

# 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、各回同内容

対象	開催日	時間
2月～3月出産予定の人	10/22(木)	午後2時～3時半
	11/26(木)	午後6時半～8時
4月～5月出産予定の人	12/24(木)	午後2時～3時半
	1/28(木)	午後6時半～8時

※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 各回6組

## 育児相談 ※要申し込み (☎25-5695)

日にち 10月23日(金)

育児相談は予約制となりました。受付時間などの詳細はお問い合わせください。

## 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
11/5(木)	①～⑧	新津健康センター	100人	10/4(日)
11/27(金)	①②③④		50人	10/24(土)

### 受付時間

- ①午前9時半～10時 ②午前10時～10時半
- ③午前10時半～11時 ④午前11時～11時半
- ⑤午後1時半～2時 ⑥午後2時～2時半
- ⑦午後2時半～3時 ⑧午後3時～3時半

持ち物 受診券、健康保険証、上履き、靴袋、バスタオル

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 10月20日(火) 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12人

内容 よくわかる検査値の見方、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、上履き、飲み物

申し込み期限 10月16日(金) ※にいがた未来ポイント対象事業

## 笑顔健康クッキング ※要申し込み

開催日	会場	申し込み期間
10/30(金)	新津健康センター	10/7(水)～10/27(火)
11/5(木)	荻川コミュニティセンター	10/7(水)～11/2(月)

時間 午前10時～正午 (受付は午前9時45分から)

テーマ 10/30(金) 血糖値の上昇をおだやかに！～コロナ対応編～

11/5(木) ちょい塩クッキング～コロナ対応編～

内容 講話、調理の実演

定員 先着20人

持ち物 筆記用具、上履き

※にいがた未来ポイント対象事業

## 400ミリリットル献血にご協力を

健康福祉課地域福祉担当 (☎25-5665)

日程	時間	会場
10/15(木)	午前9時半～11時半	立正校正会 新津教会
	午後1時半～4時	新潟薬科大学

持ち物 献血カードまたは献血手帳 ※初めて献血する人は身分証明書が必要

## 秋葉区健康ウォーキング

※にいがた未来ポイント対象事業

～秋葉丘陵と煮坪を訪ねて～

問い合わせ

地域総務課 (☎25-5671)

秋葉湖をスタートし、熊沢トンネルや煮坪を巡ります。コースの大半はアップダウンのある山道です。

日時 11月1日(日)午前9時半～正午頃(受付は午前8時45分から)

集合場所 秋葉湖駐車場(田家7911番地2)

コース 秋葉湖、熊沢トンネル、煮坪、二本松配水場など(約3キロメートル)

定員 50人(応募多数の場合は抽選、申込締切後1週間以内に代表者へ通知を郵送)

参加費 無料

持ち物 飲み物、帽子、タオル、雨具、ゴミ袋、ストック(あれば) ※天候により長靴

申し込み 10月19日(月)までにはがき(〒956-8601 程島2009番地)、

FAX 22-0228、メール(chiikisomu.a@city.niigata.lg.jp)のいずれかで

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

※1回の申し込みにつき3人まで申し込みできます

【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

⑥自家用車でお越しの場合は「駐車場利用希望」と記入

# 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

## 早出川ダムの流木 無料配布

日 10月16日(金)～11月20日(金)までの平日午前9時半～午後3時半

配布資材 長さ1.5m直径40mm程度の流木

引き渡し場所 早出川ダム 流木置き場(五泉市小面谷)

配布量(1件) 軽トラック3台または1トトラック1台程度

※希望する配布量・配布日時を事前に申し込んでください

日 10月12日(月)～11月16日(月)までの平日午前9時～午後5時に新潟地域振興局 新津地域整備部 ダム管理課 早出分室(☎55-6304)

## 初めてのスマホ教室

スマホに興味はありませんか。何でも気軽に聞けるスマホ教室です。ガラケーを使っている人集まれ～!

