

## 暮らし 地震に備えよう 特別防災セミナーを開催

能登半島地震を振り返り、巨大地震に備えて自助・共助・公助の大切さを学びます。

- 日時 10月26日(土)14時~16時15分
  - 場所 新潟ユニゾンプラザ(中央区上所2)
  - 定員 150人 ●料金 無料
  - 申し込み 10月15日(火)までにメール(kanto@sonpo.or.jp)で参加者全員の氏名、電話番号を日本損害保険協会関東支部へ ※専用フォーム=右=からも申し込み可
- 問 防災課(☎025-226-1140)



スマートフォンは  
こちらから

## 健康・医療 認知症を学び みんなで考えよう 9月は世界アルツハイマー月間

認知症は65歳以上の7~8人に1人が発症するといわれていて、身近な問題となっています。認知症について理解し、少しの工夫や気遣いをする事で、認知症の人やその家族の助けになります。

認知症になっても安心して暮らせるまちの実現に向け、個人や地域、企業、学校など、それぞれができることを一緒に考え、見守りなど積極的な協力をお願いします。

問 地域包括ケア推進課(☎025-226-1281)

### 〈認知症の初期症状の例〉

- ・同じ話を繰り返す
- ・約束したことを忘れる
- ・ごみ出しの日が守れない
- ・物を置いた場所が分からない など

### 認知症サポーターになりませんか？

同サポーターは、認知症の人とその家族を見守る応援者です。同サポーターになるには、養成講座の受講が必要です。 ※詳しくは新潟県介護福祉社会ホームページに掲載

問 新潟市認知症サポーターキャラバン事業事務局(新潟県介護福祉社会内☎025-281-5531)



スマートフォンは  
こちらから

### 〈認知症サポーターの活動例〉

- ・見守り、話を聞く
- ・日常の困り事を手伝う
- ・ごみ出しの日に声を掛ける など



オレンジリングは同サポーターの証！

認知症のことを正しく理解する同サポーターが幅広い世代で増えることで、今以上に暮らしやすいまちにつながります。

みどり病院 認知症疾患医療センター副センター長 川井 紀子さん



### 認知症安心ガイドブックを活用しましょう

認知症の知識や相談先、進行に合わせて受けられる各種サービス、支援制度の情報がまとめられています。 ※同ガイドブックは新潟市ホームページに掲載。区役所や出張所、地域保健福祉センター、地域包括支援センターなどでも配布

問 地域包括ケア推進課(☎025-226-1281)



スマートフォンは  
こちらから

## 健康・医療 歩いて景品を当てよう ウォーキングチャレンジ参加者募集

スマートフォンのアプリ「グッピーヘルスケア」を使って3週間の歩数を計測して応募した人に、抽選で商品券や食事券などを贈呈します。まいかちゃんチーム・てっと君チームに分かれて参加できます。



まいかちゃん



てっと君

- 実施期間 10月10日(木)~30日(水)
  - 対象 新潟市に在住・通勤・在学する18歳以上
  - 申し込み 10月9日(水)までに同アプリから申し込み
- ※詳しくは新潟市ホームページに掲載
- 問 健康増進課(☎025-212-8154)



スマートフォンは  
こちらから

### ウォーキングセミナーを開催

座学と実践で、歩行に必要な筋肉を鍛えるトレーニングを学ぶ

- 日時 9月30日(月)10時~11時15分
- 場所 イオンモール新潟南(江南区下早通柳田1)
- 定員 先着30人
- 料金 無料

### 子育て教育

11/9(土)~17(日)

### アルザフォーラムを開催

スマートフォンは  
こちらから



男女共同参画社会の実現に向けて理解と関心を深めてもらうため、「アルザフォーラム」を開催します。 ※詳しくは新潟市ホームページや、アルザにいがた(中央区東万代町)、市役所本館、区役所、公民館、図書館などに設置しているチラシに掲載

問 アルザにいがた(☎025-246-7713)

### 主な催し

- 会場 万代市民会館(中央区東万代町) ●料金 無料

#### ① DVD上映会

●日時・作品 11月9日(土)10時~11時50分…「ぼけますから、よろしくお願いします。~おかえり お母さん」▷11月15日(金)14時~15時45分…「燃えあがる女性記者たち」(日本語字幕)

●対象 小学生以上

#### ② 分科会「モヤっとすること、あるあるに見える化~ジェンダーギャップを考えるカルタで学ぼう」

●日時 11月9日(土)14時~16時

●講師 末吉洋文(帝塚山大学法学部教授)

#### ③ 基調講演「わたしとか 社会とか 居場所とか~生きやすさはどこにある？」

●日時 11月16日(土)13時半~15時半

●講師 ジェーン・スー(コラムニスト・ラジオパーソナリティー)=写真=

●対象 新潟市在住の小学生以上 ※手話通訳、要約筆記あり

▶定 各200人(②30人) ※保育あり(生後6カ月~就学前児各15人、要申し込み) 申 ①②は10月23日(水)まで、③は10月5日(土)~18日(金)に新潟市ホームページから申し込み ◀

