

## 受けよう! 健康診断

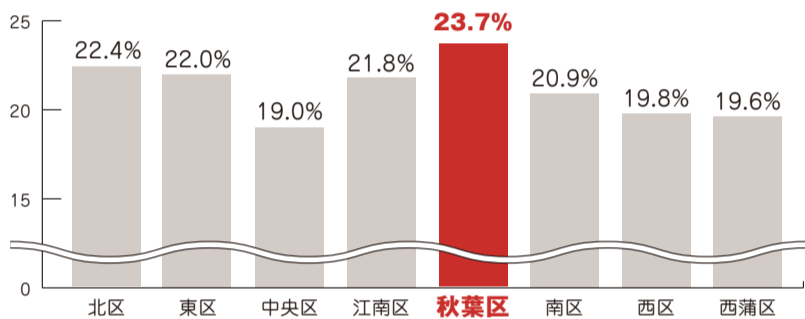
今年度の特定健康診断・がん検診が始まりました。  
年に一度の健康診断を受診し、身体の状態を把握しましょう。  
問い合わせ 健康福祉課健康増進係 ☎25-5686

### 秋葉区民の生活習慣・健康状態は? (令和4年度 新潟市 国保特定健診結果)

- ▶ 運動習慣がある人 **36.1%** (5位/8区中)
- ▶ 3食以外に間食や甘いものを毎日摂取する人 **21.8%** (4位/8区中)
- ▶ 血糖が基準値を超えた人 **23.7%** (8位/8区中)

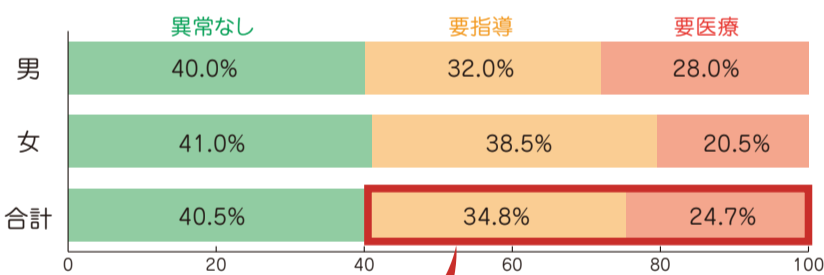
平成29年から  
6年連続で  
ワースト1位

血糖が基準値を超えた人(令和4年度)



### 秋葉区の小学6年生 89人がジュニアドック(生活習慣病健診)を受けました

ジュニアドック総合判定(令和5年度)



▶ 検査項目が1つでも基準値を超えた人 **59.5%**

子どものうちから、  
家族ぐるみで  
生活習慣の改善を  
していきたいですね

### 生活習慣病は自覚症状がありません!

運動不足や食べ過ぎなどの不健康な生活習慣によっておこる病気の総称を生活習慣病といいます。  
不健康な生活習慣の積み重ねは**内臓脂肪を蓄積**させます。内臓脂肪が増えすぎると、血圧や血糖、脂質に悪影響を及ぼすホルモンが分泌され、**高血圧、高血糖、脂質異常などの異常が現れる**ようになります。  
一つ一つの異常は軽度でも、重なることで動脈硬化が急速に進行してしまいます。動脈硬化の進行をそのまま放っておくと、ある日突然、心筋梗塞や脳梗塞、糖尿病の合併症などの**命に関わる病気を発症する**可能性があります。



生活習慣病は、早期発見・早期治療が大切です。  
特定健診では、血液検査・尿検査・身体計測・診察などを行い、20以上の病気のリスクがわかります。異変を感じてからではなく、異変を感じる前に定期的に健康診断を受診することで、自分の身体の状態を把握することが大切です。

1年に1回、健康診断を受診しましょう!

