

# 健康・福祉ガイド

## 成人の健康相談 (要予約)

回 11月14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)

## 健康ミニ教室 (要予約)

回 11月12日(水)9時半～11時半  
 (受付は9時15分から)  
 場 新津健康センター1階 機能訓練室  
 内 よく分かる検査値の見方、すぐに役立つ食事の話と運動の実践、血管年齢測定  
 込 先着12人  
 持 健康診断の結果、筆記用具、飲み物  
 申 11月10日(月)までに健康福祉課健康増進係(☎25-5686)

## 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 10/30(木) | 10時～12時(受付は9時45分から) | 無料        | 10/24(金) |
| ② 11/21(金) | 9時半～12時(受付は9時15分から) | 500円(食材費) | 11/17(月) |

場 ①荻川コミュニティセンター ②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、調理実演と試食  
 ②「ちょい塩で健康生活」をテーマに保健師・栄養士の話、調理実習と試食(主菜と副菜の2品)  
 込 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:上履き ②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)

## 胃がん検診 (要予約)

| 検診日      | 会場       | 予約期間              |
|----------|----------|-------------------|
| 11/27(木) | 新津健康センター | 10/30(木)～11/22(土) |

受付時間 9時～11時半  
 持 下剤を飲むための水

## 乳がんマンモグラフィ集団検診 (要予約)

| 検診日      | 会場           | 予約期間              |
|----------|--------------|-------------------|
| 11/7(金)  | 小須戸まちづくりセンター | 10/10(金)～11/2(日)  |
| 11/20(木) | 新津健康センター     | 10/23(木)～11/15(土) |

持 バスタオル

## 骨粗しょう症予防相談会 (要予約)

| 日程       | 会場       | 予約期間              |
|----------|----------|-------------------|
| 11/20(木) | 新津健康センター | 10/23(木)～11/15(土) |

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  
 込 18歳以上の市民(骨粗しょう症の治療中の人や、両足のかかると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 8時～21時 年中無休)

## フレイルチェック (要予約)

回 11月12日(水)10時～12時  
 場 小須戸まちづくりセンター3階  
 内 筋肉量の計測や生活状況のチェック  
 込 65歳以上の人・先着30人  
 持 動きやすく裸足になれる服装、運動靴、飲み物  
 申 10月6日(月)～11月5日(水)の平日9時～17時半に新津健康センター(☎22-2940)

| 日程         | 時間                  | 参加費       | 予約締切日    |
|------------|---------------------|-----------|----------|
| ① 10/30(木) | 10時～12時(受付は9時45分から) | 無料        | 10/24(金) |
| ② 11/21(金) | 9時半～12時(受付は9時15分から) | 500円(食材費) | 11/17(月) |

場 ①荻川コミュニティセンター ②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、調理実演と試食  
 ②「ちょい塩で健康生活」をテーマに保健師・栄養士の話、調理実習と試食(主菜と副菜の2品)  
 込 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:上履き ②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)

## 肺がん(結核)検診 (予約不要)

| 検診日      | 時間      | 会場       |
|----------|---------|----------|
| 11/17(月) | 9時～11時半 | 新津健康センター |

■がん検診共通事項  
 持 「検診いっ得」5ページを参照ください  
 その他に個人記録票(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

## 秋葉区産業祭

回 10月18日(土)・19日(日)9時～17時  
 場 道の駅 花夢里にいつ  
 内 秋葉区産の農産物の販売 など  
 問 産業振興課(☎25-5337)

## 陸上自衛隊第12音楽隊 ふれあいコンサート

回 12月14日(日)14時から(13時半開場)  
 場 秋葉区文化会館 ホール  
 込 小学生以上(応募多数の場合抽選)  
 申 10月31日(金)17時必着で①氏名 ②住所③電話番号④メールアドレス(あれば)⑤必要座席数(2席まで)⑥備考(車いす席の希望など)を往復はがきに明記し、同館へ(〒956-0033 新栄町4-23)  
 ※応募は1人1通まで  
 問 同館(☎25-3301)

## ニュースポーツ体験会

秋葉区の新潟市スポーツ推進委員が、より身近にスポーツを感じてもらうための体験会を開催します。一緒に体を動かしましょうか?  
 回 11月22日(土)13時半～16時  
 場 小須戸地区ふれあい会館  
 内 ポッチャ、モルック、ストラックアウト、フロアカーリング  
 1種目25分、休憩をはさんで4種目を体験  
 込 先着50人  
 申 10月8日(水)～11月13日(木)に新潟市オンライン申請システム(二次元コード)または地域総務課文化・スポーツ担当(☎25-5671)

