

写真で楽しむ お散歩コース

ゴールデンウィークが始まりました。緊急事態宣言の下で、外出自粛により自宅で過ごす時間が長くなる中、心と体の健康の保持はとても大切です。

秋葉区は四季を通じて花と緑に恵まれた地域。住まいのすぐそばには豊かな自然が広がっています。お散歩の気分で楽しめるよう、新緑の里山の魅力たっぷりの風景を写真でお届けします。



秋葉公園

海拔約80メートルの比較的なだらかな秋葉丘陵地で、自然に富み、市民の憩いの場として広く親しまれている公園です。



秋葉湖



秋葉公園のほぼ中央にある面積約1ヘクタールの湖で「木もれ陽の遊歩道」の出发点です。



石油の里公園

昔の石油採掘に関する産業遺跡が多く残っており、国史跡に指定されています。歴史を感じながら散策できます。



白玉の滝
順徳天皇の時代(1210~21)から知られ、特に夏場は避暑・納涼の地として利用されてきました。上流に雄滝(落差15m)、下流に雌滝(落差7m)があります。里山ビジターセンターから徒歩10分です。



花と遺跡のふるさと公園

42ヘクタールの広大な自然の中で植物・歴史・芸術を体感できるスポット。植物園を一周する主園路は季節ごとの花が楽しめる約1kmのコースです。

国史跡古津八幡山遺跡



弥生時代後期に丘の上に造られたムラと県内最大の古墳が復元されています。古墳の上からは越後平野から佐渡島まで見渡せます。

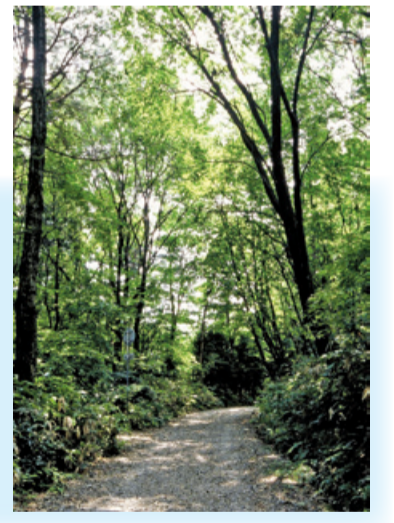


新津川自然歩道

新津川沿いに、市民ボランティアの方が整備した水仙ロードが広がり、この季節は新緑が楽しめます。

木もれ陽の遊歩道

秋葉公園の秋葉湖から、石油の里公園に至る全長8.6kmの緑の遊歩道。四季折々の自然を楽しみながら、森林浴をたっぷり満喫できます。途中にはパノラマ展望台もあり景色を見渡せます。



新型コロナウイルス感染拡大防止のため 3つの「密」を避けましょう



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

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
8月～9月出産予定の人	中止 ※予約していた方には個別に連絡します	
10月～11月出産予定の人	6/25(木)	7/30(木)

各種検診案内

健康福祉課健康増進係 ☎25-5686

乳がんマンモグラフィ集団検診日程

※要申し込み

検診日	受付時間	会場	定員	予約開始日
6/24(水)	①② ③④	新津健康センター	124人	5/17(日)

受付時間 ①午前9時半～10時半
②午前10時半～11時半
③午後1時半～2時半④午後2時半～3時半

申し込み 市役所コールセンター ☎025-243-4894

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 5月29日(金)午前9時半～11時40分
(受付は午前9時15分～9時25分)

会場 新津健康センター1階 機能訓練室

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、内ばき、飲み物

申し込み期限 5月27日(水)
※にいがた未来ポイント対象事業



骨粗しょう症予防相談会

5月の骨粗しょう症予防相談会は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止します。

今後の日程については、市のホームページや区だより等でお知らせします。

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

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話してみませんか。電話または窓口で相談できます。

場 新潟ユニソンプラザ3階(中央区上所2)

■一般相談
回 毎週月曜～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)
回 5月11日・18日・25日、6月1日・8日・15日・22日・29日(月)
午後1時半～4時

