る

の

を

身に付けまし

健 康・福

成人の健康相談(要予約)

回10月10日(金)

②9時45分 ①9時

③10時半 ④11時15分

場新津健康センター1階 機能訓練室 **即健康福祉課地域保健福祉担当 (☎**25−5695)

受付時間 9時40分~11時25分 | 内骨密度測定、予防のための食生活相談 八18歳以上の市民(骨粗しょう症の治療

中の人や、両足のかかとに骨折や外傷 のある人は除く) 匣市ホームページ(二次元

日程

10/24

(金)

骨粗しょう症予防相談会(要予約)

新津健康センター

コード)内予約サイトまた は市役所コールセンター **(☎**025−243−4894)



予約期間

9/26(金)~

10/19(日)

笑顔健康クッキング(要予約)

		日程	時間	参加費	予約締切日
(1	10/8(水)	9時半~12時(受付は9時15分から)	500円(食材費)	10/3(金)
(2	10/21(火)	10時~12時(受付は9時45分から)	無料	10/16(木)

場新津健康センター

- 内①「食物繊維で食後高血糖予防」をテーマに保健師·栄養士の話、調理実習と試 食(主菜と副菜の2品)
- ②「ちょい塩で健康生活」をテーマに保健師・栄養士の話、調理実演と試食 人各先着20人
- 掛共通:筆記用具、みそ汁の汁(塩分測定希望者)
 - ①のみ:マスク、エプロン、三角巾、ふきん、台ふきん
- 匣健康福祉課健康増進係(☎25-5686)

乳がんマンモグラフィ集団検診(要予約)

検診日	会場·受付時間	予約期間
10/21 (火)	新津健康センター ① 9時半~11時半 ②13時半~15時半	9/23(火·祝) ~10/16(木)

持バスタオル

肺がん(結核)検診(予約不要)

検診日	時間	会場	
10/8 (水)	9時~11時半	荻川コミュニティ センター★	
10/20 (月)	9時~11時 13時~15時	新津健康センター	
10/29	9時~10時	金津地区コミュ ニティセンター★	
(水)	11時~ 11時45分	小合地区コミュ ニティセンター	

※10月29日(水)の金津地区の肺がんと 胃がん両方の受診を希望の場合は、受 付時間にご注意ください

胃がん検診(要予約)

検診日	会場	予約期間	
10/3 (金)	新津健康センター	9/28(日)まで	
10/16	小須戸地区	9/18(木)~	
(木)	ふれあい会館★	10/11(土)	
10/29	金津地区コミュ	10/1(水)~	
(水)	ニティセンター★	10/24(金)	
(31)		10/27(32)	

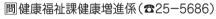
受付時間 9時~11時半

摂下剤を飲むための水

■がん検診共通事項

- **厨「検診いっ得」5ページを参照ください** その他に上履き·靴袋(★の会場のみ)、 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)
- ・申市ホームページ(二次元コード)内予約 サイトまたは市役所コール センター(☎025-243-4894 8時~21時 年中無休)

₹21-4152



開館日 毎週火~日曜 開館時間 9:00~17:00

出張!保育コンシェルジュ

対象 小学2年生までのお子さんと保護者、妊娠中の人

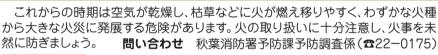
保育コンシェルジュに保育園のこと

9月17日(水)13時半~15時半

育児のことなど気軽に聞いてみましょう!

日時 9月11日(木)10時~12時

枯草火災に気を付けましょう!



注意ポイント

- ◆ たばこのポイ捨ては絶対にしない
- ◆ 空き地の枯れ草は刈り取る
- ◆ 屋外で火を使う時は消火するまでそばを離れない ※水を入れたバケツや消火器を準備しておきましょう

野焼き、ごみの焼却は 法律で禁止されています



出張!妊娠・子育てほっとステーション

音楽に合わせて親子で楽しく体を動かそう!

