

※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

こどもの健康診査

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

1歳6カ月児健康診査◎

3歳児健康診査◎

3歳6カ月ごろのこどもが対象

安産教室「ウェルカム赤ちゃん講座」妊産期

回 令和8年1月14日(水)午後1時30分～3時30分
※受け付けは1時15分から
場 南地域保健福祉センター
内 赤ちゃん人形を使った沐浴・抱っこ体験、産後のこころとからだの話、グループワーク
人 出産予定月が令和8年2～4月までの中央区在住のおおむね妊娠30週以降の妊婦先着20人(家族・パートナーいずれか1人の同伴可)
申 12月10日(水)から23日(火)までに電話で健康福祉課健康増進係(☎223-7237)へ

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

回 12月16日(火)午後2時～3時30分
※受け付けは1時30分から
内 気軽に会話や体操を楽しむ
持 飲み物・タオル

乳児期家庭教育学級夫婦版「赤ちゃんまん中～夫婦で子育て」

人 生後3カ月～8カ月までのこどもの保護者8組
※抽選(保育あり、定員8人)
¥300円
申 12月25日(木)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
2026/1/23(金)	ママとパパのイライラモヤモヤ
2026/1/30(金)	心とからだの発達を見守る子育て
2026/2/6(金)	育休と職場復帰のリアル
2026/3/1(日)	パパの離乳食チャレンジ

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」

回 12月8日・22日(いずれも月曜)
午前10時～11時30分
内 自由遊び、情報交換 ※出入り自由
人 未就園児と保護者10組程度

ユースセミナー～占いから学ぶ人間関係「タロット占い入門」

回 令和8年1月23日(金)午後7時～9時
内 タロットカードの意味や読み解き方を学び、タロット占いを実践する
人 18歳から39歳までの方16人 ※抽選
申 あす8日(月)から令和8年1月13日(火)までに=右の二次元コード=を読み取り申し込み



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

脳トレで認知症予防

回 12月22日(月)午後1時30分～3時
内 脳活ゲームなどのレクリエーション
人 先着40人 持 筆記用具

図書館

おはなしのじかん

内 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和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
舟江図書館(☎223-3235)	毎週金曜日 11:00～16:00
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 10:00～17:00

入浴中の事故(ヒートショック)を防ごう！

ヒートショックとは？

暖かい部屋から寒い浴室、寒い浴室から熱い湯船など、急激な温度変化により血圧が上下に大きく変化することで、失神や心筋梗塞、脳卒中を引き起こす健康被害で、特にこれからの時季は注意が必要です。

ヒートショックを防ぐには？

- ☒ 浴室、脱衣所を温める
- ☒ 湯温は41℃以下、長湯を避ける
- ☒ 湯船から出るときは、ゆっくりと
- ☒ 入浴前後に水分補給

もしヒートショックになってしまったら？

- ☒ 意識がある場合：浴槽から安全に出し、暖かい場所で横にして安静に
- ☒ 意識がない・返事がない場合：すぐに浴槽の栓を抜き119番通報
- ☒ 呼吸をしていない場合：119番通報、胸骨圧迫(心臓マッサージ)

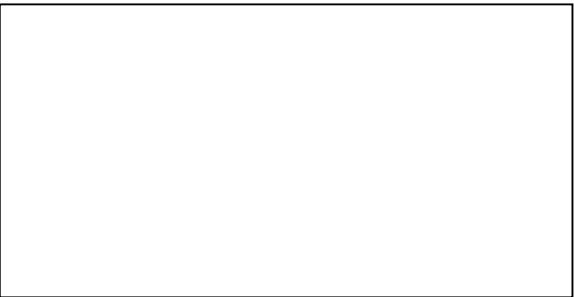
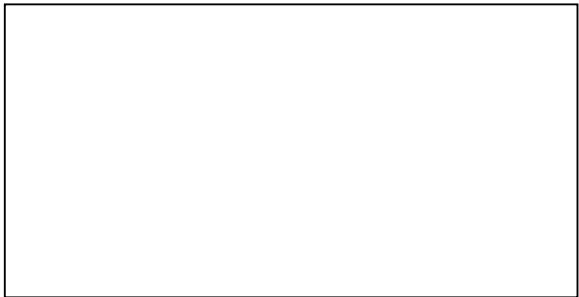
中央消防署消防課(☎288-3119)



各種応急手当講習会についてはこちら！



◀広告欄▶



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。

無事故・無違反の優秀(良)運転者を表彰

令和8年春の全国交通安全運動に合わせて、優秀運転者・優良運転者を表彰します。
表彰区分は10年、20年、30年、40年、50年です。
交通安全協会会員資格の有無は問いません。
申 令和8年1月6日(火)までに新潟中交通安全協会(新潟警察署内、☎247-5600)、または新潟中央支所(新潟中央警察署内、☎225-0171)へ

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

シティブラス越後第23回ふれあいコンサート

回 12月13日(土)午後2時～4時
※開場は1時15分から
場 りゅーとぴあ
内 0歳から楽しめるコンサート(全席自由、親子席あり)
人 先着1,800人
問 シティブラス越後・山田(☎070-5020-6624)

新潟県立新潟中央高等学校音楽科第28回定期演奏会

回 12月14日(日)午後1時30分～3時40分
場 県民会館(一番堀通町3)
内 音楽科生徒によるオーケストラ、合唱、独奏や独唱
問 同校同科(☎229-2237)

新潟マッチ(街)歩き

回 12月25日(木)まで
場 金巻屋(古町通3)、はり糸(古町通5)、萬松堂(古町通6)、新潟眼鏡院(古町通6)、丸屋本店(古町通6)、佐藤菓子店(古町通10)、座タイム(東堀通6)、蔵織(西堀前通1)
内 戦前から昭和50年代の古町界隈の老舗を中心とした商店、喫茶店、飲食店等のマッチラベルや包装紙を展示
問 同実行委員会・長谷川、岡田(☎090-4660-2023)

令和7年度第5回自治協議会の概要

11月21日に第5回自治協議会を開催しました。会議の資料は、市役所本館1階市政情報室や中央区役所5階行政コーナーで閲覧できるほか、区ホームページに掲載します。

主な議題

- 令和8年度中央区特色ある区づくり予算(区役所企画事業)について意見集約
- 委員活動報告
- 「中央区区ビジョンまちづくり計画第1次実施計画」令和6年度の実組結果について

令和7年度第6回の開催案内

回 1月30日(金)午後3時から
場 中央区役所5階 対策室
傍聴者の定員 先着10人
※議題は、市役所本館や中央区役所・東出張所・南出張所に掲示するほか、区ホームページに掲載します。
問 地域課(☎223-7023)