枠数 1号あたり先着6枠
※各号、原則1事業者1枠

広告サイズ 縦約3.9cm×横約7.6cm

掲載回数 1回の申請につき4回まで
※5回以上の掲載を希望する場合は2回申請する必要があります。

掲載料 掲載回数に応じ、1回あたりの料金が変わります。

所定の用紙に必要事項を記入し8月4日(月)までに地域課産業文化振興室へ
※用紙は同室の窓口およびホームページ=右の二次元コード=から取得できます。

同室(☎223-7035)

=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