

# 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)		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)