

# 健康・福祉ガイド

## 骨粗しょう症予防相談会 (要予約)

日程	会場	予約開始日
11/6 (水)	小須戸まちづくりセンター	10/10(木)
11/18 (月)	新津健康センター	

**時間** ①午前9時40分～ ②10時10分～  
③10時40分～ ④11時10分～  
**内** 骨密度測定、予防のための食生活相談  
**込** 18歳以上の市民(骨粗しょう症で治療中の人や、両足のかかどに骨折や外傷のある人は除く)  
**申** 市役所コールセンター (☎025-243-4894)

## フレイルチェック (要予約)

**日** 11月13日(水) 午前10時から  
**場** 小須戸まちづくりセンター  
**込** 65歳以上の人・先着30人  
**内** 筋肉量の計測や生活状況のチェック  
持動きやすい服装、運動靴、飲み物  
**申** 10月7日(月)～11月1日(金)の平日午前9時～午後5時に  
ケーアンドケーハートスクール (☎025-383-8610)

## 肺がん(結核)検診 (予約不要)

検診日	時間	会場
11/21 (木)	午前9時～11時半	新津健康センター

## 乳がんマンモグラフィ集団検診 (要予約)

検診日	会場	予約開始日
11/6 (水)	小須戸まちづくりセンター	受付中
11/18 (月)	新津健康センター	10/18(金)

**時間** ①午前9時半～ ②10時半～  
③午後1時半～ ④2時半～  
※11月6日(水)は①②のみ  
**申** 市役所コールセンター (☎025-243-4894)  
午前8時～午後9時 年中無休

## 成人の健康相談 (要予約)

**日** 11月8日(金)  
①午前9時～ ②9時45分～  
③10時半～ ④11時15分～  
**場** 新津健康センター1階 機能訓練室  
**申** 健康福祉課地域保健福祉担当 (☎25-5695)

## 笑顔健康フッキング (要予約)

**日** 11月7日(木) 午前9時半～正午  
(受付は午前9時15分から)  
**場** 新津健康センター3階  
**内** 「血糖値が上がりにくい食事と効果的な運動」をテーマに保健師・栄養士の話、調理実習と試食  
**込** 先着20人 ④400円(食材費)  
**持** 筆記用具、エプロン、三角巾、ふきん、台ふきん、マスク  
**申** 10月31日(木)までに健康福祉課健康増進係 (☎25-5686)

## 健康ミニ教室 (要予約)

**日** 11月19日(火) 午前9時半～11時半  
(受付は午前9時15分から)  
**場** 新津健康センター1階 機能訓練室  
**込** 先着12人  
**内** よくわかる検査値の見方の話、すぐに役立つ食事の話と運動の実践、血管年齢測定  
**持** 健康診断の結果、筆記用具、飲み物  
**申** 11月15日(金)までに健康福祉課健康増進係 (☎25-5686)

## 胃がん検診 (要予約)

検診日	会場	予約開始日
11/25 (月)	新津健康センター	11/5(火)

**時間** ①午前9時～ ②9時半～  
③10時～ ④10時半～  
⑤11時～  
**申** 新潟県労働衛生医学協会 (☎025-370-1800)  
平日午前9時～午後4時半

## ■がん検診共通事項

**持** 受診券、健康保険証(健康保険証登録したマイナンバーカードも可)、個人記録票(肺がん、胃がんのみ)、自己負担金(胃がん、乳がんのみ)、バスタオル(乳がんのみ)

# お知らせ

## 新津健康センターからのお知らせ

**日** ①クリーンウォーキング 10月14日(月・祝) 午前10時～11時半  
②みんなで防災 いざという時のために 11月2日(土) 午前10時～正午  
③ボールDeウォーキング 11月4日(月・振休) 午前9時半～11時  
**場** 新津健康センター  
**込** ①③各先着15人 ②定員なし  
**代** ③600円(ボール持参の場合は400円)  
**申** ②不要、①③開催日前日の正午までに同センター(☎22-2940)

## 消防フェスタinあきは

**日** 10月20日(日) 午前9時～11時半  
**場** タウン403駐車場(程島)  
※雨天時は秋葉消防署  
**内** 消防車両の展示、さくらこども園の子どもたちによる防火パレード・鼓笛演奏、消防音楽隊のミニコンサートほか  
**申** 秋葉消防署予防課予防調査係 (☎22-0175)

## 体力測定会

体力測定をして、自分の体のことを知ろう。ミニ講座や脳トレなども行います。  
**日** 10月21日(月) 午前10時～11時半  
**場** 小須戸武道館 **込** 先着10人  
持動きやすい服装、上履き、飲み物、タオル、老眼鏡(必要な人)  
**申** 10月20日(日)正午までに同館 (☎38-2121)

## 新潟市ファミリー・サポート・センター入会説明会

子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します。  
**日** 10月22日(火) 午前10時～11時  
**場** 新津健康センター 会議室  
**込** 支援を受けたい人、行いたい人、会について知りたい人・先着10人  
持現住所が確認できるもの(運転免許証など)  
**申** 新潟市ファミリー・サポート・センター (☎025-248-7178)