## 秋季秋葉区 ママさんバレーボール大会

回 11月2日(日)9時から(受付は8時45分から)  
 場 秋葉区総合体育館  
 込 区内に在住・通勤する既婚または30歳以上の女性  
 申 1チーム3,000円(秋葉区バレーボール協会登録チームは無料)  
 代表者会議 10月22日(水)19時から秋葉区総合体育館 研修室で開催  
 申 10月18日(土)までに所定の参加申込書に必要事項を明記の上、秋葉区総合体育館(〒956-8601 程島2009)  
 問 同協会事務局の坂爪さん(☎24-6603)

## 消防フェスタinあきは

回 10月19日(日)9時～11時半  
 場 タウン403駐車場(程島)  
 ※雨天の場合は秋葉消防署  
 内 さくらこども園のこどもたちによる防火パレード・鼓笛演奏、消防車両の展示、消防音楽隊のミニコンサートなど  
 問 秋葉消防署予防課予防調査係(☎22-0175)

## 第1回秋葉区総合体育館 初級・中級親善卓球大会

回 10月29日(水)9時半から  
 場 秋葉区総合体育館 アリーナ  
 種目 ①男子シングルス初級 ②男子シングルス中級 ③女子シングルス初級 ④女子シングルス中級  
 込 先着50人  
 申 10月10日(金)17時までに同館窓口または電話(☎25-2400)

## 令和7年度 ひきこもりに関する講座

ひきこもりの状態が発生する背景にはさまざまな社会問題があります。ひきこもりについて正しく理解し、一緒に考えませんか?

日時 10月23日(木) 第一部:13時半から 第二部:14時45分から

会場 新津健康センター3階 第1・2会議室

### 第一部

講演会「ひきこもりの正しい理解と支援」  
 講師:斎藤 まさ子さん  
 (長岡崇徳大学 客員教授)

### 第二部

講師の斎藤まさ子さんとの懇談会  
 ※第二部はひきこもりの状態にある人の家族のみ参加可能です

対象・定員 ひきこもりに関心のある人、ひきこもりの状態にある人の家族・当日先着40人  
 問い合わせ 秋葉区社会福祉協議会(☎24-8376、FAX 23-3322、✉ akiha@syakyo-niigatacity.or.jp)

## あきはSDGsトライ!

# 新津川除草・クリーン作戦 参加者募集

日時 11月3日(月・祝) 8時～9時半(7時45分集合)

集合場所 新津図書館脇 屋外イベント広場

作業場所 新津川遊歩道沿い  
 内容 刈り取られた草やごみを拾います ※軍手、タオルは事務局で用意  
 申し込み 10月21日(火)までに電話、ファクス、メール、新潟市オンライン申請システム(二次元コード)のいずれかで①新津川除草・クリーン作戦参加希望②参加者氏名(団体の場合は代表者名と人数)③電話番号を明記の上、建設課まちづくりグループ(☎25-5691、FAX 24-8340、✉ kensetsu.a@city.niigata.lg.jp)  
 問い合わせ 同グループ(☎25-5691)

※小雨決行。実施の有無は、エフエム新津(76.1MHz、当日6時半～7時)でご確認ください  
 ※周辺には駐車場がないため、車でのお越しはご遠慮ください

# 新津 育ちの森

開館日 毎週火～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 10月10日(金)13時半～14時  
 内容 令和8年4月入園 保育園・こども園の入園について

## つくって遊ぼう～ハロウィングッズ～ 育ちの森のハロウィン

日時 10月23日(木)9時～11時15分 ハロウィンを楽しみましょう! 仮装も歓迎!  
 定員 先着15人 日時 10月30日(木)10時～10時50分  
 定員 先着40人

## 敬老の日 長寿をお祝い 区内の36人が100歳に

9月15日の敬老の日に、今年度100歳を迎える皆さんに祝い状と祝い品が贈呈されました。3月に100歳の誕生日を迎える永井さんは「元気の秘訣は60年近く続ける茶道。これからは皆さんと一緒に抹茶をたてたりしながら元気に過ごしていきたい」と話してくださいました。

100歳を迎えられた皆さん、おめでとうございます。



広告スペース