## 40歳以上の健診(検診)対象者に「受診券」と案内冊子「検診いっ得」を送付しました

令和6年2月2日時点の対象者に発送しました。令和6年2月~4月に新潟市国民健康保険に加入した人には6月上旬に発送予定です。

### ① 届いた封筒は、まず開けてください

封筒の中の「受診券」と「検診いっ得」を確認してください。「検診いっ得」には、どの検診が受けられるか、受診の際の注意事項、集団がん検診の日程などが記載されています。



### ② 受診券の種類を確認してください

- 加入中の健康保険によって受診券の種類が異なります。
- 保険証が変わった場合→受診券の変更が必要  
新潟市国保から後期高齢になった場合はそのまま使用できます。
  - 市民税非課税世帯の方  
事前に申請することで無料となります。受診する2週間前までに、区役所の1階14番窓口健康保険証を持参して申請してください。

### ③ 「検診いっ得」を見て、受診場所と受診日を決めます



**集団検診** 新津健康センターやコミュニティセンターなどに検診車が出向き実施します。詳しい日時や場所は「検診いっ得P9~12」を確認しましょう。

**施設健診** 「検診いっ得P14~20」から受診先を選びましょう。予約が必要ですので、事前に受診先へ電話などで確認しましょう。

### ④ 受診して、結果を確認します

# 健康・福祉ガイド

## 5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、案内をご確認ください。

- 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カ月頃の子が対象  
 問 健康福祉課健康増進係(☎25-5685)

## 安産教室(要予約)

回 4月25日(木)午後2時~3時半(受付は午後1時45分から)  
 内 8月~10月出産予定の人・先着16人  
 場 新津健康センター1階 母子保健室  
 問 健康福祉課健康増進係(☎25-5685)

## 育児相談(要予約)

回 5月24日(金)午前9時半~11時  
 場 新津健康センター1階 母子保健室  
 問 5月1日(水)から健康福祉課 地域保健福祉担当(☎25-5695)

## 5月の離乳食講習会(要予約)

【はじめての離乳食】※試食あり  
 回 5月22日(水)午後1時半~2時50分(受付は午後1時15分から)  
 場 新津健康センター3階  
 内 生後5カ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 4月24日(水)から市役所コールセンター(☎025-243-4894)

## 妊婦歯科健診(要予約)

回 5月9日(木)午後1時~2時半  
 場 新津健康センター  
 内 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 5月7日(火)までに市ホームページ(右二次元コード)内予約サイトまたは健康福祉課(☎25-5685)

## 400ミリリットル献血にご協力を

日程	時間	会場
4/25(木)	午前9時半~11時半	秋葉区役所

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)

# お知らせ

## 秋葉区民サッカー大会

回 5月19日(日)午前9時半から(受付・代表者会議は午前8時40分から)  
 場 新津金屋運動広場  
 競技方法 8人制のリーグ戦  
 種目 ①一般…全員35歳未満のチーム ②壮年…35歳以上の男性と18歳以上の女性のチーム  
 内 区内に在住・在学・勤務する18歳以上の人(高校生を除く)・先着各種目6チーム  
 内 1チーム4,000円(当日持参) ※秋葉区サッカー協会登録者が2人以上いるチームは1,000円  
 問 5月4日(土・祝)必着で、郵送、ファクス、メールのいずれかにより、所定の申込書を同協会事務局の明間幸一さん(〒956-0814 東金沢1282-1、FAX23-0530、Eakema461112@yahoo.co.jp) 問 明間さん(☎090-9010-2861)

## 石油の里公園でシャボン玉を作ろう!!

シャボン玉のパフォーマンスを楽しんだり、一緒にたくさんシャボン玉を作ります。  
 回 5月3日(金・祝)午前10時~正午  
 場 里山ビジターセンター 古代館脇  
 内 500円(シャボン玉作りのワークショップ参加の場合)  
 問 同センター(☎22-6911)

## 再開記念 かわり湯イベント

入浴剤を入れたいつもと違うお風呂を楽しめます。  
 回 5月12日(日)午前9時~午後4時  
 場 新津健康センター 内 200円  
 問 同センター(☎22-2940)

## 第1回 秋葉区自治協議会

回 4月23日(火)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  
 問 地域総務課(☎25-5672)

## うたとおどりと郷土芸能の祭典

民謡や民舞、新舞踊、郷土芸能などをお楽しみください。  
 回 4月29日(月・祝)午前10時~午後4時  
 場 秋葉区文化会館 ホール  
 内 先着486人  
 問 同館(☎25-3301)

