

# 健康・福祉ガイド

## 1月の子どもの健康診査

対象者には、個別に案内を送付しています。日程・持ち物などは、案内でご確認ください。

- 股関節検診
  - 1歳誕生歯科健診
  - 1歳6か月児健康診査
  - 3歳児健康診査
- ※3歳6か月頃の子が対象  
 問 健康福祉課健康増進係 (☎25-5685)

## 妊婦歯科 (要予約)

- 回 1月12日(木) 午後1時~2時15分
- 場 新津健康センター
- 人 母子健康手帳の交付を受けた妊婦
- 内 歯科健診、お口の個人相談
- 持 母子健康手帳、妊婦歯科健診受診票
- 問 12月21日(水) から 市役所コールセンター (☎025-243-4894)

## 1月の離乳食講習会 (要予約)

- 【はじめての離乳食】
- 回 1月25日(水) 午後1時半~2時半 (受付は午後1時15分から)
- 場 新津健康センター 3階
- 人 生後5か月ごろの赤ちゃんの保育者・先着12人
- 持 母子健康手帳、バスタオル(赤ちゃんをお連れの方)
- 問 12月21日(水) から 市役所コールセンター (☎025-243-4894)

## 育児相談 (要予約)

- 回 1月27日(金) 午前9時半~11時 ※歯科相談可能
- 問 1月4日(水) から健康福祉課 地域保健福祉担当 (☎25-5695)

## 400ミリリットル献血にご協力を

- 回 12月20日(火) 午前9時半~正午、午後1時~4時
- 場 (株) 総合車両製作所新津事業所
- 持 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
- 問 健康福祉課地域福祉担当 (☎25-5665)

# 新津育ちの森

開館日 毎週火曜~日曜 開館時間 9:00~17:00  
対象 小学2年生までのお子さんと保護者、妊娠中の人 ☎21-4152

## つくってあそぼう ~くるくるコマ~

日時 12月22日(木) 午前10時~11時15分  
定員 先着15人

## ママケア ~ママのためのプチリラクゼーション~ ※要申し込み

日時 1月11日(水) 午前10時~11時50分  
会場 新津健康センター しゃくやく  
内容 女性セラピストが約10分間体をほぐします。お子さんと一緒に参加できます。  
対象・定員 就学前のお子さんがあるママ・先着6人  
参加費 500円



# お知らせ

## 新津健康センターからのお知らせ

### 締めくり会

団体の発表会を行います。  
回 12月28日(水) 午前10時~11時半  
人 先着50人(予約不要)  
内 キター、ダンス、三味線  
問 同センター (☎22-2940)



## 第9回 秋葉区自治協議会

- 回 12月23日(金) 午後1時半から
- 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、マスク着用にご協力ください
- ※保育: 生後6か月~就学前児・先着3人、12月20日(火)までに要申し込み
- 問 地域総務課 (☎25-5672)



# 新津B&G 海洋センター 冬期運動教室



12月20日(火) 午前9時半から申し込み開始 (☎23-4800)

教室名	日時	対象・定員	参加費	
やさしいヨガ教室	1/13~3/3(金)	午前9時45分~10時15分	18歳以上(高校生不可)・先着20人	2,400円(全8回)
スッキリヨガ教室		午前10時半~11時半	18歳以上(高校生不可)・先着40人	4,000円(全8回)
はつらつ健康教室	1/16~3/6(月) (1/23, 2/13除く)	午前10時半~11時半	おおむね60歳以上・先着20人 ※60歳未満の人は応相談	3,000円(全6回) ※1回600円の参加も可
小学生スポレク教室		午後5時半~6時半	運動が苦手な小学3~6年生・先着30人	3,000円(全6回)
キッズスポレク教室	1/13・20、2/3・17、3/3(金)	午後5時半~6時20分	運動が苦手な小学1,2年生・先着30人	2,500円(全5回)
親子スポレク教室	1/27, 2/24, 3/10(金)	午後5時半~6時20分	運動が苦手な年中年長と保護者・先着10組	1回500円