日 10月27日(火)午前10時～11時半

場 新津地域交流センター

日 先着20人

日 平日10時～正午に新津中央コミュニティ協議会(☎24-4219)

## 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。

日 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 ボウリング大会

日 11月1日(日)午前10時から (受付は午前9時半から)

場 五泉ファミリーボウル(五泉市木越)

競技 個人戦(3ゲームトータル、ヨーロッパ方式)

日 一般1,500円、小学生～高校生1,000円(別途貸靴代300円)

日 10月30日(金)までに五泉ファミリーボウル(☎43-1688)

## 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 新潟ユニゾンプラザ3階(中央区上所2)

日 毎週月曜～金曜 午前9時～午後5時 (祝日、年末年始は休み)

日 10月5日・12日・19日・26日、11月2日・9日・16日(月)・24日(火)・30日(月)午後1時半～4時

相談内容 相続問題、金銭貸借ほか

日 新潟県高齢者総合相談センター (☎025-285-4165)

## 認知症介護者のつどい 中止のお知らせ

10月8日(木)開催予定の「認知症介護者のつどい」は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止します。

日 岡末武さん(☎24-6496)

## 秋葉区の学び「まちの記憶」全3回

日 第1回 11月 7日(土)午前9時半～11時半 停車場通り物語

日 第2回 11月14日(土)午前9時半～11時半 東洋館が見てきた風景

日 第3回 11月28日(土)午前9時半～11時半 大正元年の古地図に見る新津

会場・定員 新津地域交流センター・先着30人

講師 路地連にいつ 本田富義さん

申し込み 10月7日(水)～20日(火)午前9時～午後5時に電話で新津地区公民館(☎22-9666)

## 乳児期家庭教育学級 子育て応援講座 守る！全2回

日にち	時間	テーマ	講師	参加費
10/21(水)	①	もしもの時の不安を解消～防災～	WWA防災チーム 椎谷照美さん	100円(防災メモ代)
	②		防災士 副島尚子さん	
11/4(水)	①	親子ヨガ	JABC赤ちゃん体操指導者 中林ともこさん	無料
	②			

会場 新津地区公民館 302・303研修室

時間・対象 ①午前10時～10時50分・9か月～1歳くらいのお子さんと保護者・先着7組

・定員 ②午前11時10分～正午・5か月～8か月くらいのお子さんと保護者・先着7組

持ち物 筆記用具、飲み物、ヨガマット(貸出し有)、バスタオル

申し込み 10月5日(月)～16日(金)午前9時～午後5時に新津地区公民館(☎22-9666)

## クマに気をつけましょう！



秋はクマの活動期です。生ゴミや収穫しきれなかった果樹などはクマを引き寄せてしまうので、適切に片付けましょう。クマの目撃情報は新潟県ホームページ(<http://www.pref.niigata.lg.jp/>)で確認することができます。

問い合わせ 区民生活課(☎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) 利用料 100円

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)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

利用定員を設けています。予約もできますが、空きがあれば当日入館可。予約受付時間: 9:00～17:00(土曜午後、日曜祝日を除く) 空き状況はホームページでご確認ください

10/20(火)午前に避難訓練があります

## ママと一緒にフラダンス

日時 10/21(水) 10:20～

対象 1歳7カ月未満までの子どもと母親

## 子育てハッピーセミナー ※受付中

日時 10/23(金) 10:00～11:50

対象・定員 1歳以上～未就学児の保護者・3人

内容 子どもの心の成長

参加費 200円 ※保育なし

## アキハで子育てサポート事業 問い合わせ:育ちの森

## パパと一緒にタッチケア ※受付中

パパと赤ちゃんに触れ合い遊びをします

日時 10/17(土) 10:30～11:00

対象 ハイハイ前の赤ちゃんとお母さん

講師 日本タッチケア協会認定講師 樋口栄子

利用料 100円

## ベビー&ママセミナー ※10/19受付開始

日時 ①11/18(水)②11/25(水)③12/2(水)

いずれも10:30～11:50 3回シリーズ

対象 新潟市在住のおおむね生後3～5カ月(2020年6～8月生まれ)の赤ちゃんとお母さん

定員 先着3組 ※追加日程を設ける場合あり

利用料 無料