

※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 妊産期

📅 7月3日(金)  
📍 南地域保健福祉センター  
👤 母子健康手帳を取得している妊婦先着45人  
📞 7月1日(水)までに=右の二次元コード=を読み取り申し込み

申込先



### ■安産教室「すこやかママ講座」妊産期

📅 7月22日(水)午後1時30分～3時  
※受け付けは1時15分から  
📍 東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9月～12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)  
📞 6月24日(水)から7月7日(火)までに電話で=右の二次元コード=を読み取り申し込み

### ■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  
📍 東地域保健福祉センター  
📅 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)
7/8(水)	東地域保健福祉センター	15人
7/16(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

📅 7月8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か月以上のこどもの保育者先着15人  
📞 7月6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。  
📞 各実施日の28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  
※先着順

申込先



期日	時間	会場	申込先
7/9(木)	9:30～11:00	◎関屋地区公民館	一覧④
7/15(水)	9:30～11:00	◎◆南地域保健福祉センター	一覧③
7/23(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
7/10(金)	9:30～11:10	南地域保健福祉センター	一覧③
7/13(月)	13:30～14:30	東地域保健福祉センター	一覧②
7/22(水)	13:15～14:45	中央区役所	一覧④

### ■フレイルチェック 一般

📅 7月7日(火)午後1時30分～3時30分  
※受け付けは1時から1時20分まで  
📍 新潟テルサ  
👤 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22日(月)から30日(火)までに電話でヴァーテックス(☎250-0197)へ  
📅 申込受付時間 平日午前9時～午後5時30分

### ■骨粗しょう症予防相談会 一般

📅 7月29日(水)  
①9:40②10:10③10:40④11:10⑤13:10⑥13:40⑦14:10  
📍 クロスパルにいがた  
👤 骨粗しょう症予防のための健康相談、骨密度測定(超音波式、かかとを測定)  
👤 骨粗しょう症の治療中でない18歳以上の各回先着7人(測定は年1回まで)  
📞 7月1日(水)から24日(金)までに=右の二次元コード=を読み取り申し込み

申込先



### ■食生活ヘルシー講座 一般

～食べて実感！ちょっとのコツでおいしい健康ごはん  
📅 7月23日(木)午前10時～午後1時  
※受け付けは9時45分から  
📍 東地域保健福祉センター  
👤 栄養ミニ講話、調理実習(1食分)、試食  
👤 先着12人  
¥500円  
📞 あす22日(月)から7月13日(月)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」

📅 7月7日・14日・21日・28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  
📍 パスタオル(乳児のみ)

東地区公民館 ☎241-4119  
〒950-0083 中央区蒲原町7-1

### ■子育てサロン「のんのん」

📅 7月13日・27日(いずれも月曜)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  
📍 パスタオル(乳児のみ)

関屋地区公民館 ☎266-4939  
〒951-8164 中央区関屋昭和町3-148-1

### ■子育てネットまつぼっくり

📅 7月3日・10日・17日・24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

📅 7月3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)



## 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。

### ■夏休みこどもヒューマンライブラリー

📅 8月2日(日)午前10時～正午  
📍 新潟青陵大学(水道町1)  
👤 「人」を本に見立てて貸し出し、対話を通して互いの理解を深める  
👤 小学3年生～6年生の児童先着20人  
📞 7月21日(火)までに=右の二次元コード=を読み取り申し込み  
📍 区社会福祉協議会(☎210-8730)

申込先



## 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

### ■エコスタヨガ教室

📅 7月3日(金)午後2時～3時  
📍 HARD OFF ECOスタジアム新潟(長潟570)  
👤 姿勢改善と健康的な体づくりヨガの実践  
👤 先着20人  
¥800円  
📞 7月2日(木)までに電話で同施設(☎287-8900)へ

### ■放送大学10月入学生募集～大学説明会開催

📅 7月5日(日)・26日(日)、8月22日(土)午後1時30分～  
📍 放送大学新潟学習センター(旭町通1)  
👤 BS放送やインターネットで学ぶ通信制大学の10月入学希望者を対象に説明会を実施。詳しくはホームページ=右の二次元コード=から確認してください。  
📍 同センター(☎228-2651)



### ■ネイチャーゲーム

📅 7月5日(日)午後2時～3時30分  
📍 県スポーツ公園(清五郎)  
👤 五感を使って自然と触れ合うさまざまなゲームを実施  
👤 先着20人  
¥100円 ※4歳以下無料  
📞 電話で同施設(☎286-1080)へ

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。

### 新聞を購読していない方へ

## 市報にいがた・区役所だよりは戸別に配送できます

市報にいがた・区役所だよりは、毎月第1・3日曜の新聞に折り込んで届けていますが、新聞未購読で希望する世帯には戸別に配送しています。  
📞 電話で市役所コールセンター(☎243-4894)または地域課(☎223-7035)へ

### ＜広告欄＞

