

健康・福祉
ガイド

成人の健康相談 (要予約)

回 10月10日(金)
①9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)

笑顔健康フッキング (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
入 各先着20人
持 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
申 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 ② 13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(水)	9時～10時	金津地区コミュニティセンター★
	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

骨粗しょう症予防相談会 (要予約)

日程	会場	予約期間
10/24(金)	新津健康センター	9/26(金)～10/19(日)

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
入 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)



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(木)	小須戸地区ふれあい会館★	9/18(木)～10/11(土)
10/29(水)	金津地区コミュニティセンター★	10/1(水)～10/24(金)

受付時間 9時～11時半
持 下剤を飲むための水

■ がん検診共通事項
持 「検診いつ得」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)
申 健康福祉課健康増進係(☎25-5686)



お知らせ

秋葉区秋季市民テニス大会

回 10月4日(土)9時～17時
※雨天の場合は、10月5日(日)に延期
場 新津地域学園 庭球場
種目 男子ダブルス・女子ダブルス
入 区内に在住・通勤・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
申 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(FAX 22-7960、✉ niitutenisu@gmail.com)
申 同協会事務局の清水さん(☎22-7960)
※大会要項は新津地域学園管理室で配布

新津健康センター
10月～12月の教室

回 ①健康運動指導士によるいつまでも元気!貯筋体操! 第2・4水曜
②体脂肪燃焼 運動教室 第1・3・5水曜(12月31日を除く)
共通:9時15分～10時15分、10時45分～11時45分
場 新津健康センター
入 各先着15人
¥ 共通:1回500円
持 飲み物、タオル
申 参加希望日の前月第3土曜12時～前日12時に同センター(☎22-2940)

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者などが電話で相談を伺います。
回 毎週月～金曜 9時～17時(祝日、年末年始を除く)
相談電話 新潟県認知症コールセンター(☎025-281-2783)

秋の健康でててく歩こう会
「秋の里山をててく歩こう」

回 10月6日(月)10時集合
※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)
申 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
入 昭和60年4月1日以前に生まれ、9月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
申 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(二次元コード)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
申 秋葉区野球連盟事務局の山田さん(✉ akiha.sbb@ymail.ne.jp)



枯草火災に気を付けましょう!

これからの時期は空気が乾燥し、枯草などに火が燃え移りやすく、わずかな火種から大きな火災に発展する危険があります。火の取り扱いに十分注意し、火事を未然に防ぎましょう。 問い合わせ 秋葉消防署予防課予防調査係(☎22-0175)

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



秋葉区総合体育館 こども向けスクール

10月～12月期 スタート&無料体験者募集

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。

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