

秋葉区健康ウォーキング

～歴史を巡る「小口周回の径」～

問い合わせ 地域総務課(☎25-5671)

日時 11月10日(日) 午前9時～11時半(受付は午前8時半から)

集合場所 能代川分流記念公園 駐車場(草水3)

コース 縄文公園、茶畑、大ケヤキ、仁王門など(約4.7キロメートル)
 定員 先着25人
 持ち物 飲み物、帽子、タオル、雨具、ごみ袋 ※天候により長靴
 申し込み 10月23日(水)午前8時半～29日(火)午後5時に「秋葉区健康ウォーキング」の件名で下記【必要事項】を明記の上、地域総務課文化スポーツ担当へメール(chiikisomu.a@city.niigata.lg.jp)もしくは新潟市オンライン申請システム(右二次元コード) ※1回の申し込みにつき3人まで
 【必要事項】参加者全員の①氏名②住所③年齢④電話番号
 ⑤複数人申し込みの場合は代表者名



シニアライフ講座

いつもより、ちょっと効果的にウォーキング

開催日	テーマ
11月26日(火)	まずは、効果的な歩き方と自分のクセを知る!
12月 3日(火)	歩き方再発見!いろいろな歩き方がある(屋外コース約2.5kmを実習)
12月10日(火)	自分スタイルで歩き続ける。いつまでも健康でいよう!

時間 午後1時半～3時半 会場 新潟地域学園 体育館
 対象・定員 おおむね50歳以上の人・先着20人(全3回参加できる人優先)
 持ち物 上履き(運動靴)、タオル、飲み物
 申し込み 10月23日(水)～11月15日(金)の午前9時～午後5時に新潟地区公民館(☎22-9666)



からだづくり講座

持続可能なげんきな体! ~12歳からのSDGs~

日時 11月24日(日) 午前10時～11時半

会場 新潟健康センター

内容 必要な食事量、お菓子やアイス、朝ご飯を考えよう
 対象・定員 区内在住の小学4～6年生とその家族・先着25組
 申し込み 10月21日(月)～11月20日(水)に新潟市オンライン申請システム(右二次元コード)
 問い合わせ 健康福祉課健康増進係(☎25-5686)

秋葉区産もち麦ともち麦パンプレゼント!



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、妊娠中の人 ☎21-4152

育ちの森のハロウィン ハロウィンをみんなで楽しみましょう!仮装も大歓迎!

日時 10月25日(金) 午前10時半～10時50分 定員 先着35人

TAMIさんと歌ってあそぼう!

日時 11月9日(土) 午前10時半～10時50分

親子の絆プログラム・赤ちゃんがきた!(BP1プログラム) ※要申し込み

日時 12月3日・10日・17日・24日(火) 午後1時半～3時半 全4回

会場 新潟健康センター3階 参加費 1,100円(テキスト代)

対象・定員 区内在住の2カ月～5カ月の赤ちゃん(第1子)と母親・先着10組

よみかかせのご案内

(特に記載がないものは幼児・小学生対象)

■新津図書館

10/22(火)・29(火) 午前10時半から(0～3歳児対象)

10/22(火)・29(火) 午後3時半から

10/26(土)、11/2(土) 午後2時から

■荻川地区図書館

10/26(土)、11/2(土) 午前10時半から

各種無料相談

■心配ごと相談 ※予約不要

☎10/21(月)・25(金)・28(月)、11/1(金)

午前10時～午後3時

☎秋葉区社会福祉協議会(新潟地域交流センター2階、☎24-8376)

FM76.1MHz RADIO CHAT

10月20日～11月2日のおすすめ番組!

◆クリック!秋葉区◆

毎週月～金曜午前10時～11時に秋葉区役所がお届けする行政情報番組。区内のイベント情報やお役立ち情報をお知らせしています。

毎月第4金曜は「すくすく子育て情報」のコーナー。区内の4つの子育て支援センターが順番に担当して、イベント情報などをお知らせしています。10月25日はほかほかルームの斎藤さんがほかほかルームの様子と11月のイベントについてお話しします。ぜひお聴きください!

