

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◎

※子育てを応援するため、「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」**妊婦期**

回 8月28日(金)午後1時30分～3時30分
※受け付けは1時15分から
場 東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、産後のこととからだの話、グループワーク
人 出産予定月が令和8年9～11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・パートナーいづれか1人の同伴可)
申 7月8日(水)から21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**

回 7月29日(水)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
場 鳥屋野地区公民館
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。予防方法を考える
人 65歳以上の人先着20人
申 明日6日(月)から7月22日(水)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

夏場の運動不足を解消しよう

外出をためらうような暑い日が続いています。
室内でできる体操を無理のない範囲で取り入れて、体力の低下を防ぎましょう。
☎健康福祉課健康増進係(☎223-7246)

スクワット

お尻を後ろに引くようにしながら、膝を曲げていきます。
椅子に座ったり、立ち上がったりの動作でも行えます。



四つ這い足上げ

お腹を引き込み、背中をまっすぐに保ちながら、足をお尻の高さまで上げます。
余裕のある人は、対角線上の手も上げてみましょう。



片足立ち

背筋を伸ばした姿勢で、片足を10cm程度上げます。
左右それぞれ30～60秒を目安に行いましょう。



腹筋

仰向けに寝て、お腹の力で膝を胸に向かってゆっくりと引き寄せます。
頭は、床につけたまま構いません。



新潟市公式YouTubeチャンネル(@niigatacitychannel)で公開中の「総踊り体操」「体しゅっさり体操」もおすすめです。

公民館・図書館

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 7月13日・27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

回=日時 **場**=会場 **内**=内容 **人**=対象・定員 **持**=持ち物 **¥**=参加費(記載のないものは無料) **申**=申し込み(記載のないものは当日直接会場) **問**=問い合わせ



あつ～い夏は プールで涼もう！



8月末までの区内の市営プールの利用概要は、下記の通りです。そのほかの期間については、各施設にお問い合わせください。

施設名	施設概要	利用時間	休館日	利用料金	備考
鳥屋野総合体育館 (☎241-4600)	屋内25m、幼児用、ウォーター 슬라이ダー	●平日・土曜 12:00～21:00 (7/21(火)～8/31(月)は10:00～) ●日曜・祝日 10:00～17:00	木曜 (祝日の場合は翌日)	一般610円 小・中学生、65歳以上250円	⑤小学4年生以下
西海岸公園市営プール (☎267-6858)	屋内25m、幼児用、ウォーター スライダー	●平日・土曜 10:00～21:00 ●日曜・祝日・8/13(木) 10:00～17:00	月曜(祝日の場合は翌日) ※7/25(土)～8/31(月)は屋外プール無休		⑤小学生以下
	屋外50m	●8/15(土)まで 10:00～18:30 ●8/16(日)～8/31(月) 10:00～18:00 ●日曜・祝日・7/25(土)～8/31(月)の月曜・8/13(木) 10:00～17:00			
東公園児童プール ※問い合わせは西海岸公園市営プール	子ども用(水深0～70cm)	7/10(金)～8/31(月) 9:00～16:30	無休	無料	⑤未就学児

※注意事項

水泳帽子を着用しましょう。天候や水質状況、大会などにより臨時休館する場合があります。⑤は付き添いが必要です。付き添い人の条件などは、各施設にお問い合わせください。オムツが取れていないこどもは、水泳用オムツを着用してください。

■色のひみつはっけん!!

～オリジナル缶バッジを作ろう

回 8月7日(金)午前10時～正午
人 小学1年生～6年生25人 ※抽選
申 7月20日(月・祝)までに**=右の二次元コード=**を読み取り申し込み



東地区公民館 ☎241-4119
〒950-0083 中央区蒲原町7-1

■サマーチャレンジ IN 東地区公民館

人 小学4年生～6年生先着15人
申 7月8日(水)午前9時から21日(火)午後5時までに**=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 ※受付は9時30分から



期日	テーマ
8/3(月)	日本地図のヒミツを探ろう
8/4(火)	5秒でできる?計算に挑戦!
8/5(水)	ようこそ黒と白の世界へ 切り絵に挑戦!
8/6(木)	おもしろい漢字を集めよう
8/7(金)	中学校入試問題に挑戦!

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

■文字と書道に親しもう(全2回)

人 小学3年生～6年生20人 ※抽選
申 7月17日(金)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	内容
8/5(水)	文字のなりたち、字を上手に書くひみつ
8/6(木)	大きな文字や絵手紙を書いてみよう

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に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)	毎週木曜日 10:00～17:00
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。

■地域の浜辺をキレイに！ 日和山海岸一斉清掃を実施します

海の日に日和山海岸の一斉清掃を行います。雨天や熱中症のリスクが高い場合は、中止します。実施・中止については、ホームページ**=右の二次元コード=**を確認してください。
ごみ袋とごみばさみを用意します。
回 7月20日(月・祝)午前6時～ ※1時間程度
場 日和山海岸(新潟柳都中学校裏の西海岸公園大階段下に集合)
問 窓口サービス課(☎223-7168)



■附属機関等の委員の公募について

名勝白山公園保存活用計画を策定するにあたり、幅広い意見を聴取することを目的として、委員の公募を行います。詳細は**=右の二次元コード=**を確認してください。
問 建設課まちづくり係(☎223-7410)



■こども勉強会 新規参加者募集

中学生を対象に、大学生が勉強を教える「こども勉強会」の新規参加者を募集します。
回 毎週土・日曜午前9時～正午
場 万代地区(参加者に直接お知らせ)
人 区内の市・県民税所得割が課税されていない世帯の中学生若干名 ※応募者多数の場合、世帯の状況等を勘案して決定
申 7月31日(金)までに電話で保護課(☎223-7331)へ

■こどもマンガ塾「1ページマンガ」コース追加募集

回 8月22日(土)・23日(日)午前10時～正午
場 新潟市マンガの家
内 2日間で1ページのマンガを作成し、にいがたマンガ大賞への応募を目指す
人 小学4年生～中学3年生6人 ※抽選
¥ 1,000円(初回のみ)
申 7月26日(日)までに**=右の二次元コード=**を読み取り申し込み
問 文化政策課(☎226-2566)



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

■親子おかね教室

回 7月27日(月)・28日(火)午後1時30分～4時
場 日本銀行新潟支店(寄居町344)
内 日本銀行の仕事とお札の話、おこづかいから学ぶお金の話など親子でお金について学ぶ
人 小学5・6年生の児童と保護者各日12組 ※抽選
申 7月13日(月)までに**=右の二次元コード=**を読み取り申し込み
問 新潟県金融広報委員会(☎223-8414)

