

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

※区内から新潟市役所コールセンターへ電話する際は、必ず市外局番「025」からおかけください

安産教室 ※要申し込み

時間 1回目 午後1時半～3時45分
2回目 午後6時半～8時45分
(受付は開始15分前から)

会場 新津健康センター1階 母子保健室

定員 18組

対象	1回目	2回目
6月～7月出産予定の人	2/27(木)	3/26(木)

健康づくり

健康福祉課健康増進係 ☎25-5686

半日1回でよくわかる！健康ミニ教室 ※要申し込み

日時 2月20日(木)午前9時半～11時半
(受付は午前9時15分～9時25分)

会場 秋葉区総合体育館 研修室

定員 先着20人

内容 よくわかる検査値の見方の話、すぐに役立つ食事・運動の話と実践

持ち物 健康診断の結果、筆記用具、内履き、飲み物

申し込み期限 2月18日(火)

※にいがた未来ポイント対象事業

Cafeあきっ葉

日時 2月15日(土) 午前10時～正午

会場 金津地区コミュニティセンター

イベント ・ミニ講話「高齢者のお口の話(口腔衛生と嚥下)」(午前10時半～)
・花の歌謡ショー(一緒に歌おう)と体をほぐす軽体操(午前11時～)

参加費 100円(飲み物、お菓子代)

問い合わせ 健康福祉課 高齢介護担当 ☎25-5679

認知症の方とその家族、認知症かもしれないと不安に思っている方が集まり、お茶を飲みながら話し合ったりできます。出入りは自由です。

認知症サポーター ステップアップ講座

日時 3月14日(土) 午前10時～正午

会場 新津健康センター3階 会議室

「認知症サポーター養成講座」で学んだことを元に、地域で認知症の方が安心して生活するために、認知症サポーターとして「私にできること」「仲間とできること」について考えます。

内容 ①講演「外出を楽しみ続けられる街を一緒につくろう！」～『徘徊』と言わない街になるためには～
②これからの活動について意見交換

対象・定員 認知症サポーター養成講座を受講したことがある人・先着50人

申し込み 2月21日(金)までに、健康福祉課 高齢介護担当 ☎25-5679

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カ月未満まで)対象
※火曜午後のみ3歳11カ月までの入園しているお子さんの利用可

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

運動遊び

日時 2/4(火) 11:10～

「子どもと一緒にフラダンス」

日時 ①2/5(水)②2/13(木) 10:20～

対象 ①1歳7カ月未満の子と保護者

②未就園の子と保護者

「みんなで楽しむわらべうた」

日時 2/10(月) 10:20～

赤ちゃんのへや

日時 2/12(水) 10:20～

対象 ハイハイする前の赤ちゃんとは保護者

「みんなで楽しくリトミック」

日時 2/14(金)・2/21(金) 11:10～

パパサロン「パパとふれあい遊び」

日時 2/15(土) 10:20～

28年度生まれ限定日

日時 2/7(金) 午前

対象 H28.4.2～H29.4.1生まれ

※対象の親子、きょうだいの参加可

フォトブック作りセミナー

※2/6(木) 受付開始

日時 3/5(木) 10:00～11:50

定員 6人

参加費 700円(材料費込)

※保育利用別途700円

タッチケアセミナー※2/10(月) 受付開始

日時 3/9(月) 10:00～11:50

対象・定員 ハイハイする前の赤ちゃんとは保護者・先着10組

参加費 200円

1人で悩んでいませんか？

認知症介護者のつどい

日時 2月13日(木) 午後1時半～3時

会場 新津健康センター3階

介護している人が集まって、日々の悩みや苦労など、介護のコツを話し合う場です。

参加費 200円(お茶代、運営費)

問い合わせ 末武さん ☎24-6496

※地域包括支援センター(にいつ日宝町、新津、こすど)が運営に協力しています



お知らせ

☐=日時 ㊦=会場 ㊦=内容 ㊦=対象・定員
 ㊦=参加費(記載のないものは無料)
 ㊦=申し込み ㊦=問い合わせ

秋葉区市民将棋大会

☐3月1日(日)午前10時から
(受付は午前9時半から)

