

## 受けよう！健康診断

今年も特定健康診断・がん検診が始まりました！いつまでも健康に暮らすために、まずは年に一度の健診を受診し、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

### 特定健康診断で体をチェック！

#### なぜ特定健診を受診する必要があるの？

特定健診とは、メタボリックシンドローム(メタボ)の予防・解消に重点をおいた健診です。「メタボ=太っていること」と勘違いして、自分は太っていないから大丈夫!とと思っていませんか?本来メタボとは、**内臓脂肪が原因で高血圧・高血糖・高血中脂質(脂質異常)などが重なっている状態**を指し、見た目は一つの指標に過ぎません。

高血圧・高血糖・高血中脂質などの生活習慣病は、心筋梗塞や脳梗塞などの重篤な疾患につながるリスクが高いにも関わらず、自覚症状がないことがほとんどです。

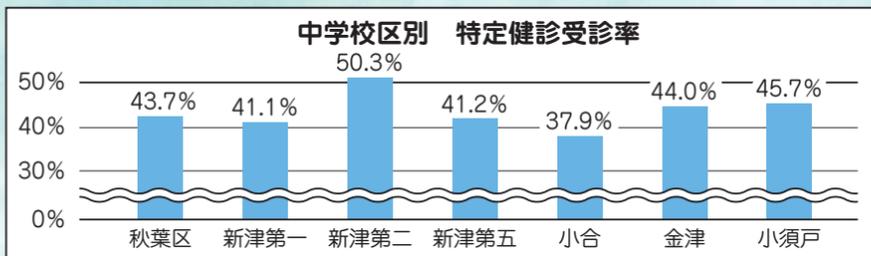
特定健診では、血液検査・尿検査・身体計測・診察などを行い、20以上の病気のリスクがわかります。年に一度の健診を受診し、自分の体の状態を把握して、健康リスクがあれば、早期に改善していくことが大切です。

#### 秋葉区の健診受診者はわずか5人に2人!

秋葉区の特定健診の受診率は年々上昇していますが、新潟市の目標の50%には届いていません。市政世論調査(平成29年)によると、秋葉区は健診を受けなかった理由を「必要な時はいつでも医療機関を受診できるから」「毎年受ける必要性を感じないから」と答えた人の割合が8区の中で最も高いという結果が出ています。

体の異変を感じてからではなく、異変を感じる前の定期的な受診があなたの健康を守ります。

毎年受けることで、自分の体の状態の変化を知ることができます。年に一度の健診受診を習慣化しましょう!



### 生活習慣病につながるトリプルリスクに注意!

血管の劣化を招く危険因子として知られる高血圧・高血糖・高血中脂質の3つは、**生活習慣病のトリプルリスク**とされます。この3つには「インスリンの働きを悪くする」という共通点があり、さらに、3つのうち1つでも検査の値が悪くなると、連鎖してほかの2つも悪くなることも指摘されています。

秋葉区は、トリプルリスクのひとつである**血糖値が高い人の割合が48.2%と新潟市8区中最高**という結果が出ています。メタボやその先にある重篤な疾患を防ぐためには、血糖の値に加えて、血圧・血中脂質の3つを同時に注目し、ケアしていく必要があります。

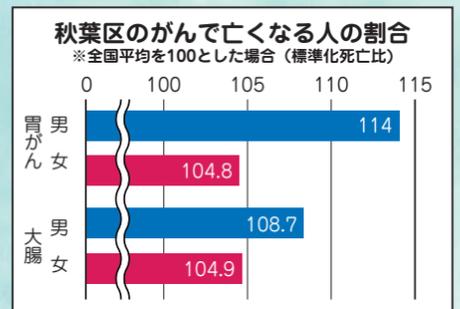


3つのうち  
どれか1つでも悪くなると、  
他の2つも連鎖して悪くなる  
リスクが指摘されています

### 早めのがん検診が健康を守ります!

日本では2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで亡くなっています。また、秋葉区は、胃がん、大腸がんで亡くなる人の割合が、男女ともに全国平均を上回っています。