9月10日(水)10時半~10時50分

9月12日(金)13時半~14時

わくわくリトミック

講師 熊木 希代加さん

日時

保育園・こども園・幼稚園はどう違う?4月入園申請前にできること

子育てサロン「ポッポー!」 10月イベント

初めての入園準備~さまざまな秋葉区の保育サービス~

入園までの流れや休日保育、一時預かり、病児・病後児保育など秋葉区の保育 サービスについて、保育コンシェルジュがお話しします。

□畸 10月2日木 10時15分~11時15分

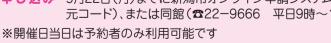
会場 新津地区公民館 保育室

対象・定員 就学前児(0歳から)とその保護者・12組(応募多数の場合抽選)

持 ち 物 飲み物

申し込み 9月22日(月)までに新潟市オンライン申請システム(二次

元コード)、または同館(☎22-9666 平日9時~17時)





秋葉区総合体育館 こども向けスクール

スタート&無料体験者募集 10月~12月期

初めての人は、9~10月に開催するクラスを1回無料で体験できます。参加費は各ス クールによって異なりますので、詳細は同館までお問い合わせください。

_	2 7 7 CCC 2 C 2 C 2 C 2 C C C C C C C C				
	教室名	曜日	時間	対象	開催場所
	①キッズ基礎体力 アップ教室	月	16時45分~17時35分	年中、年長	アリーナ
	②ジュニア基礎体力 アップ教室	月	17時45分~18時45分	小学1~3年生	アリーナ
	③キッズバレエ	水	17時~17時50分	3~7歳	多目的ルーム
	④ジュニアバレエ	水	17時50分~18時50分	8~12歳	多目的ルーム
	⑤カワイ体育教室	金	17時半~18時半	小学生	アリーナ

※各教室先着順です

持 ち 物 動きやすい服装、タオル、飲み物、上履き(①、②、⑤のみ)、

厚手の靴下(③、④のみ)

申し込み 同館窓口または電話(☎25-2400)

広告スペース

秋の健康でくてく歩こう会 「秋の里山をてくてく歩こう」

回10月6日(月)10時集合

お知らせ。

秋葉区秋季市民テニス大会

種目 男子ダブルス・女子ダブルス

囚区内に在住・通勤・通学する人、秋葉

¥1組2,000円(高校生以下1,000円)

匣 9月26日(金)までにファクスまたは

メールで秋葉区テニス協会事務局

(**M** 22−7960, M niitutenisu@

問同協会事務局の清水さん(☎22−

※大会要項は新津地域学園管理室で

回 ①健康運動指導士によるいつまで

第1・3・5水曜(12月31日を除く)

10時45分~11時45分

甲参加希望日の前月第3土曜12時~

前日12時に同センター(☎22-29

認知症の方や家族の無料電話相談

認知症の人やその家族の無料相談

窓口です。福祉の有資格者や介護経験

间每週月~金曜 9時~17時(祝日、年

新潟県認知症コールセン

ター(☎025-281-2783)

者などが電話で相談を伺います。

区テニス協会会員、同庭球場利用者

※雨天の場合は、10月5日(日)に延期

回 10月4日(土)9時~17時

場新津地域学園 庭球場

※当日持参

gmail.com)

新津健康センター

10月~12月の教室

も元気!貯筋体操!

②体脂肪燃焼 運動教室

共通:9時15分~10時15分、

第2.4水曜

場新津健康センター

风各先着15人 對共通:1回500円

40)

掛飲み物、タオル

末年始を除く)

相談電話

7960)

配布

※約2時間半、雨天の場合は中止、希 望者のみ昼食後植物園を散策

集合場所 新潟県立植物園内 花と緑の情報センター前

¥100円(保険料) 持昼食(午後からの散策希望者のみ)

問新潟市運動普及推進協議会秋葉支部 の加藤さん(〒090-6947-6150)

第48回秋葉区町内対抗 壮年野球大会

- 回10月12日(日)·19日(日)
- 場新津金屋運動広場野球場、小須戸運 動広場野球場
- 1日現在、同じ町内に住む人たちで 編成したチーム(自治会・町内会長の 承認が必要)、1チームは監督・主将 を含め25人以内
- ¥ 1チーム 7,000円※代表者会議に 持参

代表者会議及び抽選会

- 9月25日(木)19時から新津地域学園 3階304研修室で開催
- 匣 9月19日(金)17時半までに所定の 参加申込書(秋葉区ホームページ(ニ 次元コード)からダウンロード可能) を下記へ持参または郵送、メール
 - ①新津金屋運動広場
 - 〒956-0823 金屋260-1 ⋈ kanaya-athletic.park@
 - kirameki.co.jp ②新津地域学園(体育施設窓口) 〒956-0816 新津東町2-5-6
 - ⊠ chiiki-gsports@kirameki. co.jp
 - ③小須戸地区ふれあい会館 〒956-0113 矢代田35 ⊠ fureai@rice.ocn.ne.jp
- ※ 封筒またはメールの件名に「町内 対抗壮年野球大会申込」と記載 間秋葉区野球連盟事務局の
- 山田さん(⋈ akiha.sbb@ ymail.ne.jp)

