

健康・福祉ガイド

健康ミニ教室 (要予約)

回 3月6日(水)午前9時半～11時半
(受付は午前9時15分から)
場 新津健康センター1階 機能訓練室
人 先着12人
内 よくわかる検査値の見方の話、すぐに役立つ食事の話と運動の実践、血管年齢測定
持 健康診断の結果、筆記用具、飲み物
申 3月4日(月)までに健康福祉課健康増進係(☎25-5686)

成人の健康相談 (要予約)

回 3月8日(金)①午前9時～②9時45分～③10時半～④11時15分～
場 新津健康センター1階 機能訓練室
申 健康福祉課地域保健福祉担当(☎25-5695)

フレイルチェック (要予約)

回 3月1日(金)午後1時半から(受付は午後1時から)
場 新津地域学園3階 研修室
人 65歳以上の人・先着20人
内 筋肉量の計測や生活状況のチェック
持 動きやすい服装、運動靴、飲み物
申 2月5日(月)～22日(木)に新潟リハビリテーション病院(☎025-368-7400)平日午前9時～午後5時

うららこすど 体験農園参加者募集

うららこすどで農作業を体験してみませんか。土と触れ合いながら、植付、収穫体験ができます。1人でも参加OK。皆さんで楽しく農作業をしましょう。 **問い合わせ** うららこすど(☎38-5430)

日 時 4月13日(土)～11月4日(月・祝) 午前9時半～正午(全10回) ※2部制、前後半入れ替え
定 員 100組
参加費 1組3,600円
申し込み 2月29日(木)必着で①郵便番号②住所③氏名④電話番号を明記の上、はがき、メールでうららこすど(〒956-0101小須戸893-1、✉urara@urarakosudo.com)、またはホームページ申し込みフォーム(右二次元コード) 申し込みフォーム
※応募多数の場合は抽選。当選者には3月15日(金)までに案内を送ります



作業予定			
4月13日 土	じゃがいも植付	7月27日 土	枝豆収穫
5月11日 土	枝豆植付	8月31日 土	秋野菜植付(白菜、大根、キャベツ)
5月25日 土	さつまいも植付	9月 7日 土	草取り、つる返し
6月29日 土	じゃがいも収穫	10月14日 月・祝	さつまいも収穫
7月 6日 土	草取り	11月 4日 月・祝	秋野菜収穫(白菜、大根、キャベツ)



まいにち脳活 数字パズルを解く

新聞でよく見かける数字パズルにチャレンジしてみませんか?
日時 2月29日、3月7日・21日 木 午後1時半～3時半(全3回)
会場 新津地区公民館
定員 先着12人 **参加費** 500円 **持ち物** 鉛筆、消しゴム
申し込み 2月5日(月)から平日午前9時～午後5時に同館(☎22-9666)

お知らせ

健幸卓球教室

回 3月12日～5月28日毎週火曜(5月7日を除く)

コース	時間	対象・定員
① 初心者基本コース	午後1時～2時半	高校生以上・各回先着10人
② 中級者応用コース	午後2時半～4時	
③ 小学生コース	午後5時～6時	小学生・各回先着10人
④ コース	午後6時～7時	

場 新津健康センター
料 ①・②各1,000円、③・④各700円
持 動きやすい服装、飲み物、ラケット(貸出可)
申 開催日2日前の正午までに同センター(☎22-2940)

みそ作り体験教室

回 2月29日(木)、3月1日(金)・7日(木)・8日(金)午前9時半～正午
場 新津地区グリーンセンター
人 各日7人(合計28人)
料 2,000円(みそ約5*。持ち帰り)
持 エプロン、三角巾、マスク、持ち帰りのみその容器(8～10ℓくらいの桶など)
申 2月13日(火)必着で①希望日②住所③氏名④電話番号を明記した往復はがきで新津地区グリーンセンター(〒956-0802七日町2234-1) ※応募多数の場合は抽選
問 同センター(☎24-1746)

排水設備設置資金の利子を市が負担します

下水道や公設浄化槽へ接続するための工事費を、金融機関から借り入れした際に利子を市が負担します。
貸出金額 100万円以内
利 率 無利子(市が負担)
償還方法 60カ月以内で元金均等
※新築・法人は対象外
問 秋葉下水道分室(☎25-5810)

第15回秋葉区市民将棋大会

回 3月3日(日)午前10時から
場 新津地区公民館305・306研修室
人 区内に在住、勤務、通学する人(サークルなどの会員を含む)
料 一般1,000円、高校生750円、小学生500円(当日持参)
持 昼食、飲み物
申 2月25日(日)午後5時までに一般・高校生:☎090-6791-5747(宇佐美さん) 小中学生:☎24-2449(新井さん)

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

出張! 妊娠・子育てほっとステーション
日時 2月16日(金)午前10時半～11時 内容 卒乳と断乳について
プレママ・パパセミナー ※要申し込み
日時 3月9日(土)午後1時半～2時半 会場 新津健康センター
内容 赤ちゃんのいる暮らし、おむつ交換、沐浴の仕方など
対象・定員 2024年5月～7月に出産予定の妊婦さんとそのパートナー・先着7組
持ち物 母子健康手帳、筆記用具、バスタオル、飲み物

秋葉区 認知症講演会

日時 3月2日 土 午前10時から(1時間半程度) **手話通訳あり**
会場 新津地域交流センター3階 多目的ホール
講演 「認知症になっても安心して暮らし続けていくために～認知症で広がる支援の輪～」
申し込み 2月22日(木)までに直接、ファクス、新潟市オンライン申請システム(右二次元コード)のいずれかで健康福祉課高齢介護担当(秋葉区役所1階12番窓口、☎22-8250)へ
問い合わせ 同担当(☎25-5679)



Akiha クリスマスローズ展

問い合わせ 産業振興課(☎25-5340)
新潟市の「食と花の銘産品」に指定され、県内外で人気のクリスマスローズの展示会を開催します。清楚な美しさをお楽しみください。

- 花夢里にいつ **日にち** 開催中～3月 3日 日
- 新津フラワーランド **日にち** 開催中～2月18日 日
- 新潟県立植物園 **日にち** 2月9日 金～2月12日 月・祝

秋葉区総合体育館 冬のおすすめプログラム

プログラム	日時	参加費
やさしいヨガ	月曜:午前11時15分～午後0時15分	600円
	土曜:午後0時20分～1時20分	
ボール体操	水曜:午前10時～10時45分	550円
簡単サーキットトレーニング	木曜:午前10時15分～11時	

会場 秋葉区総合体育館 多目的ルーム **対象** 高校生以上
持ち物 動きやすい服装、上履き(ヨガを除く)、飲み物、タオル
申し込み 1週間前の午前10時から電話で同館(☎25-2400)、または午前10時半から同館窓口へ

広告スペース

◆地震に乗じた建物の点検商法にご注意ください! ◆電話番号(☎)は市外局番0250を省略しています