

※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
- ⑤子育て交流ぽーとtete ☎080-9680-6822
- ⑥はっぴいmama応援団 ☎278-3177、水曜定休
- ⑦市役所コールセンター ☎243-4894

・開催日当日は、ご自宅で体温測定をお願いします。  
・本人・同伴者・同居家族が開催日より1週間以内に県外に行った人、普段会わない人と会食などをした人は、事前に健康福祉課へ連絡をお願いします。

## ■妊婦歯科健康診査 妊婦期

☑中央区在住の母子健康手帳を取得している妊婦  
☎9月21日(水)から各開催日の2日前までに電話で一覧⑦へ  
受付時間 午後1時～2時15分

期日	会場	定員(先着)
10/7(金)	東地域保健福祉センター	39人
10/13(木)	中央健康センター	24人

## ■安産教室 妊婦期

☎10月26日(水)午後1時30分～3時30分 ※受け付けは1時15分  
📍東地域保健福祉センター  
☑歯科衛生士・栄養士・助産師による講話  
☑出産予定月が令和5年2月～令和5年3月までの中央区在住の妊婦先着15人  
☎9月21日(水)から10月5日(水)までに電話で一覧①へ

## ■みんなでつながるにっこにこ子育て応援事業(毎月開催)

※中央区在住の人が対象です。  
☑保健師や助産師への相談、講座、参加者同士の情報交換、ほか  
☎各講座の申し込み開始日午前8時30分から携帯電話などで二次元コードを読み取り申し込み

## ■妊カフェ 妊婦期

☑妊婦(土曜日はパートナーの参加可)先着6組 ※2回1コース。両日参加できる人を優先。  
☎9月21日(水)から 一覧⑤  
時間 午後1時30分～3時30分



期日	会場
10/17(月)	東地域保健福祉センター
10/29(土)	子育て応援ひろば(西堀前通6)

## ■育カフェ 生後1～5カ月

☎10月14日・21日(いずれも金曜)午前10時～11時30分  
📍燕喜館(白山公園内)  
☑生後1～5カ月の子どもと保護者先着12組  
☎9月21日(水)から 一覧⑤



## ■育ばる 生後6～9カ月

☎10月12日(水)午前10時～11時30分  
※受け付けは9時45分から  
📍はっぴいmamaはうす(神道寺1)

☑おおむね生後6～9カ月の子どもと保護者6組  
※抽選(初めて参加する人を優先)  
☎9月21日(水)から28日(水)まで  
※9月29日以降に抽選結果を通知  
📍一覧⑥



## ■10か月育ちの講座 生後10カ月

☑令和3年12月生まれの子どもと保護者  
☎9月21日(水)から各開催日の前日まで 一覧⑥  
時間 午前10時～11時30分



期日	会場	定員(先着)
10/25(火)	東地域保健福祉センター	12組
10/26(水)	はっぴいmamaはうす(神道寺1)	8組

## ■はじめての離乳食 生後5カ月

☑おおむね生後5カ月の子どもの保育者先着15人  
☑離乳食の始め方と進め方  
☎9月21日(水)から各実施日の2日前までに電話で一覧⑦へ  
時間 午後1時30分～2時30分 ※受け付けは1時15分から

期日	会場	定員(先着)
10/18(火)	中央健康センター	10人
10/20(木)	南地域保健福祉センター	15人

## ■ステップ離乳食 生後6～12カ月

☑おおむね生後6カ月以上の子どもの保育者先着15人  
☑2回食・3回食への進め方  
☎9月21日(水)から各実施日の2日前までに電話で一覧⑦へ  
時間 午前10時～11時 ※受け付けは9時40分から

期日	会場	定員(先着)
10/18(火)	中央健康センター	10人
10/20(木)	南地域保健福祉センター	15人

## ■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。  
☎9月21日(水)から電話で各申し込み先へ ※先着順

期日	時間	会場	申し込み先
10/6(木)	9:30～11:00	◎中央健康センター	一覧④
10/19(水)	9:30～11:00	◎◆南地域保健福祉センター	一覧③
	13:30～15:00	◎南地域保健福祉センター	
10/27(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	申し込み先
10/14(金)	9:15～11:00	南地域保健福祉センター	一覧③
	13:30～14:30	東地域保健福祉センター	
10/28(金)	13:30～14:30	白新コミュニティハウス	一覧④

## ■簡単フッキングで低栄養予防～蒸し料理のすすめ

☑食生活改善推進委員による料理工程の見学、栄養士ミニ講話(低栄養予防)、みそ汁の塩分測定(希望者のみ) ※調理実習、試食なし ☑先着15人  
📍筆記用具、みそ汁少量(塩分測定を希望する人)  
☎9月20日(火)から電話で健康福祉課健康増進係(☎223-7246)へ  
時間 午前10時～11時 ※受け付けは9時45分から

期日	会場
10/27(木)	東地域保健福祉センター
10/28(金)	食育・花育センター

# 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)

## ■ひよこファミリーランド

☎10月4日・11日・18日・25日(いずれも火曜)午前10時～正午 ☑保育室の開放  
☑乳幼児と保護者先着7組 ☑持バスタオル(乳児のみ)

## ■【サークル体験会】雪椿ハーモニー ハーモニカ体験会

☎10月7日(金)午後0時30分～2時30分  
☑ハーモニカの演奏体験  
☑先着5人  
☎9月21日(水)から電話で同館へ

## ■フランス語サークル「PARLONS FRANCAIS」体験会

☎10月8日(土)午後1時～2時30分  
☑フランス語とフランス文化に親しむ  
☑フランス語中級程度の人先着10人  
☎9月21日(水)から電話で同館へ

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」

☎10月3日・17日・24日・31日(いずれも月曜)午前10時～午後2時(出入り自由。飲み物の持参可)  
☑自由遊び ※毎回午前11時から絵本の読み聞かせを実施 ☑未就園児と保護者

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

☎10月7日・14日・21日・28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

## ■おもちゃの修理「おもちゃ病院にいがた」

☎10月7日(金)午前10時～正午  
☑壊れたおもちゃの修理  
☑無料(実費負担の場合あり)

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

## ■秋のサークル見学・体験DAY

☎10月2日(日)午前10時～11時30分  
☑手話、箏、絵手紙、陶芸、ブラジル格闘技のサークル見学 ※体験可

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

## ■ご近所だんぎ「中野小路たかまるさんの防犯漫談」

☎9月26日(月)午後1時30分～3時30分  
☑先着40人 ☑筆記用具

## ■第41回石山地区公民館文化祭

☎9月30日(金)～10月2日(日)午前10時～午後4時  
※最終日は午後3時まで  
☑絵画などの作品展示

## ■幼児期家庭教育学級

☑おおむね1歳～2歳の幼児の保護者20人(保育あり生後10カ月以上の未就園児10人)  
※抽選  
☎9月28日(水)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
10/12(水)	脱!ワンオペ育児
10/19(水)	どうする!?子どものぐずるキレル
10/26(水)	セルフケアエクササイズ体験
11/1(火)	いまだから大切にしたい「わたし時間」

本誌掲載のイベント情報は9月12日時点のものです。体調に不安がある方は参加をご遠慮ください。

＜広告欄＞

