

## 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)

### ■股関節検査・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 2月25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3月～5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・パートナーいすれか1人の同伴可)  
申 1月7日(水)から20日(火)までに電話で健康福祉課健康増進係(☎223-7237)へ

### ■フレイルチェック 一般

内 握力・筋肉量などの計測、日常生活を振り返り自分のフレイル状態を確認  
人 65歳以上の人先着20人  
申 あす5日(月)から各開催日の1週間前までに電話で新津健康センター(☎0250-22-2940)へ  
申込受付時間 平日午前9時～午後5時30分

期日	時間	会場
1/21(水)	13:30～15:30	新潟テルサ
1/30(金)		鳥屋野地区公民館

※受け付けは午後1時から1時20分まで

## 体操で元気に フレイル予防

冬場は、身体活動量が減りがちです。体調にあわせて身体を動かし、元気に過ごしましょう。  
問 健康福祉課健康増進係(☎223-7246)



**片足上げ**  
イスに座って片方の足を伸ばし、つま先を自分のほうにひきつけます。  
伸ばした足を床に平行になるくらいまでゆっくり持ち上げ、ゆっくり下ろします。



**腹筋**  
仰向けに寝て、膝を立てます。  
膝をとじて、お腹の力で胸のほうに近づけます。



**ブリッジ**  
仰向けに寝て、膝を立てます。  
背中とお尻の力で肩から膝が一直線になるくらいまで、お尻を持ち上げます。

## 公民館・図書館

中央公民館 ☎224-2088  
〒951-8055 中央区疋町通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 ～新春寄席 落語で初笑い！

回 1月20日(火)午後2時～3時30分  
※受け付けは1時30分から  
内 気軽に会話や落語を楽しむ  
持 飲み物

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 1月26日(月)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

## 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

## 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。

### ■万代市民会館 芸術・芸能祭

#### 【グループ展】

回 1月17日(土)・18日(日)午前9時～午後9時  
※18日は3時まで

内 書道・絵・パッチワーク・切り絵など同館活動団体の作品展

#### 【芸能交歓会】

回 1月18日(日)午前10時30分～午後3時55分

内 コーラス・詩吟・日本舞踊・民謡など同館活動団体の発表会

問 同館(☎246-7711)



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。

## 広告欄

## 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

### ■おやこ自然観察会

回 1月17日(土)午前10時～11時30分  
場 県スポーツ公園(清五郎) ながたの森ほか  
内 四季の自然観察や木の実を使って遊ぶ  
人 先着15人  
申 電話で同施設(☎286-1080)へ

### ■凰翔座 大衆演劇新春1月公演

回 1月29日(木)まで

①全日：正午～午後3時 ②平日：午後5時30分～8時30分 ③土日祝：午後5時～8時

場 古町演芸場(古町通6)

人 先着100人

￥ 当日券2,200円(前売券・WEB購入1,900円)、小学生から大学生・20歳以下1,200円

※未就学児無料

申 右の二次元コードを読み取り申し込み

問 古町文化交流実行委員会・小出(☎080-9889-0559)



### ■チェロとピアノ vol.1

回 3月1日(日)午後2時～4時

※開場は1時30分から

場 りゅーとぴあ

内 チェロとピアノによるデュオリサイタル。全自由席。

人 小学生以上先着130人

￥ 一般2,500円、高校生以下1,000円

※当日券は各500円増し

申 電話でチェロとピアノ実行委員会・安藤(☎090-3962-8231)へ

令和7年度新潟市表彰

## 市政の発展へ 貢献をたたえて

11月22日、同表彰の表彰式が行われ、中央区在住の19人が表彰されました。

これは産業や芸術文化の振興、保健衛生の向上など、市政の発展のために多大な功労があつた方を表彰するものです。

### 被表彰者

#### ■市議会議員

伊藤 健太郎さん 内山 航さん  
美の よしゆきさん 山際 務さん

#### ■産業の振興

本田 行宏さん

#### ■保健衛生の向上

岡田 潔さん	岡田 匠さん
岡本 茂さん	勝井 豊さん
川野 修司さん	齋藤 栄智翁さん
佐藤 弥生さん	高木 顯さん
田澤 義人さん	田代 正孝さん
中山 徹さん	

#### ■社会福祉の増進

高橋 雅子さん 河田 珪子さん

#### ■地域社会の振興

高橋 進さん



式典の様子

