

※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 妊婦期

☑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)
11/13(木)	東地域保健福祉センター	45人
11/21(金)	中央健康センター	25人

■安産教室「すこやかママ講座」 妊婦期

☎11月26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
☑妊娠中のこととからだの話、妊娠中の栄養と食生活の話、グループワーク
☑出産予定日が令和8年1月～4月までの中央区在住のおおむね妊娠16週以降の妊婦先着15人(家族の同伴不可)
☎10月22日(水)から11月4日(火)までに電話で一覧①へ

■はじめての離乳食 生後5カ月

☑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)
11/12(水)	東地域保健福祉センター	15人
11/20(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

☎11月12日(水)午前10時～11時20分
※受け付けは9時45分から
📍東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
☎11月10日(月)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 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。
☎10月22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
11/6(木)	9:30～11:00	◎◆中央健康センター	一覧④
11/19(水)	9:15～11:00	◎◆南地域保健福祉センター	一覧③
11/27(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
11/14(金)	9:30～11:00	南地域保健福祉センター	一覧③
11/17(月)	13:30～14:30	東地域保健福祉センター	一覧②
11/26(水)	13:15～14:45	北部総合コミュニティセンター	一覧④

■基本の体づくりセミナー 一般

☎11月17日(月)午前9時45分～11時40分
※受け付けは9時30分から
📍烏屋野地区公民館
☑生活習慣病予防のための食事の話、筋力トレーニングやストレッチの実践
☑中央区在住のおおむね75歳までの人
☎あす20日(月)から10月31日(金)までに電話で健康福祉課健康増進係(☎223-7246)へ

■さぁ、はじめよう！ちょいしお生活 一般
～かんたんフッキングのすすめ

☎11月28日(金)午前10時～正午
※受け付けは9時45分から
📍東地域保健福祉センター
☑簡単な調理実習(2品)、試食、栄養ミニ講話
※主食の提供はありません
☑先着12人 ☎500円
☎あす20日(月)から11月11日(火)までに電話で健康福祉課健康増進係(☎223-7246)へ

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」

☎11月4日・11日・18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)

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

■【サークル体験会】クラシックギター教室

☎11月7日(金)午前10時～正午
☑先着10人
☑クラシックギター(持っている人)
☎10月22日(水)から11月5日(水)までに電話で同館へ

東地区公民館 ☎241-4119
〒950-0083 中央区蒲原町7-1

■東地区公民館文化祭

【音楽芸能発表会】
☎11月2日(日)午後1時～3時20分
※開場は0時30分から
☑少年合唱団、女性コーラス、ハーモニカ、マジック等の発表。詳細は=右の二次元コード=を確認。
【ふれあい体験教室】
☎11月8日(土)午前10時～正午
☑笹団子づくりの体験。詳細は=右の二次元コード=を確認。
☑小学3年生以上先着20人(小学3年生、4年生は保護者同伴)
☎600円
☎あす20日(月)から10月31日(金)までに電話で同館へ



■子育てサロン「のんのん」

☎11月10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)

■こどもわくわくキッズ「はじめてのキッズダンス」

☎11月22日(土)午前10時～正午
※受け付けは9時30分から
☑ゲーム性のある軽運動、自由に動きを組み合わせたダンス。
☑小学1年生から中学3年生先着50人
☎10月22日(水)から11月14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

■子育てネットまつぱっくり

☎11月7日・14日・21日・28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

☎11月7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)

■朗読で楽しむ新潟の昔話

☎11月9日(日)午後1時30分～3時30分
☑新潟県内各地に伝わる昔話を朗読で楽しむ
☑先着50人

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

■継続は力なり！お手軽フレイル予防体操 第2弾

☎10月27日(月)午後1時30分～3時
☑ウオーキングや筋トレなど、手軽に始めて継続できる運動の紹介
☑先着40人
☑飲み物、筆記用具 ※動きやすい服装

■あなたと学ぶはじめての一步
シニアのためのスマホ講座

☎11月5日(水)午前10時～正午
☑スマートフォンの基本的な操作(地図、カメラ、二次元コード、LINEの使い方など)を学ぶ
☑スマートフォンを所有しているおおむね60歳以上の人先着16人
☎10月22日(水)から電話で同館へ

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。

■第57回新潟市美術展

☎10月22日(水)～26日(日)
午前9時30分～午後5時 ※最終日は3時まで
📍市美術館
☑日本画、書道、写真部門の展示
☎文化政策課(☎226-2631)

■地域クラブ活動体験会

☎11月15日(土)午前10時～午後3時
【説明会】①午前11時から ②午後1時30分から
※各回30分
📍市体育館
☑地域クラブ活動の説明会、活動紹介、体験、スタンプラリーなど。
詳細は=右の二次元コード=を確認。
☑小学生、中学生、保護者
☑室内用運動靴、靴を入れる袋
☎学校支援課(☎226-3221)



令和7年国勢調査 調査票の提出はお済みですか

国勢調査へのご回答ありがとうございます。
皆さまから回答いただいた内容は、社会福祉や地域活性化など、わたしたちのよりよい未来のために、欠かせない資料となります。
まだ調査票を提出していない場合は、至急調査票を記入し、郵送提出用封筒に入れて郵送で提出してください。
☎国勢調査新潟市実施本部
(総務部総務課、☎226-2413)

本紙掲載の催しに参加する際は、できるだけ公共交通機関をご利用ください。