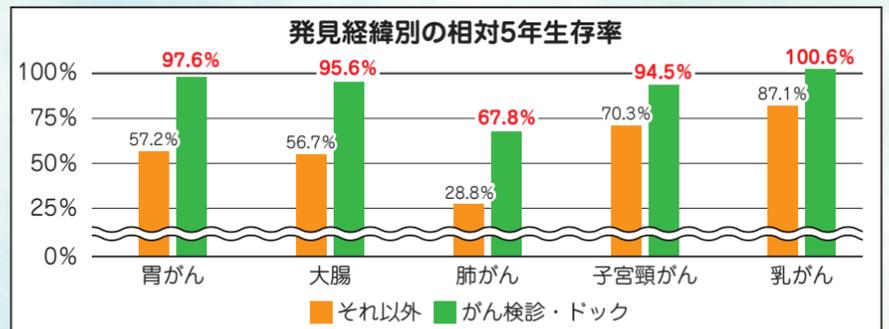
日頃健康だと感じていても、初期のがんは自覚症状のないまま進行するものもあります。しかし、がん検診による早期発見と早期治療で、がんによる死亡リスクを減らすことができます。



新潟県のがん登録 平成29年標準集計

#### 早期発見は、こんなに生存率が高い!

がん検診の段階で早期発見された場合と自覚症状が出てから発見された場合とでは、生存率は大きく異なります。**だから早めのがん検診が大切です!**

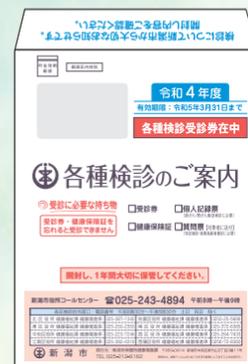


新潟県のがん登録 平成29年標準集計

### 検診いっ得?で実施日などを確認!

40歳以上の健(検)診対象者にお送りした検診案内冊子「検診いっ得?」に、実施日や会場などが載っています。

特定健診は委託医療機関で受けることができます。直接予約をしてください。



検診会場は、換気や消毒の徹底、予約制など、感染対策を実施しており、安心して受診できます。

## 今こそ健康診断を習慣に!



# 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

### 5月の子どもの健診、歯科健診など

健診案内は、対象者に個別に郵送しています。日時、会場、持ち物などは案内でご確認ください。案内が届かない場合や日程を確認したい場合は、お問い合わせください。

#### 【股関節検診】

対象 令和4年1月生まれ

#### 【1歳誕生歯科健診】

対象 令和3年5月生まれ

#### 【1歳6か月児健康診査】

対象 令和2年10月生まれ

#### 【3歳児健康診査】

対象 平成30年11月生まれ

### 育児相談 ※要申し込み

日にち 5月27日(金)

申し込み 5月2日(月)から健康福祉課 ☎25-5695

### 安産教室 ※要申し込み ☎25-5685

日時 5月26日(木) 午後2時~4時  
(受付は午後1時45分から)

対象 8月~10月出産予定の人

会場 新津健康センター1階 母子保健室

定員 先着12組

申し込み 4月21日(木)から

### 妊婦歯科健診 ※要申し込み

日にち 5月12日(木)

受付時間 午後1時~2時15分

会場 新津健康センター

対象 母子健康手帳の交付を受けた妊婦

内容 歯科健診、お口の個人相談

持ち物 母子健康手帳、妊婦歯科健診受診票

申し込み 4月20日(水)から  
市役所コールセンター  
(☎025-243-4894)

### 5月の離乳食講習会 ※要申し込み

#### 【はじめての離乳食】

日時 5月25日(水)午後1時半~2時半

(受付は午後1時15分から)

対象 生後5か月ごろの赤ちゃんの保育者

会場 新津健康センター 3階

定員 先着12人

持ち物 母子健康手帳、バスタオル(赤ちゃんをお連れの方)

申し込み 4月20日(水)から市役所  
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

### フレイルチェック ※要申し込み

開催日	会場	申し込み期間
5/9(月)	小須戸まちづくりセンター3階ホール	4/18(月)~5/2(月)

時間 午前10時~正午

対象 65歳以上の人

定員 先着30人

内容 筋肉量の計測や生活状況のチェック

持ち物 動きやすい服装、運動靴、飲み物

## 高齢者交通安全教室の開催団体募集

区では高齢者向け交通安全教室を開催しています。県内の交通事故発生状況や歩行・自転車・車の交通ルールを改めて学ぶことができます!