## 卓球交流会

**日** 11月13日(水)  
①初心者コース 午前9時半～10時半  
②経験者コース 午前10時45分～11時45分  
**場** 新津地域学園 体育館  
**込** 各先着10人(高校生以上)  
**代** 各500円  
持動きやすい服装、上履き、飲み物、ラケット(貸出可)  
**申** 11月12日(火)正午までに新津地域学園体育施設事務室窓口、もしくは電話(☎22-1060)

## 子ども基礎体力アップ教室

駆けっこやボール遊びなど、体を思いっきり動かす楽しさを一緒に体感しましょう。※無料体験あり  
**日** 10月7日・28日、11月11日・25日、12月2日・9日・23日(月)  
**キッズ** 午後4時45分～5時35分  
**ジュニア** 午後5時45分～6時45分  
**場** 秋葉区総合体育館 アリーナ  
**込** キッズ(年中・年長)・先着10人  
ジュニア(小学1～3年生)・先着10人  
**代** 参加開始日によるため要問い合わせ  
**申** 同館窓口もしくは電話(☎25-2400)

## 健康相談会

健康に関する相談や血圧測定のほか、消費者被害に関する講話を行います。  
**日** 10月16日(水) 午後1時～2時半  
**場** 小須戸老人福祉センター 大広間  
**代** 入館料(市内在住60歳以上の人は無料)  
**申** 地域包括支援センターこすど (☎61-1311)

## 秋葉区産業祭

**日** 10月19日(土)・20日(日)  
午前9時～午後5時  
**場** 道の駅 花夢里にいつ  
**内** 秋葉区産の農産物の販売など  
**申** 産業振興課(☎25-5337)

## 秋葉区ママさんバレーボール大会

**日** 11月3日(日・祝) 午前9時から  
(受付は午前8時45分から)  
**場** 秋葉区総合体育館  
**込** 区内に在住・勤務する既婚または35歳以上の女性  
**代** 1チーム3,000円(秋葉区バレーボール協会登録チームは無料)  
**代** 表者会議  
10月23日(水)午後7時から秋葉区総合体育館 研修室で開催  
**申** 10月20日(日)までに所定の参加申込書に必要事項を明記の上、秋葉区総合体育館(T956-0035 程島2009)  
**申** 同協会事務局の坂爪さん (☎24-6603)

## おなかの健康教室

腸の健康と乳酸菌の関わりや、血圧について楽しく学びます。  
**日** 11月8日(金) 午前10時～11時  
**場** 小須戸武道館 **込** 先着20人  
**申** 11月7日(木)正午までに同館 (☎38-2121)

## まいにち脳活 数字パズルを解く

新聞や雑誌でよく見かける数字パズル「数独」にチャレンジしてみませんか。  
**日** 11月22日・29日、12月13日(金)  
午後1時半～3時半(全3回)  
**場** 新津第一中学校  
**込** 先着10人 ④500円(3回分)  
持筆記用具、メモ用紙、上履き  
**申** 10月8日(火)から平日午前9時～午後5時に新津地区公民館 (☎22-9666)

# 新津育ちの森

**開館日** 毎週火曜～日曜 **開館時間** 9:00～17:00  
**対象** 小学2年生までのお子さんと保護者、妊娠中の大人  
☎21-4152

## つくってあそぼう～もこもこおばけ～

**日時** 10月17日(木)  
午前9時～11時15分  
**定員** 先着15人

## 出張！妊娠・子育てほっとステーション

**日時** 10月18日(金)  
午後1時半～2時  
**内容** 入園の申請書の書き方

## あきはSDGsトライ!

# 新津川除草・クリーン作戦 参加者募集

**日時** 11月3日 日・祝 午前8時～9時半 (午前7時45分集合)

**集合場所** 新津図書館脇 屋外イベント広場

**作業場所** 新津川遊歩道沿い  
**内容** 刈り取られた草やごみを拾います ※軍手、タオルは事務局で用意  
**申し込み** 10月22日(火)までに電話、ファクス、メール、新潟市オンライン申請システム(下二次元コード)のいずれかで①新津川除草・クリーン作戦参加希望②参加者氏名(団体の場合は代表者名と人数)③電話番号を明記の上、申し込み先へ  
**申し込み先** 建設課まちづくりグループ(☎25-5691、FAX24-8340、✉kensetsu.a@city.niigata.lg.jp)  
**問い合わせ** 同グループ(☎25-5691)  
※小雨決行。実施の有無は、エフエム新津(76.1MHz、当日午前6時半～7時)でご確認ください  
※周辺には駐車場がないため、車でのお越しはご遠慮ください



# 第18回秋葉区美術展覧会

地域の皆さんの創作作品を展示します。個性豊かな作品の数々を会場でお楽しみください。

**日時** 10月26日 土～11月4日 月・振休

午前10時～午後5時(4日は午後3時まで)

**会場** 新津美術館 **入場無料**

**表彰式** 11月4日(月・振休) 午前10時半から(一般観覧できます)

**問い合わせ** 新津地区公民館(☎22-9666)

※出品作品の搬入は、出品書・出品料を添えて10月19日(土)午前9時～正午に新津美術館へ



広告スペース

電話番号(☎)は市外局番0250を省略しています ◆火の不始末による枯草火災に注意 火を使うときは消火するまで側を離れないことを徹底しましょう ◆