健康・福祉

各事業の申・問連絡先一覧
❶健康福祉課健康増進係
【妊娠～乳幼児期担当】 ☎223-7237
❷東地域保健福祉センター
東万代町９-52 ☎243-5312
❸南地域保健福祉センター
新和３-３-１ ☎285-2373
❹健康福祉課地域保健福祉担当 ☎223-7039

■妊婦歯科健康診査 妊娠期

人母子健康手帳を取得している妊婦
申各実施日の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
12/４(金)	南地域保健福祉センター	45人
12/10(木)	東地域保健福祉センター	25人

■はじめての離乳食 生後５カ月

内離乳食の始め方と進め方、情報交換、試食、個別相談など
人生後５カ月ごろのこどもの保育者
申各実施日の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)
12/９(水)	東地域保健福祉センター	15人
12/17(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

日12月17日(木)午前10時～11時20分
※受け付けは９時45分から
場南地域保健福祉センター
内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
人おおむね生後６か月以上のこどもの保育者先着15人
申12月15日(火)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

人中央区民 ※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。
申各実施日の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
12/10(木)	９:30～11:00	◎◆中央健康センター
12/14(月)	９:30～11:00	◎◆南地域保健福祉センター
12/24(木)	13:30～15:00	◎◆東地域保健福祉センター

◎は栄養士、◆は歯科衛生士による相談あり

■健康相談 一般

申各実施日の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
12/11(金)	９:30～11:10	南地域保健福祉センター	一覧③
12/21(月)	13:30～14:30	東地域保健福祉センター	一覧②
12/23(水)	13:15～14:45	中央区役所	一覧④

■フレイルチェック 一般

日12月１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
場東地域保健福祉センター
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
申あす16日(月)から11月24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

フレイルを防ぐ食生活のすすめ

３食しっかりとりましょう

からだに必要な栄養はたくわえておけません。たくさん食べられない人は小分けにして食べましょう。



主食・主菜・副菜を組み合わせて食べましょう

特に筋肉の材料になるたんぱく質をしっかりとるために、おかずをしっかり食べましょう。



いろいろな食品を食べましょう

色々な食品を組み合わせると大切な栄養素がまんべんなくとれます。料理が大変な時は、市販の総菜・缶詰や手軽にとれる食品などを活用しましょう。



出典：食べて元気にフレイル予防(厚生労働省)(一部加工)

■はじめよう運動セミナー 一般

日12月16日(水)午前10時～11時40分
※受け付けは９時30分から
場鳥屋野総合体育館
内効果的な筋力トレーニング、ウォーキング、ストレッチの体験、運動に関するミニ講話
人中央区在住で運動制限のない18歳～おおむね75歳先着25人
申あす16日(月)から12月３日(木)までに電話で健康福祉課健康増進係(☎223-7246)へ

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)

■子育てサロン「ひよこファミリーらんど」

日12月１日・８日・15日・22日(いずれも火曜)
午前10時～正午
内自由遊び、情報交換
人乳幼児と保護者
持バスタオル(乳児のみ)

鳥屋野地区公民館 ☎285-2371
〒950-0972 中央区新和3-3-1

■冬こそみんなでボードゲーム！～頭脳プレイでつながろう

日12月19日(土)午前９時30分～正午
内いろいろな種類のボードゲームで遊ぶ
人小学４～６年生16人 ※抽選
申12月６日(日)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

■東地区公民館文化祭「文化講演会」

日11月28日(土)午後１時30分～３時
内「妖怪から学ぶ新潟の歴史と文化」の講演

詳しくはこちら

■子育てサロン「のんのん」

日12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)
内自由遊び(14日はクリスマス会を実施。サンタさんと一緒に歌おう。プレゼントあり)
人未就園児と保護者
持バスタオル(乳児のみ)

詳しくはこちら

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

日12月４日・11日・18日・25日(いずれも金曜)
午前10時～正午
内親子の遊び場
人乳幼児と保護者

■おもちゃ病院にいがた

日12月４日(金)午前10時～正午
内こわれたおもちゃの修理
¥無料(実費負担の場合あり)

石山地区公民館 ☎250-2930
〒950-0852 東区石山1-1-12

■脳トレで認知症予防

日11月30日(月)午後１時30分～３時
内ニュースポーツや脳活ゲームなどのレクリエーション
人先着40人
持飲み物、筆記用具

■それ、ヤングケアラーじゃない？～気づきと支援へのリレー

日12月18日(金)午前10時～正午
内ヤングケアラーについての講演
人先着20人
申11月18日(水)午前９時から＝**右の二次元コード**＝を読み取り申し込み

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。

■新潟市ファミリー・サポート・センター入会説明会

日12月12日(土)午前10時～11時
場市総合福祉会館(八千代１)
内こどもの預かりや送迎を行う子育て支援「ファミサポ」の入会説明会を開催。その場で会員登録も可能
人支援を受けたい人先着10人
申電話で同センター(☎248-7178)へ

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

■おやこ自然体験会

日11月21日(土)午後２時～３時30分
場県スポーツ公園(清五郎)
内日本自然環境専門学校の学生と一緒に、秋の公園の自然観察や木の実を使って遊ぶ
人先着15人
申11月20日(金)までに電話で同公園(☎286-1080)へ

■シティプラス越後第24回ふれあいコンサート

日12月５日(土)午後２時～４時
※開場は１時15分から
場りゅーとぴあ
人先着1,800人
問同会・山田(☎070-5020-6624)

日＝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