

## 健康・福祉

### ■子どもの健康診査

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。  
 ◎フツ化物塗布あり(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◎

※子育てを応援しようと、「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カ月ごろの子どもが対象

### ■フレイルチェック 一般

握力・筋肉量などの計測、日常生活を見直すための助言  
 65歳以上の人先着20人  
 あす6日(月)から各開催日1週間前までに電話で日本メルツ K&K heart school(☎383-8610)へ  
 申込受付時間 平日午前9時～午後5時

期日	時間	会場
1/28(火)	13:30～15:30	新潟テルサ
1/31(金)		鳥屋野地区公民館

※受け付けは1時から1時20分まで

### フレイルチェックとあわせて…

## 体操で元気にフレイル予防

冬場は、身体活動量が減りがちです。  
 座りっぱなしの時間が長いと足腰が衰え、ひいては身体活動量が低下します。特に冬場は、この傾向にあります。  
 少しでも身体を動かすようにしましょう。  
 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。  
 ゆっくりすると効果的。

### 四つ這いで足上げ

背中をまっすぐにして、足をお尻の高さに上げます。



### 腹筋



椅子に浅く腰かけ、お腹を見ます。  
 お腹の力で膝を胸に引き寄せます。

## 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)

### ■みんなのふれあい広場～新春寄席 落語で初笑い!

1月21日(火)午後2時～3時30分  
 ※受け付けは1時30分から  
 気軽に会話を楽しむ ※午後2時からミニコーナー「新春寄席 落語で初笑い!」を開催

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」

1月27日(月)午前10時～11時30分  
 自由遊び、情報交換 ※出入り自由  
 未就園児と保護者10組程度

## 図書館

### ■おはなしのじかん

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
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。

### ■万代市民会館 グループ展・芸能交歓会

【グループ展】1月18日(土)・19日(日)午前9時～午後9時 ※19日は3時まで  
 【芸能交歓会】1月19日(日)午前10時30分～午後3時30分  
 【グループ展】書道・絵・パッチワーク・切り絵など同館活動団体の作品展  
 【芸能交歓会】コーラス・詩吟・日本舞踊・民謡など同館活動団体の発表会  
 万代市民会館(☎246-7711)

## 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

### ■B型肝炎特別措置法 電話相談・個別相談

1月18日(土)午前10時～正午  
 新潟ユニゾンプラザ(上所2)  
 集団予防接種によるB型肝炎患者とその家族を対象とした弁護士による無料電話・個別相談  
 【電話相談】☎223-1130 ※個人情報厳守  
 個別相談は事前に電話で同事務所(☎223-1130)へ

### ■福祉のしごと就職フェアin新潟

2月8日(土)午後0時20分～3時30分  
 新潟ユニゾンプラザ(上所2)  
 県内20法人による説明会や面談、セミナー  
 学生を含む福祉職場への就職希望者  
 県社会福祉協議会福祉人材課(☎281-5523)

## 区のまちづくりを一緒に考えませんか

# 中央区自治協議会 公募委員を募集

4月1日からの中央区自治協議会の公募委員を募集します。

同協議会は、地域コミュニティ協議会や公共的団体などからの選出者、有識者、公募委員で構成され、区と連携して地域課題の解決に取り組んでいます。

若い世代のまちづくりへの参画を推進し、より多様な視点で討議ができるよう、**40歳以下の公募委員枠を新設**しました。たくさんのご応募をお待ちしています。



部会活動は委員が中心となり、プロジェクトやイベントを企画・実施しています

募集人数	①一般 2人(年齢不問) ②40歳以下 1人
任期	令和7年4月1日～令和9年3月31日(2年間)
会議の開催頻度	全体会議および区自治協議会に設置する部会などをそれぞれ月1回程度開催
応募資格	中央区内に住所がある令和7年4月1日現在18歳以上の人 ※本市の他の附属機関の委員、市議会議員、市職員、中央区自治協議会で公募委員を2期務めた人を除く。
所管事務	1. 区の重要な計画などを審議し、意見を述べること 2. 区民と市との「協働の要」として、多様な意見を調整し、その取りまとめを行い、地域課題の解決および情報の共有に努めること
応募方法	次の①～③を <b>1月27日(月)午後5時必着</b> で、下記応募先へメール、郵送、FAX、直接持参により提出してください。 ①応募申請書 ②レポート テーマ「中央区への私の思い、取り組みたいこと」 ③自己PR ※上記①・③は地域課窓口および区ホームページで配布する所定の様式を使用してください。 上記②は、テーマに沿って、用紙(A4サイズ)3枚以内に自分の考えを自由にまとめてください。
問い合わせ・応募先	地域課(☎223-7023) 〒951-8553(住所記載不要) FAX 223-3660 メール chiiki.c@city.niigata.lg.jp

詳細は区ホームページを確認してください。



## 《広告欄》

