

## 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  
問 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ヶ月児健康診査◎

### ■3歳児健康診査◎

3歳6ヶ月ごろの子どもが対象

### ■安産教室「ウェルカム赤ちゃん講座」妊娠期

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  
入 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・パートナーいざれか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」

入 生後3ヶ月～8ヶ月までの子どもの保護者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  
入 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  
入 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  
入 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と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
- 湯船から出るときは、ゆっくりと
- 湯温は41℃以下、長湯を避ける
- 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)

問 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》

## 中央区だより

令和7年(2025年)12月7日

3

## 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

### ■シティプラス越後 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)  
入 先着1,800人  
問 シティプラス越後・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

1. 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
2. 委員活動報告
3. 「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年度の取組結果について

### ■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)