

※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 妊婦期

👤母子健康手帳を取得している妊婦
☒各実施日の2日前までに、=右の二次元コード=を読み取り申し込み
受付時間 午後1時～2時30分

申込先

期日	会場	定員
9/4(金)	南地域保健福祉センター	45人
9/18(金)	中央健康センター	25人

■安産教室「すこやかママ講座」 妊婦期

🕒9月30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11月～令和9年2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)
☒8月19日(水)から9月1日(火)までに電話で一覧①へ

■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
時間 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)
9/9(水)	東地域保健福祉センター	15人
9/17(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

🕒9月9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
☒9月7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
9/10(木)	9:30～11:00	◎◆中央健康センター	一覧④
9/16(水)	9:30～11:00	◎◆♡南地域保健福祉センター	一覧③
9/24(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
♡は保護者向け骨密度測定を実施(希望制)

■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
9/11(金)	9:30～11:10	南地域保健福祉センター	一覧③
9/14(月)	13:30～14:30	東地域保健福祉センター	一覧②
9/16(水)	13:15～14:45	中央区役所	一覧④

■フレイルチェック 一般

🕒9月1日(火)午前10時～正午
※受け付けは9時30分から同50分まで
📍ゆいぽーと(二葉町2)
👤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
👤65歳以上の人先着20人
☒あす17日(月)から8月25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

🕒9月16日(水)①13:10②13:40③14:10
📍南地域保健福祉センター
👤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歳以上の人各回先着8人(測定は年1回まで)
☒8月19日(水)から9月11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！ちょっとのコツで健康ごはん～

👤栄養ミニ講話、調理実習(1食分)、試食
👤先着12人
¥500円
☒電話で健康福祉課健康増進係(☎223-7246)へ
時間 午前10時～午後1時
※受け付けは9時45分から

期日	会場	申込締切
9/15(火)	東地域保健福祉センター	9/3(木)
9/29(火)	食育・花育センター	9/15(火)

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」

🕒9月1日・8日・15日・29日(いずれも火曜)
午前10時～正午
👤自由遊び、情報交換(15日は保健師によるミニセミナー&育児相談あり)
👤乳幼児と保護者
👤バスタオル(乳児のみ)

鳥屋野地区公民館 ☎285-2371

〒950-0972 中央区新和3-3-1

■とやの地域学(全3回)

👤先着20人
☒8月19日(水)から9月9日(水)までに電話で同館へ
※3回目は現地研修のためバス移動あり

期日	時間	内容
9/16(水)	13:30～15:00	映像で見る鳥屋野・駅南・古町の今昔 【会場】鳥屋野地区公民館
9/30(水)	13:30～15:00	鳥屋野地区の支配者「新発田藩」 【会場】鳥屋野地区公民館
10/7(水)	13:15～15:30	現地研修 【会場】北区郷土博物館

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」

🕒9月14日・28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(14日は歯科衛生士によるミニセミナー&育児相談あり) ※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
👤バスタオル(乳児のみ)

■お寺に宿泊！「お寺でゴーン」

🕒10月3日(土)午後1時30分～4日(日)午前10時
※1泊2日
📍光照寺(沼垂東2)ほか
👤お寺に宿泊し、生活習慣や礼儀を学ぶ
👤市内在住の小学3年生～6年生20人 ※抽選
¥3,700円
☒あす17日(月)から9月4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

中央区だより 令和8年(2026年)8月16日 3

関屋地区公民館 ☎266-4939

〒951-8164 中央区関屋昭和町3-148-1

■子育てネットまつぱっくり

🕒9月4日・11日・18日・25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

🕒9月4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。

■わく灯籠まつり

🕒8月23日(日)午後3時～8時
📍古町ルフル広場(古町7)
👤ステージイベントや飲食ブースのほか、わく灯籠の展示や短冊飾りを実施
📍亀田商工会議所青年部(☎382-5111)

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

■あじさいリース教室

🕒8月23日(日)午前10時～11時30分
📍県スポーツ公園(清五郎)
👤あじさいを使ったオリジナルリース作り
👤先着20人
¥2,000円
☒電話で同施設(☎286-1080)へ

■福祉のしごと就職フェア in 新潟

🕒9月12日(土)午後0時20分～3時30分
📍新潟ユニゾンプラザ(上所2)
👤求職者向けセミナー、合同就職説明会、福祉の仕事総合相談などを実施
📍新潟県社会福祉協議会福祉人材課(☎281-5523)

■対話でつくる家族のかたち ～家事シェアで家族の毎日がもっと軽くなる～

🕒10月4日(日)午後1時30分～3時30分
📍新潟ユニゾンプラザ(上所2)
👤家事シェアに関する講演や参加者同士の情報交換・交流を実施
👤先着20人
☒=右の二次元コード=を読み取り申し込み
📍公益財団法人新潟県女性財団(☎285-6610)

申込先

新潟市長選挙の当日投票 立会人を募集します

日時	10月25日(日) 執行予定 午前6時30分～午後8時30分
場所	寄居中学校、桜が丘小学校、上山コミュニティハウス
事務内容	投票事務の立ち会い、開票所への投票箱送致の補助
応募条件	中央区の選挙人名簿に登録されている人で、希望の投票所まで徒歩の移動が可能なる人
募集人数	各投票所1人 ※応募多数の場合抽選
報酬	14,200円(所得税控除後14,039円)
申し込み	8月31日(月)必着 申込書(=右の二次元コード=からダウンロード、または区総務課で配布)をメール、窓口持参のいずれかで中央区選挙管理委員会事務局(総務課内)へ
問い合わせ	同事務局(総務課内、☎223-7086) メール somu.c@city.niigata.lg.jp