

# 健康・福祉ガイド

## 妊娠・出産・子育て

健康福祉課健康増進係 ☎25-5685

## 9月の子どもの健診、歯科健診など

健診案内は、対象者に個別に郵送して  
います。日時、会場、持ち物などは案内  
でご確認ください。案内が届かない場合  
や日程を確認したい場合は、お問い合わせ  
ください。

### 【股(こ)関節健診】

対象 平成31年5月生まれ

### 【1歳誕生歯科健診】

対象 平成30年9月生まれ

※図書館が別室で「ブックスタート」を  
実施します(絵本をプレゼント)

### 【1歳6か月児健康診査】

対象 平成30年2月生まれ

### 【3歳児健康診査】

対象 平成28年3月生まれ

## 育児相談 ※申し込み不要

日時 8月23日(金) ①午前9時半～11時

②午後1時半～3時

会場 新津健康センター

持ち物 母子健康手帳

## 9月の離乳食講習会 ※要申し込み

### 【はじめての離乳食】

日時 9月25日(水)午後1時半～3時

(受付は午後1時15分から)

対象 生後5か月ごろの赤ちゃんの保育者

会場 新津健康センター 3階

定員 先着25人

持ち物 母子健康手帳、バスタオル

申し込み 8月21日(水)から市役所

コールセンター(☎025-243-4894)

## 妊婦歯科検診

日程 9月12日(木)

受付時間 午後1時～1時45分

会場 新津健康センター

対象 母子健康手帳の交付を受けた妊婦

内容 歯科検診、お口の個人相談

持ち物 母子健康手帳

## 健康づくり

健康福祉課健康増進係 ☎25-5686

## 成人の健康相談 ※要申し込み

日時 9月6日(金) ①午前9時～ ②9時

45分～ ③10時半～ ④11時15分～

会場 新津健康センター

## 各種検診案内

健康福祉課健康増進係 ☎25-5686

## 9月の胃がん・肺がん(結核)

検診日程 ※申し込み不要

受付時間 午前9時～11時

日程	会場
9/5(木)	新津健康センター
9/11(水)	小須戸地区ふれあい会館
9/13(金)	新津健康センター
9/24(火)	荻川コミュニティセンター
9/25(水)	

※9月13日は肺がん(結核)検診のみ午後  
も実施(受付時間 午後1時半～2時半)

# お知らせ

日=日時 場=会場 内=内容 人=対象・定員  
円=参加費(記載のないものは無料)  
申=申し込み 問=問い合わせ

## 第5回 秋葉区自治協議会

日8月30日(金)午後1時から

場秋葉区役所6階 601・602会議室

傍聴人数 先着10人 ※申し込み不要

問地域総務課(☎25-5672)

## 新津の今昔物語

### 「停車場ストーリー」

新津駅周辺や停車場通り周辺の写真を見ながら、新津の昔語り・まちあるきを  
楽しみませんか。

日①9月1日(日)午後1時半～3時半

②9月8日(日)午前9時半～正午

場「あ！キハ」Akiha観光案内所

(JR新津駅東口)

内①昔の町並みの写真・記録を眺めての

座学

②歴史をたどる、まちあるき

人先着20人

持ち物 飲み物、筆記用具

円①100円(資料代)②500円(資料・保険代)

問8月29日(木)までに産業振興課

(メール sangyo.a@city.niigata.lg.jp)

※希望する回のみのお申込可

問同課(☎25-5689)

## ターゲットバードゴルフ教室

パラソルを逆さにしたような形のホール  
に、羽付きのボールをゴルフクラブで  
打つスポーツで、幅広い年代の方が楽し  
むことができます。

日9月4日～10月30日の毎週水曜(全9回)

午前9時～11時 ※雨天中止・順延なし

場小須戸雁巻緑地公園

人先着30人

持ち物 動きやすい靴、飲み物、タオル

※使用する用具はこちらで用意します

円300円(全日程の保険料ほか)

問小須戸武道館(☎38-2121)

問スポーツ振興会の高野さん

(☎090-4098-4356)

## お笑いバラエティー

多彩な笑いを見てのんびり楽しく過ご  
しましょう。観覧無料です。

日9月8日(日)午後1時半～2時半

場小須戸老人福祉センター

問NPOお笑い事業団ニイガタ事務局

(☎025-222-7801)

## 小須戸いきいき健康体操

年をとっても健康でいられるように、  
日頃から自宅で簡単にできる体操をお教  
えします。

日9月10日～10月8日の毎週火曜(全5回)

午前10時～11時半

場小須戸武道館

人おおむね40歳以上の人・先着20人

持ち物 動きやすい服装、上履き、

タオル、飲み物

円1回200円

問9月9日(月)までに同館(☎38-2121)

## 秋葉区民ハイキング

日9月28日(土) ※雨天決行

### 集合場所・時間

受付は①②とも午前4時から

①小須戸出張所前…午前4時15分発

②秋葉区役所前…午前4時半発

※秋葉区着は午後9時10分(予定)