10月27日 衆議院議員総選挙・最高裁判所裁判官国民審査

問い合わせ 秋葉区選挙管理委員会(☎25-5460)

投票所の一部変更について

以下のとおり投票所が一部変更となります。投票所入場券を確認してください。

投票区	変更前	変更後
512投票区	市之瀬幼稚園	市之瀬集落センター(市之瀬452)
515投票区	金津地区コミュニティセンター	金津小学校(古津88)
520投票区	新津第二小学校	新津東保育園(日宝町9-4)
521投票区	新金沢保育園	新津地域学園(新津東町2-5-6)

期日前投票について

投票所 秋葉区役所および小須戸まちづくりセンター

期間 10月26日(土)までの毎日午前8時半～午後8時

あきは未来フォーラム

日時 11月9日(土) 午後1時半～4時半

会場 秋葉区文化会館 入場無料

内容 ●青少年健全育成成功労者表彰
 ●中学生「わたしの主張」発表
 ●新津第一中学校合唱部の演奏
 ●講演会「若者のトリセツ・理解と付き合い方～家庭、学校、職場、地域で～」
 講師 碓井 真史さん(新潟青陵大学大学院教授)

定員 先着400人(申し込み不要、直接会場へ)

問い合わせ 秋葉区青少年育成協議会事務局(新潟地区公民館内 ☎22-9666)



碓井 真史さん

区民への情報掲示板

山びこコーナー

一緒に和太鼓をしてみませんか?

新津秋葉太鼓では会員を募集しています。楽譜を使わないのでどなたでも気軽に参加できます。

☎第1～4土曜 午後7時半～9時

☎新潟地区勤労青少年ホーム

☎¥1,500円(中学生以下1,000円)

☎同団体の横木さん(☎47-4788)

めざせ!!100歳!まる太極の力

太極拳・ストレッチを通して、将来認知症、腰・膝痛、寝たきりにならない、100歳まで元気で動ける体づくりを目指します。

☎10月22日、11月5日(火)

午後1時40分～2時50分

☎秋葉区総合体育館

☎60歳以上の人・先着10人

☎倉田さん(☎090-9000-1921)

ミニトレッキング参加者募集

里山ガイドが11月までの毎週土曜に里山ビジターセンター周辺を案内しています。

10月・11月の開催

☎☎10月26日、11月30日 初心者コンパス実地講習

11月2日 国指定史跡石油文化遺産を巡ろう

11月9日 錦秋の風致林へ

11月16日 一の沢で地層観察

11月23日 新津油田金津鉱場跡巡り

いずれも土曜 午前10時～11時半

集合場所 里山ビジターセンター

☎雨具、飲み物

☎秋葉里山ガイドの会の佐久間さん(☎080-2049-4742)

下越病院健康まつり

☎10月26日(土)午前9時半～午後0時半

☎下越病院

☎健康セミナー、健康チェック、食品販売、縁日ブースなど

☎同実行委員会(☎22-4711)

◆山びこコーナーへの掲載依頼は、地域総務課(区役所3階、☎25-5673、FAX 22-0228)

スポーツチャンバラ無料体験会

空気で膨らむ「エアー・ソフト剣」を使用するので、どなたでも安心して、気軽に楽しめるスポーツです。

☎11月10日・17日(日)午前10時～11時半

☎小須戸武道館

☎動きやすい服装、タオル、飲み物

☎11月8日(金)までに秋葉スポーツチャンバラクラブの加藤さん(☎090-1613-4879、☎spochan.akiha2003@gmail.com)

新津工業高校文化祭「飛翔祭」

☎10月26日(土)午前10時～午後2時

☎新津工業高等学校

☎作品展示、実習の実演、ゲームや飲食販売、お茶会など

☎同校生徒会(☎22-3441)

第59期 初心者硬式テニス教室

繰り返して基礎の練習をします。

☎11月1日～12月20日の毎週金曜

午後7時～9時(全8回)

☎秋葉区内および近隣の体育館

☎秋葉区に在住・在勤の硬式テニス初心者・先着若干名

☎持 テニスシューズ、ラケット

☎¥2,500円

☎10月28日(月)までにイエロークラブの岩倉さん(☎090-2240-1471)

「生き様発表会」秋葉区新津公演

生きづらさを抱える人たちに送るメッセージ&ライブパフォーマンス!

☎11月3日(日・祝)午後2時(午後1時半開場)

☎新津健康センター

☎¥800円

☎同会の吉井さん(☎090-1371-3113)

10月30日 食品ロス削減の日

職場や家庭の食べきれない食材は、フードバンクに寄付をお願いします。

☎秋葉区社会福祉協議会

受付できる食品 賞味期限が1カ月程度ある常温の未開封品(米、農作物、缶詰、袋麺、レトルト食品など)

☎フードバンクにいがた

(☎025-282-7374)

11月17日号の原稿締め切り…10月22日(火) 12月1日号の原稿締め切り…11月6日(水)

広告スペース

◆学生は、秋葉区バス・下新線をワンコイン100円で、金津線は無料(一部区間除く)で乗車できます。この機会にぜひバスをご利用ください。