

健康・福祉ガイド

成人の健康相談 (要予約)

回 6月14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
 申 健康福祉課地域保健福祉担当 (☎25-5695)

胃がん検診 (要予約)

検診日	会場	予約開始日
6/10(月)	新津地区勤労青少年ホーム★	5/21(火)

時間 ①午前9時～ ②9時半～
 ③10時～ ④10時半～
 ⑤11時～
 申 新潟県労働衛生医学協会 (☎025-370-1800) 平日午前9時～午後4時半

肺がん(結核)検診 (予約不要)

検診日	時間	会場
6/26(水)	午前9時～9時45分	北上公会堂
	午前11時～正午	新津地区グリーンセンター ※
6/27(木)	午前9時～11時半	新津健康センター

※新津B&G海洋センターから会場が変更となりました

骨粗しょう症予防相談会 (要予約)

開催日	会場	予約開始日
5/29(水)	新津健康センター	5/9(木)
6/18(火)	荻川コミュニティセンター	

時間 ①午前9時40分～ ②10時10分～
 ③10時40分～ ④11時10分～
 内 骨密度測定、予防のための食生活相談
 込 18歳以上の市民(骨粗しょう症の治療中の人や、両足のかかどに骨折や外傷のある人は除く)
 申 市役所コールセンター (☎025-243-4894)

乳がんマンモグラフィ集団検診 (要予約)

検診日	会場	予約開始日
6/18(火)	荻川コミュニティセンター★	5/16(木)

時間 ①午前9時半～ ②10時半～
 申 市役所コールセンター (☎025-243-4894)
 午前8時～午後9時 年中無休

がん検診共通事項

持 受診券、健康保険証(健康保険証登録したマイナンバーカードも可)、上履き・靴袋(★の会場)、個人記録票(肺がん、胃がんのみ)、自己負担金(胃がん、乳がんのみ)、バスタオル(乳がんのみ)

お知らせ

行政書士無料相談会

行政書士が遺言、相続、エンディングノートなどに関する相談に応じます。
 回 5月22日、6月12日、7月10日(水) 午後2時～4時
 場 新津図書館 2階研修室2
 込 市内に在住・在勤・在学の人・各日先着2人
 申 同館 (☎22-0097)

健幸卓球教室

回 6月4日～8月27日の毎週火曜 (7月16日、8月13日は除く)

コース	時間	対象・定員
① 基本コース	午後1時～2時半	高校生以上・各回先着10人
② 応用コース	午後2時半～4時	高校生以上・各回先着10人
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	小学生・各回先着10人

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)

夏季 秋葉区 バスケットボール大会

回 6月9日(日) 午前8時～午後5時
 場 秋葉区総合体育館
 料 1チーム5,000円(保険料含む)
 代 代表者会議 5月28日(火) 午後7時から 新津地域学園で開催
 申 5月23日(木)までに同館 (☎25-2400、FAX25-2401)
 ※中学生以下の参加不可
 ※詳細は新潟市ホームページを確認の上お申し込みください
 場 秋葉区バスケットボール協会事務局 (阿部自動車興業内、☎21-6111)

ゆるっと健康体操教室

普段運動をしない人でもできるように、タオルなどを使って、楽しく心と体を整えます。
 回 5月10日～7月26日の毎週金曜 午前10時～11時
 場 小須戸武道館
 込 先着10人
 料 1回200円(保険料ほか)
 持 動きやすい服装、タオル、上履き、飲み物
 申 同館 (☎38-2121)

小須戸老人福祉センター お笑いバラエティー

お笑い事業団ニイカタが小須戸老人福祉センターにやってくる! 多彩な笑いを見てのんびり楽しく過ごしましょう。
 日 5月18日(土) 午後1時～2時
 場 小須戸老人福祉センター
 問 同センター (☎38-3076)

市内在住
60歳以上の人は
無料!

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

パパも一緒にレッツダンス

日 5月11日(土) 午前10時半～10時50分

なおこさんと音楽を楽しもう

講師の大沼直子さんと音楽を楽しみます。日 5月16日(木) 午前10時半～10時50分

プレママ・パパセミナー ※要申し込み

日 6月1日(土) 午後1時半～3時
 場 新津健康センター
 内 赤ちゃんのいる暮らし、おむつ交換、沐浴の仕方など
 対 区内在住の令和6年8月～10月に出産予定の妊婦さんとそのパートナー・先着7組
 持 母子健康手帳、筆記用具、バスタオル1枚、飲み物

ノーバディーズ・パーフェクト 完璧な親なんていない (NP講座) ※要申し込み

日 6月19日・26日、7月3日・10日・17日・24日(水) 午前10時～正午(全6回)
 場 新津健康センター 3階会議室
 対 8カ月～3歳のお子さんがある保護者・先着10人(保育あり)
 参 600円(茶菓子代。初回徴収、欠席の場合返金なし) 持 マグカップ

子育てサロン

ポップー!

防災サロン「こどもと防災」 ～大切ないのちを守る行動と準備～

災害発生!!もしもの時にどうする!?
 「防災」を身近なこととして考え、普段からの備えについて学びましょう。

日 6月6日(木) 午前10時半～11時45分

場 新津地区公民館
 講 椎谷 照美さん(防災士、おもちゃコンサルタントマスター)
 対 就学前児(0歳から)と保護者・先着12組
 持 バスタオル(乳児のみ)、飲み物
 申 5月7日(火)から平日午前9時～午後5時に同館 (☎22-9666)

簡単・楽しい
手作りおもちゃも
ご紹介します

ウォーキングに
挑戦しよう!

正しい歩き方講座!!

ウォーキング初心者はもちろん、経験者の人も、改めて歩く時のフォームを確認してみましょう。

①ウォーキングの前に

・まずは体調を確認しましょう。調子が悪いと感じるときは運動は控えましょう。
 ・服装は吸水性の良いシャツ、底が厚くてクッション性のある靴がお勧めです。気温に合わせて、上着や帽子も着用しましょう。
 ・タオルと水分を忘れずに持ちましょう。



②準備運動

・準備運動で体を温めましょう。筋肉や関節が動かしやすくなることで、けがの防止になります。

③歩くをウォーキング(スポーツ)に

フォームについて

・両腕を大きく振り、リズムよく歩きましょう
 ・背筋を伸ばし、目線は進行方向に向けましょう
 ・着地はかかとから、離れるときはつま先を意識しましょう
 ・日常歩く時よりも、10cm程度広い歩幅を意識しましょう

姿勢



フォームの流れ



運動の強さについて

・少し息が弾み、心地よい汗が出る程度。体感的にややきつと感じるくらいがお勧めです。

④注意点

・水分補給はこまめに行いましょう



広告スペース

電話番号(☎)は市外局番0250を省略しています

◆新潟県立植物園でシャクナゲ・ツツジ展開催中! 5月12日まで◆