# 年末年始のご案内

区内の主な施設の年末年始の休業・休館日についてご案内します(休が休業・休館日)。戸籍の届出(出生届や婚姻届など)は、閉庁日でも区役所の宿直が預かります。  
問い合わせ 秋葉区役所(代表 ☎23-1000)



施設名	令和4年12月				令和5年1月			
	28水	29木	30金	31土	1日	2月	3日	4日
行政機関		(休)	(休)	(休)	(休)	(休)	(休)	
文化施設		(休)	(休)	(休)	(休)	(休)	(休)	
コミセン	小須戸まちづくりセンター		(休)	(休)	(休)	(休)	(休)	
	荻川・小合地区・金津地区・新関コミュニティセンター(コミセン)	※	(休)	(休)	(休)	(休)	(休)	
	※荻川コミセンのみ午後5時まで、他は通常通り							
体育施設	秋葉区総合体育館		※	(休)	(休)	(休)	(休)	※
	※12月29日(木)、1月3日(火)は午前9時~午後5時まで							
健康施設	新津B&G海洋センター、新津武道館、小須戸武道館・小須戸体育館		(休)	(休)	(休)	(休)	(休)	
	新津健康センター、小須戸老人福祉センター		(休)	(休)	(休)	(休)	(休)	
斎場	小須戸温泉健康センター「花の湯館」			(休)	※			
	※1月1日(日・祝)は午後6時まで							
粗大ごみ持ち込み	新津クリーンセンター・白根グリーンタワー・亀田清掃センター			※	(休)	(休)	(休)	
								※12月31日(土)は正午まで

## 年末は混雑するためお早めに!

# ごみの収集・し尿のくみ取り

問い合わせ 区民生活課生活環境係 (☎25-5678)

### ごみの収集

~12/30(金)	平常通り
12/31(土)	「燃やすごみ」特別収集
1/1(日・祝)~3日(火)	ごみの収集なし
1/4(水)~	平常通り

※資源ごみ・特定5品目・燃やさないごみの収集日が1月1日(日・祝)~3日(火)の地域の方は、1月の収集日が1週ずつ繰り下がります(「令和4年度版 家庭ごみ収集カレンダー」をご確認ください)

### 粗大ごみの戸別収集

受付 毎週月曜~土曜 午前9時~午後5時 ※祝休日、12月29日(木)~1月3日(火)を除く  
申し込み先 粗大ごみ受付センター(☎025-290-5353)  
※申し込み状況により、年明けの収集になる場合があります

### し尿のくみ取り

受付 年末は12月28日(水)まで、年始は1月4日(水)から  
※年末・年始のくみ取りを希望する場合は、早めに担当業者に申し込みください  
新津地域申し込み先 有限会社 ひまわり(☎25-3970)  
小須戸地域申し込み先 ①株式会社 佐藤衛生工業(☎025-372-2964) ②有限会社 又ノカワクリーンサービス(☎025-372-2747)



## 秋葉区総合体育館

# お友達紹介 ペアキャンペーン

スタジオプログラムを初めて利用するお友達と一緒に2人で参加すると、どちらもお得な料金で参加できます。

期間 12月20日(火)~1月31日(火)  
参加費 550円クラス → 350円 350円クラス → 100円

対象プログラム はつらつ健康体操 ストレッチ&コアトレーニング  
はじめてエアロ はじめてのピラティス  
やさしいヨガ お手軽脂肪燃焼エクササイズ  
かんたんステップ リラックス・ストレッチ&ヨガ  
肩こり・腰痛体操 ボールエクササイズ&ストレッチ

申し込み 参加希望日の1週間前の午前10時から同館(☎25-2400)

広告スペース

電話番号(☎)は市外局番0250を省略しています ◆マイナポイント第2弾実施中! 12月末までにマイナンバーカードを申請した人がマイナポイント付与対象者です。申請はお早めに! ◆