「最近車の運転が心配…」「高齢者の事故の特徴は?」など、交通安全の意識付けに皆さんで学んでみませんか?

開催は団体単位となります。

対象 コミュニティ協議会、自治会、老人クラブなど

申し込み 地域総務課 広報・安心安全グループ(☎25-5470)



## 秋葉区交通安全指導員募集中!!

秋葉区の保育園や小学校で開催される交通安全教室や、交通安全啓発活動では、秋葉区交通安全指導員が活躍しています! あなたも秋葉区の交通安全のために、一緒に活動してみませんか?

対象 区内または周辺に在住の20歳以上の人

※経験・資格不要、指導員研修の受講有り(1日)

活動時期 4月~6月、1月~3月の平日午前9時~午後3時のうち2時間程度(年間20日程度)

謝礼 実技指導を伴う活動、おおむね2時間を超える活動:1回 6,200円  
その他の活動(啓発活動、打ち合わせなど):1回 3,100円

申し込み 地域総務課 広報・安心安全グループ(☎25-5470)



## お知らせ

☐=日時 ☑=会場 ☒=内容 ☓=対象・定員  
☎=参加費(記載のないものは無料)  
☑=申し込み ☒=問い合わせ

### 秋葉区春季市民テニス大会

☐5月28日(土)午前9時から  
※雨天時は6月4日(土)に延期

☑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

☒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

☎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

☑5月20日(金)までに秋葉区テニス協会事務局(☎22-7960、メール niitutenisu@gmail.com)

☑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

### 新津税務署からのお知らせ

消費税のインボイス制度について、事業者向けの説明会および個人の課税事業者向けの相談会を開催します。

☐5月17日(火)・18日(水)、6月9日(木)・14日(火)

【説明会】午前10時~11時

午後1時半~2時半

【相談会】午前11時~正午

午後2時半~3時半

☑新津税務署 2階 ☒各回先着10人

☑開催日前週の金曜午後4時までに

同署法人課税部門(☎22-2171)

☑同署(☎22-2171)

### うたとおどりと郷土芸能の祭典

区内のほか周辺地域の活動団体が、民謡、民舞、新舞踊などを披露します。

☐4月29日(金・祝)午前10時~午後4時

(開場は午前9時半)

☑秋葉区文化会館

☒先着496人(入場無料)

☑同館(☎25-3301)

### 第1回 秋葉区自治協議会

☐4月25日(月)午後1時半から

☑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、4月20日(水)までに要申し込み

☑地域総務課(☎25-5672)

### 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。

☒信濃川からおおむね5\*以内に住む20歳以上の人・4人程度(選考有り)

任期 令和4年7月1日~令和5年6月30日

報酬 月4,580円

☑6月2日(木)までに、指定の応募用紙を郵送、またはメールで信濃川下流河川事務所 占用調整課(T951-8153 中央区文京町14-13、メールshinagesenchou@hrr.mlit.go.jp)

☑同事務所(☎025-266-7135)

※応募用紙・要綱はホームページからダウンロードするか、電話・はがきで請求できます

## 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

### おしゃべりテラス

おしゃべりを楽しみましょう!

日時 4月19日(火)

午前10時~11時15分

### わくわくタイム「動物さんに変身!!」

親子で動物に変身しましょう

日時 4月21日(木)

午前10時半~10時45分

### 親子でふれあい遊びを楽しみましょう

音楽に合わせて体を動かしたりします

日時 4月23日(土)

午前10時半~10時50分

### つくって遊ぼう「こいのぼりをつくろう」

日時 4月28日(木)

午前10時~11時15分

定員 先着15人

### きょうだいが生まれた! (BP2プログラム)

お母さん同士で楽しく交流しながら話し合い、子育てについて学びませんか。

日時 6月2日・9日・16日・23日・30日(木) 午前10時~正午 全5回

対象・定員 生後2か月~5か月の赤ちゃん(第2子以上)とその母親・先着10組  
※就学前児の上の子がいること

参加費 1,100円(テキスト代)