㊦新津地域学園

㊦区内に在住・勤務・通学する人
(サークルなどの会員を含む)

㊦一般1,500円、女性・小中学生1,000円
※当日持参、昼食代を含む

㊦2月21日(金)午後5時までに日本将棋連盟新津支部(下記申し込み先)へ

対象	申し込み先
一般	☎090-6791-5747 (宇佐美さん)
女性・小中学生	☎24-2449(新井さん)

司法書士による 相続登記無料相談月間

新潟県司法書士会では、毎年2月を「相続登記はお済みですか月間」とし、県内各司法書士事務所にて一斉無料相談を実施しています。

☐2月3日(月)～29日(土)

各事務所業務時間内

※土曜・休日に相談希望の場合は事前に相談場所へ問い合わせください

㊦県内各司法書士事務所

㊦新潟県司法書士会
(☎025-244-5121)

段ボールコンポストでたい肥づくり

段ボールコンポストを使って、たい肥作りを学ぶ講座です。

☐2月15日(土)午前10時～正午

㊦新津地区市民会館 第3会議室

㊦先着20人

㊦新潟市資源再生センター

エコプラザ
(☎025-270-3009)

県民介護知識・技術習得講座 「介護体験・入門コース」

☐2月15日(土)午前10時～午後4時

㊦新潟ユニソンプラザ(中央区上所2)

㊦①車イスへの安全な介助の方法

②食事介助の方法 ※①②とも実技

㊦先着30人

持ち物 筆記用具、昼食、内履き、動きやすい服装

㊦新潟県社会福祉協議会

(☎025-281-5525)

無料労働相談のお知らせ

労働者、事業主を問わず、労働問題でお困りの方はご相談ください。相談は無料、秘密は固く守られます。

■通常労働相談

☐①月～金曜(祝日除く)午前8時半～午後5時15分

②毎月第3日曜 午後1時～5時15分

※②は電話相談のみ

■休日労働相談会

平日に相談できない方のために、休日に労働相談会を開催します。

☐2月16日(日)午後1時～4時半

※面談を希望する場合は要予約

■共通事項

㊦新潟地域振興局1階(新津4524-1)

相談方法 面談または電話(労働相談専用電話 ☎23-6110)

㊦新潟労働相談所(☎23-6110)

高齢者やその家族の無料相談窓口

高齢の方やその家族の皆さん、心配ごとや悩みごとを相談してみませんか。電話または面接でお受けします。

㊦新潟ユニソンプラザ3階(中央区上所2)

■一般相談

☐月～金曜 午前9時～午後5時

(祝日、年末年始は休み)

■専門相談(要予約)

☐2月3日・10日・17日(月)・25日(火)、

3月2日・9日・16日・23日・30日(月)

各日 午後1時半～4時

相談内容 相続問題、金銭借借ほか

㊦新潟県高齢者総合相談センター

(☎025-285-4165)

摂食嚥下(飲み込み) 110番

「食べ物や飲み物が飲み込みにくい・むせる」「のどにつかえる」「やせてきた」などの症状は「摂食嚥下(飲みこみ)障害」の可能性がります。

下記の病院では、摂食嚥下の機能検査を行っています。食べることや飲むことに不安がある人は、ぜひご相談ください。

㊦新津医療センター病院

地域連携相談センター

(☎24-9115)、

下越病院医療福祉連携課

連携室(☎23-6064)



雪によるLPガス事故防止のお願い

雪によるLPガス事故を防ぐため、次のことに気をつけましょう。

①LPガス容器やメーター周辺、屋外設置の給湯器等は、雪に埋もれることのないよう除雪しておきましょう

②屋根の雪下ろしの際は、周囲のLPガス設備にもご注意ください

③排気筒や吸気口が雪でふさがれたり、排気筒に破損がないか点検してください

※万一、ガス漏れや燃焼器具に異常があった場合は、すぐにお取引のあるLPガス販売店にご連絡ください

㊦(一社)新潟県LPガス協会

(☎025-267-3171)