相談内容 相続問題、金銭借債 ほか

場 新潟県高齢者総合相談センター ☎025-285-4165

新型コロナウイルスに負けるな！

あきは区役所だより4月19日号にてご案内しました「テイクアウトフェア」は4月30日で終了しましたが、5月以降は「にいつテイクアウト特設サイト」を開設し、テイクアウト形式で食品等を提供する店舗及びメニューをご案内します。ぜひご利用ください。

詳しくは新潟商工会議所のホームページをご覧ください。

ホームページ <http://niitsu.or.jp/>

また、にいつテイクアウト特設サイトへの掲載店を募集します。

人 新潟商工会議所会員事業所でお弁当や食品等のテイクアウト販売をする店舗

場 同会議所ホームページ→ 同会議所 ☎22-0121



B型肝炎特別措置法 電話相談・個別相談

集団予防接種でB型肝炎になった人とその家族を対象に、弁護士による無料相談を行います。

回 5月16日(土)午前10時～正午

場 全国B型肝炎訴訟新潟事務所 (中央区西堀通1)

因 B型肝炎特別措置法に基づく給付金支給手続きに関する相談

相談方法
・電話相談 ☎025-223-1130
・面談相談(要予約)
場 同事務所 ☎025-223-1130

認知症の方や家族の無料電話相談

認知症の方やその家族の無料相談窓口です。福祉の有資格者や介護経験者などが電話で相談を伺います。

回 毎週月曜～金曜 午前9時～午後5時
(祝日、年末年始は休み)

相談電話 新潟県認知症コールセンター ☎025-281-2783

秋葉区文化会館

レセプションのための おもてなし についての勉強会

「レセプション」は、文化施設でのコンサートやイベントで受付や案内、座席への誘導などお客様をお迎える仕事です。お客様への接し方やマナーについて座談会形式で勉強会を行います。お気軽にご参加ください。

こんな方にオススメの講座です。

- * イベントなどの仕事に興味がある
- * 音楽・芸術が好き
- * 人と接することが好き
- * 空いた時間で副業・単発の仕事がしたい

日時 5月24日(日)午後3時～5時
対象・定員 18歳以上(高校生不可)・先着10人
参加費 500円(お茶とお菓子付き)
申し込み 同館の電話またはファクス(FAX 25-3322)
問い合わせ 同館 ☎25-3301



ごみ出しルールを守りましょう

問い合わせ 区民生活課 生活環境係 ☎25-5678

- 1 **ごみの「分別」と「出し方」を確認してください**
ごみの分別や出し方については「ごみ分別百科事典」で確認できます。ごみを出せる日は「ごみカレンダー」で確認できます。ごみ分別検索サービス【サイチョ DEサーチ】もご利用ください。→ (パソコンやスマートフォンなどから簡単に利用できます。)
- 2 **「燃やすごみ」「燃やさないごみ」は必ず新潟市指定袋で出してください**
他市町村の指定袋やレジ袋を使うことはできません。
- 3 **ごみ集積場へは、時間までに出してください**
新津地区：午前8時30分まで
小須戸地区：午前8時まで



防災情報は76.1MHz

エフエム新津 RADIO CHATでは、災害などの緊急時には番組を中断し、緊急災害情報を放送します。

妊婦・子育てほっとステーション

子育てのお悩み抱えていませんか

健康福祉課には子育てについてのワンストップ窓口があります。「初めての子育てで困っている」「どこに相談すればいいかわからない」などのさまざまな悩みに保健師や栄養士、家庭児童相談員などの専門職が応じます。

電話相談も受付けておりますので、子育てに関するお悩みはいつでもお気軽にご相談ください。

問い合わせ 健康福祉課健康増進係 ☎25-5685



クマ に気をつけましょう!