## 秋葉区春季市民テニス大会

回 5月25日(土)午前9時から ※雨天時は6月9日(日)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) ※重複申し込み可  
 内 区内在住・在勤・通学する人、秋葉区テニス協会会員、同庭球場利用者  
 内 1組2,000円(高校生以下1,000円) ※当日持参、重複の申し込みは500円増  
 問 5月17日(金)までに秋葉区テニス協会事務局(FAX22-7960、Eniitutenisu@gmail.com) 問 同協会事務局の清水さん(☎22-7960) ※大会要項は、新津地域学園にあります

## 信濃川下流 河川愛護モニター募集

信濃川の整備、利用、環境などの情報や地域の声を河川管理者へ報告する河川愛護モニターを募集します。  
 内 信濃川の近隣に住む20歳以上の人・4人程度(選考有り)  
 任期 令和6年7月1日~令和7年6月30日  
 報酬 月額4,580円  
 問 5月30日(木)までに、指定の応募用紙を郵送またはメールにより信濃川下流河川事務所 占用調整課(〒951-8153 中央区文京町14-13、Eshinage-senchou@hrr.mlit.go.jp) 問 同事務所(☎025-266-7135) ※応募用紙・要綱はホームページ(右二次元コード)からダウンロード可能

# 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 ~こいのぼりをつくろう~  
 日時 4月25日(木) 午前9時~11時15分  
 定員 先着15人

わくわくタイム ~誕生会~  
 5月生まれのお友達をお祝いしましょう!  
 日時 5月9日(木) 午前10時半~10時45分

## 親子の絆プログラム・赤ちゃんがきた!(BP1プログラム) ※要申し込み

日時 6月18日・25日、7月2日・9日(火)午後1時半~3時半 全4回  
 会場 新津健康センター 3階 参加費 1,100円(テキスト代)  
 対象・定員 区内在住の2カ月~5カ月の赤ちゃん(第1子)と母親・先着10組

# SLばんえつ物語 25th Anniversary イベント

4月29日(月・祝)にSLばんえつ物語が運行25周年を迎えます。記念イベントとして、出発式と新津駅東口広場お楽しみイベントを開催します!みなでお祝いしましょう。

日にち 4月29日 月・祝

## 出発式

時間 午前9時半から  
 会場 新津駅  
 内容 オコジロウやオコミの見送り 栄町神楽 など

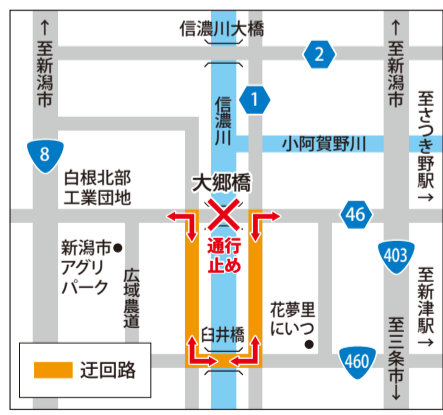
## お楽しみイベント

時間 午前10時~午後3時  
 会場 新津駅東口広場  
 内容 ミニSL運行、顔出しパネル、にいつ鉄道商店街などによる飲食・物販ブース

# 大郷橋 夜間車両通行止めのお知らせ

主要地方道新潟中央環状線の大郷橋で、補修工事に伴う車両通行止めを行います。白井橋などへの迂回のご協力をお願いします。歩行者は通行可能です。  
 問い合わせ 西部地域土木事務所(☎0256-78-8571)

期間 4月22日(月)~26日(金) 午後9時~翌朝午前5時



# ありがとう 新津地区市民会館

3月31日、新津地区市民会館は閉館しました。昭和48年から50年間、成人式や大相撲大会、芸能祭、レクリエーション活動など、多くの皆さんに親しまれ利用していただきました。  
 閉館前には、建物に自由にお絵描きをしてもらい、たくさんの感謝の言葉をいただきました。  
 長い間ご利用いただき、ありがとうございました。

# 住宅用火災警報器を点検・交換していますか?

問い合わせ 秋葉消防署予防課予防調査係(☎22-0175)

住宅用火災警報器は、煙を感知して火災発生を早期に警報音や音声で知らせるものです。

定期的な点検を!

点検方法 「ボタンを押す」または「ひもを引く」

交換目安は10年!