### Nobody's Perfect 完璧な親なんていない

しつけ、食事、成長のことなど、参加者がテーマを決めて話し合います

日時 6月7日・14日・21日・28日、7月5日・12日(火) 午前10時~正午 全6回

対象・定員 8か月~3歳のお子さんがある母親・先着10人(保育有り)

全6回参加でき、以前にこの講座を受けたことがない人

参加費・保育料 無料(テキストは貸し出し)

## サイクリングロード全線開通のお知らせ

古津~鎌倉間を、JR信越本線沿いに延びるサイクリングロード(歩道)が全線開通しました。サイクリングロード周辺は、のどかな田園風景が広がり、電車が走る様子も近くで見ることができます。ウォーキングやランニング、サイクリングにぴったりの場所ですので、ぜひご利用ください。



## はじめての俳句と短歌 ~新たな趣味を見つけに~

日時 5月17日・24日・31日、6月7日(火) 全4回

午前10時~正午(受付 午前9時半から)

会場 新津地区公民館 304研修室

対象・定員 初心者の人・先着12人 ※全4回出席できる人優先

講師 俳句:山口あつ子さん 短歌:夏井寛治さん 持ち物 筆記用具

申し込み 4月18日(月)~28日(木)午前9時~午後5時に同館(☎22-9666)

住民と地域をつなぐ架け橋として長年尽力

# 秋葉区 感謝状贈呈式

自治会・町内会のリーダーとして地域振興に尽力した自治会長・町内会長や秋葉区民の心に刺激と明朗感を与える活躍をされた皆さんに感謝の意を込めて、3月9日、感謝状贈呈式を開催しました。



受章者には、感謝状と記念品を贈呈し、秋葉区長が日頃の活動に対し感謝の意を表しました。

## 永年勤続表彰(敬称略)

### <勤続10年>

- 原田 吉雄(山谷町2、3丁目町内会) 伊藤 敏明(中村町内会)
- 井浦 博男(小戸下組町内会) 神田 達史(新津本町1丁目町内会)
- 中村 信也(本町3丁目1区栄町町内会) 五十嵐 猛(中野3丁目町内会)

## 秋葉区感謝状贈呈(敬称略)

- 乗山 修一 新津川水仙物語 原わか花

# 企画展示 にいがたの花 シャクナゲ・ツツジ

シャクナゲ・ツツジの野生種、新潟で作出された西洋シャクナゲ品種、江戸時代のツツジ園芸品種など、貴重で華やかなコレクションを展示します。

屋外園地では、日本最大規模のシャクナゲ園が4月下旬から5月中旬ごろにかけて見頃を迎えます。樹高4メートルを超えるシャクナゲの大株100株以上が次々に開花します。ぜひお越しください。

**日時** 5月15日(日)まで  
(月曜休館、5月2日は開館)  
午前9時半～午後4時半  
(入館受付は午後4時まで)

**会場** 新潟県立植物園

**料金** 大人 600円、65歳以上 500円(要証明書)、  
高校生・学生 300円(要学生証)、  
小・中学生 100円(土日祝日は無料)

**問い合わせ** 同園(☎24-6465)



昨年の展示の様子

**講座のご案内** 申し込みは5月1日(日)から同園(☎24-6465)

### 植物園花さんぽ「園内に咲く花々～アジサイ最前線～」

**日時** 6月15日(水)午後1時半～3時 **定員** 18人 **参加費** 550円

### 育て方・楽しみ方講座「ハーブを学んで楽しもう！～ラベンダー編～」

**日時** 6月23日(木)午前10時半～正午 **定員** 18人 **参加費** 1,100円

## 区民への情報掲示板

# 山びこコーナー

日=日時 場=会場 内=内容 人=対象・定員  
 ￥=参加費(記載のないものは無料)  
 申=申し込み 問=問い合わせ

### 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。

#### ■春の洋風料理

回4月21日(木)・23日(土)・24日(日)

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 焼き野菜のマリネ、シーフードドリア、トマトスープほか

料 一般3,800円(外国人、学生は1,800円)

申 希望日の2日前までに上野さん

(☎・FAX 24-6859)