クマの活動時期に入りました。山に行くときは、鈴やラジオなど音が出るものを身につけましょう。クマの目撃情報は新潟県ホームページ (<http://www.pref.niigata.lg.jp/>) でご確認ください。



問い合わせ 区民生活課生活環境係 ☎25-5678

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/>

5月中の「赤ちゃんのへや」、「フラダンス」、「わらべうた」、「リトミック」は日程が決まり次第、順次ホームページでお知らせします。セミナー開催の有無についても、ホームページでご確認ください。→



新津B&G海洋センター

プール営業開始

問い合わせ ☎23-4800



開館時間 6月2日(火)～9月30日(水) 午前9時～午後9時(予定)
 ※新型コロナウイルス感染症対策で開館期間・時間が変更、短縮される場合があります
 ※6月8日(月)、7月13日(月)、8月24日(月)、9月6日(日)・14日(月)は休館日
 その他、夏休みを除く月曜日も休館日となります
 ※水温が22度以下の場合や雷の危険がある場合は一時閉館とします
料金 一般…200円、65歳以上・小中学生…100円(65歳以上の方は身分証明書提示)
 ※就学前児、障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳をお持ちの人は免除

プール監視員募集

時給 850円(交通費を含む)
期間 6月1日(月)～9月30日(水)
内容 プール監視、受付、屋外作業
時間 午前7時半～午後10時半のうち
 4～8時間(要相談)
対象 18歳以上(高校生不可)
応募人数 10～15人程度
申し込み 同センター(☎23-4800)
 ※研修を行うため、未経験者でも可

ルールを守って、楽しく泳ごう!

- ◆スイムキャップを必ず着用してください。
- ◆曜日、時間帯によって、泳げるコースが変更される場合があります。事前にお問い合わせください。
- ◆おむつの取れていないお子さんは保護者監視のうえ、水着の下にスイミングパンツを着用してください。
- ◆小学4年生以下のお子さんは、水着を着用した20歳以上の方の付き添いが必要です。
- ◆サタデーパスポートが利用できます。(7/25～8/31除く)

※7月よりアリーナ天井の改修工事のため、一部施設の利用に制限があります

～清夏の秋葉に響く弦の音～

ワンコインコンサート

弦楽四重奏ワンコイン・コンサート
from アンサンブル・リーフ

日時 7月5日(日)
 午後2時開演(開場は午後1時半から)
会場 秋葉区文化会館 ホール

新潟を中心に活躍する女性演奏家たちが華やかにお贈りする弦楽四重奏のワンコインコンサートです。秋葉区出身のヴァイオリニストも出演します。
 清夏の秋葉に響く弦楽の調べに耳を傾け、心豊かに過ごすひと時をお楽しみください。

出演 加藤礼子(ヴァイオリン)秋葉区出身、阿部智子(ヴァイオリン)秋葉区出身、佐々木友子(ヴィオラ)、渋谷陽子(チェロ)

チケット料金 500円 ※全席自由、就学前児不可

問い合わせ 同館(☎25-3301)



火災に注意!



春は空気が乾燥し火災が発生しやすい季節です。初めは小さな火でも大きな火災へと発展するかもしれません。

火災を予防するため日頃から火の取り扱いには十分注意しましょう!

～火災を防ぐポイント～

- 調理中はコンロから離れない
- たばこの吸い殻は水に浸けてから捨てる
- 家の周りには常に整理整頓を心掛ける

自分と家族の命を守るため、住宅用火災警報器の設置・維持管理をお願いします。

問い合わせ 秋葉消防署 市民安全課 予防調査係(☎22-0175)



区民への情報掲示板

山びこコーナー

◇山びこコーナーへの掲載依頼は、地域総務課 6月7日号の原稿締め切り…5月13日(水)
 (区役所3階、☎25-5673、FAX 22-0228) 6月21日号の原稿締め切り…5月27日(水)

Akiha もち麦プロジェクト

おいしく食べて健康に! もち麦レシピ

食物繊維を豊富に含み、糖質の吸収を抑えるスーパー食材「もち麦」の
 おいしいレシピをクックパッドの新潟市公式キッチンよりご紹介します。

茸とベーコンのもち麦リゾット

◆材料(4人分)