交換の目安は設置から10年です。ホームセンターや家電量販店などで購入可能ですので、交換を検討しましょう。連動型住宅用火災警報器がおすすです。

正常な場合 警報音が鳴ります

電池切れや故障の場合 音が鳴りません

広告スペース

「秋葉の里 白雪もち麦」について学べる 農福連携による農業体験&講座

参加者募集

けやき福祉園の施設利用者や区内のこども園の園児たちと一緒に、農作業を体験したり、もち麦の良さについて学びませんか。



もち麦ランチ(イメージ)

Table with 2 columns: Date and Details. Rows include 5月22日(水), 7月26日(金), 10月9日(水), 11月22日(金).

時間 午前10時~正午(★はどちらか1回)
対象・定員 全4回参加できる人・15人(応募多数の場合は抽選)
申し込み 5月2日(木)までに、①住所②氏名③電話番号をメール(sangyo.a@city.niigata.lg.jp)で産業振興課へ
問い合わせ 産業振興課(☎25-5337)

きらめき未来プロジェクトのお知らせ

昨年度までの「きらめきサポートプロジェクト」を発展させた新プロジェクト「きらめき未来プロジェクト」が新たにスタート!...



きらサポ部門

「きらめく秋葉区」に向けたまちづくりのために、地域コミュニティの活性化や福祉、防災、文化振興など、さまざまな課題の解決に向け、地域団体と自治協議会が協働で取り組みます。...

未来ビジョン部門

昨年度、全コミュニティ協議会で作成した「コミュニティ未来ビジョン」の『アクションプラン』の実現に向けた取り組みについて支援します。...

日時 5月31日(金)午後3時~5時
会場 秋葉区役所6階 601会議室
対象 全コミュニティ協議会(各コミ協3人まで)
申し込み 5月24日(金)午後5時までにコミ協ごとに地域総務課企画グループ(☎chiikisomu.a@city.niigata.lg.jp)
問い合わせ 同グループ(☎25-5672)



詳しくはこちら

よみきかせのご案内

(特に記載がないものは幼児・小学生対象)

■新津図書館

- 4/23・30(火) 午前10時半から(0~3歳児対象)
4/23・30(火) 午後3時半から
4/27,5/4(土) 午後2時から
■荻川地区図書室
4/27,5/4(土) 午前10時半から

各種無料相談

■心配ごと相談 ※予約不要

- 回 4/22(月)・26(金) 午前10時~午後3時
場 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 午後1時15分~4時15分
場 区民生活課(☎25-5674)

■教育相談

- 回 月~金曜(祝日を除く) 午前9時10分~午後5時
場 秋葉区教育相談室(新津図書館2階、☎23-0101)

FM76.1MHz RADIO CHAT

4月21日~5月4日のおすすめ番組!

◆クリック!秋葉区◆

毎週月~金曜午前10時~11時に秋葉区役所がお届けする行政情報番組。区内のイベント情報やお役立ち情報をお知らせしています。

毎月第1・3日曜日に発行のあきは区役所だよりの注目記事を、直前の金曜日に先取りでお届けする「あきは区役所だよりの」コーナー。...

◆チャットオールスターズ(なじらねラジオ内)◆

おかげさまでエフエム新津は今年開局30周年を迎えます。そこで特別企画としてさまざまな番組のパーソナリティをお迎えして番組の歴史や裏話などを聞く新コーナー「チャットオールスターズ」が始まりました!!...

☎23-5000 (リクエスト ☎23-5900)
FAX23-5100 http://www.chat761.com

大きくなって戻ってきてね サケの稚魚を放流



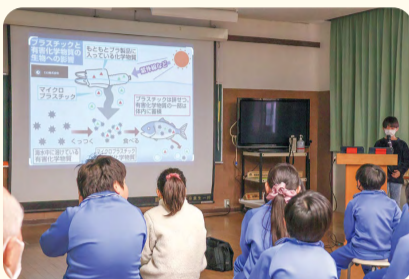
サケの稚魚を放流

新津第二小学校の4年生56人が、3月7日新津川にサケの稚魚を放流しました。今回放流した稚魚は、12月に卵を孵化させてから、児童たちが3カ月間餌やりや水かえなどを行って自分たちで育てた稚魚のほか、...