※大型観光バスで移動します

コース 上高地(大正池、田代橋・穂高橋、

ウェストン碑、河童橋、小梨平)

※悪天候の場合、名所や史跡等の見学に

変更

人中学生以上の人・先着45人

※最低人数35人

持ち物 昼食、飲み物、タオル、保険証、

山歩きに適した服装

円9,500円(交通費、保険料ほか)

※食事は含まれません

問8月19日(月)～23日(金)に、蒲鉄ト

ラベル白根店(☎025-373-2183)

問新潟市スポーツ推進委員の阿部さん

(☎090-2638-8958)

## 秋葉区 秋季市民テニス大会

日9月29日(日)午前9時～午後5時

※雨天時は10月5日(土)に延期

場新津地域学園 庭球場

### 種目

①男子ダブルスA、B

②女子ダブルスA、B

③特別クラス(混合ダブルス&100歳ペア)

※③は①または②と重複申し込み可

人区内に在住・勤務・通学する人、

秋葉区テニス協会会員、同会場利用者

円1組2,000円(高校生以下は1,000円、

重複の申し込みは500円増、当日持参)

問9月20日(金)までに同協会事務局

(FAX22-7960、メール rm2k-smz@

asahi-net.or.jp)

問同協会事務局の清水さん(☎22-7960)

## ★にいがた未来ポイント対象事業

# 笑顔健康クッキング

栄養バランスのとれたおいしい料理を楽しく作り、生活習慣

病を予防しましょう！※要申し込み

開催日	会場	定員	申し込み期間
9月10日(火)	金津地区コミュニティセンター	各日	8/21(水)～9/3(火)
9月17日(火)	小須戸地区ふれあい会館	先着20人	8/21(水)～9/10(火)



時間 午前9時半～午後0時半(受付は午前9時15分から)  
内容 講話、調理実習、試食  
テーマ 見えない塩分を減らす！ちょい塩クッキング  
参加費 400円(材料費)  
持ち物 エプロン、ふきん、三角きん、台ふきん  
申し込み 健康福祉課 健康増進係(☎25-5686)

## にいつ子育て支援センター

# 育ちの森

開館日 毎週月曜～金曜、土曜(午前のみ)  
開館時間 9:00～12:00、13:00～16:00  
※月曜午前・水曜午前・木曜午後…ベビー(1歳7カ月末まで)対象  
※火曜午後のみ3歳11カ月までの入園しているおきさんの利用可

☎21-4152 セミナー受付時間9:00～17:00  
ホームページ <http://www.sodatinomorri.server-shared.com/>

## 自己肯定感を育む「子育てハッピーセミナー」

※8/20(火)受付開始

日時 9/19(木) 10:00～11:50

対象・定員 女の子を持つ保護者・8人

参加費 200円

## 「ママと一緒にフラダンス」

日時 ①8/22(木)14:10～②9/5(木)10:20～

対象 ①1歳7カ月末までの子とママ

②未就園の子とママ

## 運動あそび

日時 8/23(金) 11:10～

## パパサロン「年齢に合った遊び」

日時 8/24(土) 10:20～

## あかちゃんのへや

日時 8/26(月) 10:20～

対象 ハイハイする前の赤ちゃんとお保護者

## 「育ちの森へようこそベビー」

日時 9/2(月) 10:20～

対象 初めて育ちの森を利用する1歳7カ

月末までの子と保護者

## 「助産師さんと一緒に災害への備え」

日時 9/5(木) 14:00～

対象・定員 1歳7カ月末までの子と保護者

## アキハで子育てサポート事業(参加無料)

### 問い合わせ:育ちの森

ベビー&ママセミナー※9/2(月)受付開始

日時 ①10/2(水)②10/9(水)③10/17(木)

10:00～11:50

対象・定員 市内在住の2019年5～7月生

まれの赤ちゃんとお保護者・10組

※第1子のみ

## 新津地区公民館

# 大人のための アクティブ・シニア講座

気持ちを整える、手仕事をする、栄養について学ぶなど、健康寿命を  
意識して生活するシニアにとって大切なことを学ぶ講座です。

日時	テーマ	会場	
9月20日(金)	まずは気持ちを整えましょう リラックスハーブティー	新津地域交流センター (301・302号室)	
9月27日(金)	楽しみながら脳トレ ～紙バンドで“かご”作り～		
10月4日(金)	午前10時～正午	カラダもよろこぶ“もち麦” 試食から学ぶ★簡単調理法	新津健康センター (第一健康学習室)
10月11日(金)		イイことづくしの健康効果 吹き矢講座	新津地区公民館 (305号室)
10月18日(金)	知っておきたいお金の話 今、知りたいあれこれを解消!	新津地域交流センター (301・302号室)	

持ち物 筆記用具、飲み物、動きやすい服装

参加費 1,300円(材料費)

対象・定員 おおむね50歳以上の人・先着20人

申し込み 8月21日(水)午前9時～9月6日(金)午後5時に新津地区公民館(☎22-9666)