

第24回 福島潟自然文化祭

令和5年9月23日（祝）10時～20時

雁迎灯 ロウソクからLEDに代わり、9/23～29点灯します。

臨時駐車場とシャトルバスのご案内
 運行時間：9/23のみ運行 10:30～20:15（ビュー福島潟発最終）
 北区役所：北区文化会館（臨時駐車場）⇔ビュー福島潟 20分～30分間隔で運行します。
 福島潟自然文化祭実行委員会事務局（025-387-1195 当日 387-1491）
 sangyo.n@city.niigata.lg.jp
 ホームページ <http://www.pavc.ne.jp/>/"hishikui/



2022年の雁迎灯

葛塚まつり交通規制のお知らせ

葛塚まつりが行われます。そのため、**車両通行止め**となりますのでご注意ください。
下町十字路通行規制時間 9月7・8日 10:00～23:00
 ※迂回路もありますので、看板や誘導員の指示に従ってください。（葛塚まつり実行委員会）

～印刷料金改定のお知らせ～

地域のみなさまに多くご利用いただいております印刷機利用について、物価高騰により当センターとして現在の印刷料金の価格維持が難しくなっております。そこで、大変心苦しいのですが、10月より下記のように改定させていただきます。ご理解をよろしくお願いいたします。

製版	50円	⇒	60円	
持込（片面）	1円	⇒	2円	○備付カラー用紙は廃止します。
持込（両面）	2円	⇒	3円	○コピー料金は据え置きです。
備付（片面）A4	3円	⇒	4円	○ラミネーターを追加します。
備付（片面）A3	4円	⇒	5円	A4サイズ1枚 120円
備付（両面）A4	5円	⇒	6円	A3サイズ1枚 210円
備付（両面）A3	6円	⇒	7円	

秋の全国交通安全運動 9月21日(木)～30日(土) 9月30日(土)は交通事故死ゼロを目指す日

- 全国重点**
1. こどもと高齢者を始めとする歩行者の安全の確保
 2. 夕暮れ時と夜間の交通事故防止及び飲酒運転等の根絶
 3. 自転車等のヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底
- 日の入り時間が急激に早まる秋口以降の夕暮れ時や夜間に重大交通事故が多発する傾向にあります。飲酒運転による悲惨な交通事故も発生していることから、夕暮れ時と夜間の交通事故防止及び飲酒運転等の根絶を推進しましょう。
- 自転車乗用中におけるヘルメット非着用時の致死率は、着用時と比較してかなり高くなっています。
- ヘルメットの着用については努力義務となっていますが、自転車等のヘルメット着用と交通ルール遵守を徹底しましょう。

・運転はゆとりとマナーの二刀流
・もちましよう心の余裕と車間距離
・「何で来た？」 乾杯前の合言葉

フレイル予防講座 参加者募集!!

◎あなたの元気度はどれくらい?参加費無料の元気度チェック講座です。フレイルとは、虚弱を意味する言葉で、加齢により心身の活力が低下した状態の事です。心身ともに元気に老後を過ごしたいものですね～

【開催日】1回目9月11日(月)2回目3月11日(月)※10月、11月、12月には栄養の事や口腔内の事など講座を予定しています。

【対象】葛塚地区にお住いの65歳以上の方で、2回とも参加できる方

【時間】午後1時半～3時半(受付:午後1時～) 【場所】葛塚コミュニティセンター2階研修室

【定員】30名程度(先着順、定員になり次第〆切)【持ち物】動きやすい服装で、運動靴、水分補給の飲み物

【申込み】平日午前9時半～午後4時半

【申込先】葛塚コミュニティセンター(384-6077)

◆◆◆北区健康福祉課健康増進係(025-387-1340)◆◆◆

◎あなたの骨は大丈夫?骨粗しょう症予防相談会

(骨粗しょう症で治療中の方は参加できません。発熱、咳、倦怠感等の症状がある場合は参加できません)
超音波による骨密度測定、骨粗しょう症に関する相談。自分の骨密度を知って丈夫な骨で健康に過ごしませんか?若い方の参加もお待ちしております。

10月19日(木)9時40分～14時10分*30分ごと受付/豊栄健康センター/定員各先着8名(計56名)/申込み9月21日(木)～10月17日(火)市役所コールセンター243-4894/筆記用具持参

◎知っ得!食のミニ教室～覚えておきたい減塩のヒント～ 食生活改善推進委員共催

健康な毎日過ごすためには日々の食事と運動が大切です。一緒に健康について考えながら楽しく過ごしましょう。

10月4日(水)10時～12時(受付9時45分)/豊栄健康センター/定員12名/〆切9月20日(水)/申込み 健康福祉課健康増進係 387-1340/エプロン、三角巾、筆記用具持参
/参加費400円/栄養士の講話、簡単な体操、調理実習、試食(鮭の香味焼き、ヒジキの減塩サラダ)

◎血液が不足しています。400ml献血にご協力を

10月12日(木)9時～11時半/北区役所/持ち物 献血カード(お持ちでない方は顔写真付き身分証明書)/問合せ 新潟県赤十字血液センター384-0992

北区葛塚地区集団検診のお知らせ

持ち物:受診券、健康保険証、自己負担金、個人記録票(胃・肺)、バスタオル(乳がん検診)
・当日体調不良の方は、受診を見合わせていただき、別日に受診をお願いします。マスクの着用にご協力をお願いいたします。ファスナー等の金属やボタンのない無地のTシャツで来てください。(検診着のご利用は有料(200円)です。)

肺がん検診【予約不要】(40歳以上)

月	日	曜日	会場	受付時間
9	26	火	北区役所 1F 交流スペース	9:00～11:00
			北区役所 1F 交流スペース(女性専用)	13:00～15:00

乳がん検診【予約必要】(40歳以上偶数年齢)

月	日	曜日	会場	受付時間	予約開始日	予約申し込み先
10	19	木	豊栄健康センター	9:30 ? 15:30	9月17日(日)	新潟市役所コールセンター 243-4894 8:00～21:00(年中無休) 定員130人になり次第終了

※コミュニティ活動は地域活動補助の助成を受けて実施しています。