

※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。
◎フツ化物塗布あり(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

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
南地域保健福祉センター
赤ちゃん人形を使った沐浴・抱っこ体験、産後のこととからだの話、グループワーク
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・パートナーいずれか1人の同伴可)
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

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
65歳以上の人先着20人
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。
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。
膝をとして、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 ～新春寄席 落語で初笑い！

1月20日(火)午後2時～3時30分
※受け付けは1時30分から
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」

1月26日(月)午前10時～11時30分
自由遊び、情報交換 ※出入り自由
未就園児と保護者10組程度

図書館

おはなしのじかん

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

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】
1月17日(土)・18日(日)午前9時～午後9時
※18日は3時まで
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】
1月18日(日)午前10時30分～午後3時55分
コーラス・詩吟・日本舞踊・民謡など同館活動団体の発表会
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。

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

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

凰翔座 大衆演劇新春1月公演

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
古町演芸場(古町通6)
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
右の二次元コードを読み取り申し込み
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

3月1日(日)午後2時～4時
※開場は1時30分から
場りゅーとびあ
チェロとピアノによるデュオリサイタル。全自由席。
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
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っ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 宋智翁さん
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←

◀広告欄▶