### ギター初心者講習会

回5月13日～6月17日の金曜(全6回)

午前10時～正午

場 新津健康センター

回5月12日～6月16日の木曜(全6回)

午前10時～正午

場 荻川地区コミュニティセンター

料 無料 ※別途テキスト代990円

申 新津ギタークラブの根本さん

(☎090-3063-7763)

### 第44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6日～6月24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

人 秋葉区に在住・在勤の硬式テニス初心者・先着若干名

持ち物 テニスシューズ、ラケット

料 2,500円

問 5月1日(日)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、FAX 22-0228)

6月5日号の原稿締め切り…5月11日(水)

6月19日号の原稿締め切り…5月25日(水)



# もち麦レシピを作りました!!



shirayuki mochimugi

食

問い合わせ 産業振興課(☎25-5337)

秋葉区産「秋葉の里 白雪もち麦」を多くの人に楽しんでいただけるよう、食生活改善推進委員(通称:食推さん)が新しいレシピを5品考案しました。すでに発行している「もち麦レシピブック」よりも、手軽にもち麦を使えるように、ハンバーグやカレーライスなど身近なメニューにもち麦を加える親しみやすいレシピとなっています。

レシピは新潟市ホームページのほか、うららこすどやベジランドなどに設置しています。ぜひお試しください!



↑レシピはこちら



取扱店 うららこすど

いつものカレーに入れるだけ



## もち麦入りカレー

### 材料(6皿分)

- 市販のカレールー (お好みのも6皿分) 250g
- 豚肉 2個
- 玉ねぎ 2個
- じゃがいも 1本
- にんじん 40g
- もち麦 大さじ1
- 油 800ml～(お好みで)
- 水

### 作り方

- ① 鍋に油を熱し、一口大に切った具材を炒める
- ② 水ともち麦を入れ沸騰後15分以上煮込む
- ③ 火を止めてカレールーを入れて溶かす
- ④ 弱火にしてとろみがつくまで煮込む



# 卒業生がありがとうの手紙

金津小学校の6年生(令和3年度)39人が、両親や先生方への6年間の感謝の気持ちを「はがき」に込めて送りました。このはがきは、卒業式の日に合わせて、感謝の気持ちとともに宛先へと届けられました。はがきを書いた児童は「家族がどれほど自分を支えてくれたのか気付くことができました。感謝の言葉を改めて伝えたい」と話してくれました。手紙で想いを伝える良さを知り、また感謝の気持ちにも気付く機会となりました。



## 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

4/19(火)・26(火) 午前10時半から

(0～3歳児対象)

4/19(火)・26(火) 午後3時半から

4/23(土)・30(土) 午後2時から

### ■荻川地区図書館

4/23(土)・30(土) 午前10時半から

## 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4/18(月)・22(金)・25(月)

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(祝日振替あり)

午後1時15分～4時15分

場 区民生生活課(☎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)

## 秋葉区パンまつり

3月に開催した秋葉区パンまつり「プレゼント」には、187通の応募をいただきました。抽選の結果、当選者に引換券・招待券を発送しました。ご応募ありがとうございました。

# FM76.1MHz RADIO CHAT

4月17日～30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。

4月22日(金)の「本日Akiha日和なり」のコーナーは新藤幸生さんが出演。吉田千秋が発表した「ひつじぐさ」の曲などについてお話しします。どんなお話が聴けるのか、お楽しみに。

### ◆サイマルラジオってなに?◆

皆さん、サイマルラジオを知っていますか? ラジオ局が電波で放送するものと同じ内容をインターネットを利用して配信しているサービスです。スマートフォンやパソコンから全国の加盟局の放送が無料で聴けます。「ラジオを持っていない」「家でラジオの電波が入りにくい」と感じる人は、ぜひサイマルラジオでエフエム新津をお聴きください!エフエム新津のホームページ、もしくは下の二次元コードから聴くことができます!

インターネットからも聴くことができます!

番組表はこちら!



☎23-5000(リクエスト ☎23-5900)

FAX 23-5100 http://www.chat761.com

◆新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、一部イベント等が中止・延期になる場合があります。各問い合わせ先へご確認ください。掲載情報は4月8日時点のものです◆