もち麦	…200g	洋風だし	…4カップ
きのこ類(しめじ、しいたけなど)	…150g	(氷+コンソメの素)	
ベーコン	…60g	お湯	…適量
玉ねぎ	…1/2個	バター	…20g
にんにく	…2かけ	チーズ	…ひとつかみ
オリーブ油	…大さじ2	(とろけるタイプ)	
塩、こしょう	…少々	小ネギ	…適量
		(またはパセリ)	



◆作り方

- ① きのこ類とベーコンは食べやすい大きさに切る。
- ② 玉ねぎはみじん切りにし、にんにくは潰しておく。
- ③ フライパンにオリーブ油をひいて、にんにくとベーコンを炒める。
- ④ にんにくの風味がオリーブ油に移ったらにんにくを取り出し、玉ねぎを加える。
- ⑤ 玉ねぎが透き通ってきたら、きのこ類も加えてしんなりするまで炒める。
- ⑥ ⑤に軽く塩・こしょうをし、もち麦を加えて炒める。
- ⑦ ⑥に洋風だしを加え、時折かき混ぜながら中火で煮る。水分がなくなってきたら、お湯を少しずつ足しながら煮る。
- ⑧ ⑦のもち麦に火が通ったら、バターとチーズを加えて全体を混ぜる。
- ⑨ 塩・こしょうをして味を調えて器に盛り付け、上から刻んだ小ネギ(またはパセリ)をのせる。



よみきかせのご案内

■新津図書館、荻川地区図書室
 金津地区図書室、小須戸地区図書室
 ※6月末までのよみきかせは
 中止となりました

各種無料相談

回=日時 場=会場 問=問い合わせ

■心配ごと相談※予約不要

回5/8(金)・11(月)・15(金)

午前10時～午後3時

場問 秋葉区社会福祉協議会(新津地域
 交流センター2階、☎24-8376)

■法律相談(弁護士相談)※要予約

回 毎月第2・4金曜(祝日振替あり)

午後1時15分～4時15分

場問 区民生活課(☎25-5674)

■教育相談

回 毎週月曜～金曜(祝日を除く)

午前9時10分～午後5時

場問 秋葉区教育相談室(新津図書館2階、
 ☎23-0101)

家庭の廃てんぷら油回収

■秋葉区役所、小須戸まちづくりセンター
 5/11(月) 午前8時半～午後5時半

■新津地域交流センター
 5/11(月) 午前9時～午後9時

回収した廃てんぷら油は、精製後、農業用ビニールハウスの暖房燃料などに再利用されています。

FM76.1MHz RADIO CHAT

☎23-5000 (リクエスト ☎23-5900)
 FAX 23-5100 http://www.chat761.com

2020年5月3日～5月16日分

月～金 7:30 モーニングブリーズ
 7:50 (5/8) 県地域振興局からのお知らせ
 10:00 クリック! 秋葉区
 11:00 なじらねラジオ
 12:20 月ありがとうございます◆50日報/天気
 13:00 文学館 金流れ星キラリ
 13:30 ちまの作り手編集部
 15:00 アフタヌーンパラダイス
 17:00 CHAT'n'ROLL -チャットンローラー-
 19:00 月スポネタ 月アンビバ
 月とりあえず 金とっばづか金曜日
 20:00 月チャットプレシャスタイム
 月サテライトボイス
 21:00 大西貴文 THE NITE
 土曜日 7:00 おはようサタデー
 9:00 (5/16) はつものがたり (再) J-POP
 10:00 一情報ボックス
 10:30 子育て応援しますチャットランド
 11:00 ミッチーDISH ◆30 おしゃべりランチ
 12:00 マチノちえこ
 12:30 あなたに出逢えたこの町で
 13:00 あの頃青春グラフィティ
 16:00 SATURDAY
 18:00 プートラジオ◆大塚商会
 日曜日 7:00 おはようサンデー
 9:00 ぐるっと360度
 10:00 新潟の社長 ◆30 スペースファンタジー
 11:00 文学館 (再)
 12:00 小山ジャネット
 13:00 Resort Winds
 15:00 とりあえず (再) ◆30 流れ星 (再)
 16:00 J.P TOP20
 18:00 チャットプレシャスタイム (再)
 22:00 サムシング