です。子どもたちは、「頑張っ〜」「大きくなって帰ってきてね」と声を掛けながら、稚魚の姿を見送っていました。

同校では、「サケが帰ってきてくれる新津川にしたい」という願いから、新津川の環境についても学習しています。新潟薬科大学の先生から講義を受け、身近な自然環境を少しでもきれいに保つために、自分たちでできることを考え地域の人たちに発表しました。

新津川がサケの戻り川となるよう、地域とともに考えて活動を続けています。



区民への情報掲示板

山びこコーナー

初級点訳ボランティア講習会

点字の読み書きの知識・技術を学び、点訳ボランティアを目指します。
回 6月2日~10月20日の第1・3日曜 午前9時半~11時半(全10回)
場 新津地域交流センター
入 先着5人 料 770円(テキスト代)
申 5月20日(月)までに新津点訳奉仕会までかグループの矢澤さん(☎090-8037-9950)

将棋で脳トレしてみませんか

回 毎週月曜 午後1時~4時
場 新津地域交流センター
入 女性 料 1回100円
申 新津将棋クラブの新井さん(☎24-2449)

社交ダンスを愉しむ会

高齢者を対象としたスローテンポの社交ダンスを楽しみます。踊れる人、踊りたい人、始めてみたい人を募集します。
回 毎週土曜 午後6時半~8時半
場 小須戸まちづくりセンター 3階ホール
料 月1,000円
持 飲み物、タオル、ダンスシューズ(運動靴)
申 同会の中野さん(☎24-0587)

第56期 初心者硬式テニス教室

繰り返して基礎の練習をします。
回 5月3日~6月21日の毎週金曜 午後7時~9時(全8回)
場 秋葉区内および近隣の体育館
入 秋葉区に在住・在勤の硬式テニス初心者・先着若干名
持 テニスシューズ、ラケット 料 2,500円
申 4月29日(月・祝)までにイエロークラブの岩倉さん(☎090-2240-1471)

◇山びこコーナーへの掲載依頼は、地域総務課(区役所3階、☎25-5673、FAX22-0228)

漢詩を楽しむ荻川漢詩会

漢詩の鑑賞、実作、吟詠などを通して、自然と人生に思いをいたし、心豊かにしましょう。
回 毎月第3火曜 午前10時~11時半
場 荻川コミュニティセンター
料 年1,000円
持 筆記用具、漢和辞典
申 同会の渡辺さん(☎23-1107)

ミニトレッキング参加者募集

里山ガイドが4月~11月の毎週土曜午前10時から、里山ビジターセンター周辺を案内しています。
4月、5月の開催
回 4月27日、5月25日(土)
初 初心者コンパス実地講習
●5月4日・11日・18日(土) 内容未定
い ずれも午前10時~11時半
集 合場所 里山ビジターセンター
持 雨具、飲み物
申 秋葉里山ガイドの会の小原さん(☎080-2049-4742)

秋葉区歌謡クラブ(カラオケ)会員募集

通信カラオケで、歌を楽しみませんか。
回 毎月第2・3・4金曜 午後1時~4時
場 新津地域交流センター
内 毎回課題曲(主に演歌の新曲)と月1回好きな曲を歌う(通信カラオケ使用)
料 入会金1,000円、月500円
申 同クラブの石田さん(☎090-8000-7476)

暮らしを楽しむ料理クラブ

みんなで作って交流を楽しみませんか。
■新緑をたのしむ スペイン料理
回 4月27日(土)・28日(日)・29日(月・祝)
午 午前11時~午後2時 ※全日同じメニュー
場 上野さん宅(荻島3-4-16)
内 春野菜のパエリア、バルのレシビ色々ほか
料 一般3,800円(外国人、学生は2,000円)
申 希望日の3日前までに上野さん(☎・FAX24-6859)

2024年春 秋葉区 パンまつり
3月に開催した秋葉区パンまつりのプレゼント企画には、237通の応募をいただきました。抽選の結果、当選者に引換券・入館チケットを発送しました。たくさんのご応募ありがとうございました!

広告スペース

自転車に乗る時は、ヘルメットを着用しましょう。ドライバーは、安全運転で歩行者保護に努めましょう。