

健康・福祉  
ガイド

## 成人の健康相談 (要予約)

回 12月12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)

回 12月10日(水) 10時～12時  
(受付は9時45分から)  
場 新津健康センター 3階  
内 「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  
人 先着20人  
持 筆記用具、みそ汁の汁(塩分測定希望者)  
申 12月5日(金)までに健康福祉課健康増進係(☎25-5686)

## 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

## 誕生会

11月生まれのお友達をお祝いします。  
日時 11月6日(木) 10時半～10時45分

## オータムコンサート

ピアノやバイオリンの演奏をお楽しみください。  
日時 11月8日(土) 10時半～10時50分

## 家族で手形

手形を押して家族の記念にしませんか?  
日時 11月16日(日) 9時～11時15分 定員 先着20組

## ブレママ・パパセミナー ※要申し込み

日時 12月6日(土) 13時半～15時 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 区内在住の令和8年2月～4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

## 子育てサロン「ポップー！」 12月イベント

## 親子で楽しもう☆抱っこ de ダンス

赤ちゃんときんshipしながら音楽に合わせて体を動かして、運動不足やストレスの解消を目指しましょう。

日時 12月4日(木) 10時半～11時半(受付は10時15分から)

会場 新津地区公民館 保育室

対象・定員 1歳6カ月以下のお子さん(首が据わってから)とその保護者・8組(応募多数の場合抽選)

持ち物 動きやすい服装、抱っこひも、赤ちゃんのお出掛けに必要なもの、飲み物

申し込み 11月5日(水)～20日(木)に新潟市オンライン申請システム(二次元コード)または同館(☎22-9666 平日9時～17時)

※開催日当日は予約者のみ利用可能です



## 健康相談会 開催

区内の地域包括支援センター保健師による健康相談会を開催します。

日時 11月20日(木) 13時半～16時

会場 新津健康センター はつらつホール

## 測定コーナー

血圧・体組成測定  
日頃の体の状態についてチェックしてみませんか?

## 相談コーナー

健康、介護についての相談  
日頃の健康、介護について気軽に相談してください。

## パンフレットコーナー

各種相談会、介護予防、運動教室などさまざまなパンフレットを用意しています。(持ち帰り自由)



問い合わせ 地域包括支援センター  
新津(☎25-3081)、にいつ日宝町(☎22-1931)、こすど(☎61-1311)

## お知らせ

## グリーン・アート・フェスタ

癒しの福祉ゾーン関係者と、満日地区の皆さんの作品を展示します。  
回 11月12日(水)～28日(金)  
10時～16時(土日祝日休館)  
場 新津地区グリーンセンター  
申 同センター(☎24-1746)

## 水洗便所改造助成金のお知らせ

浄化槽やくみ取り便所から下水道への切り替え工事の助成金です。  
処理開始から3年以内の改造工事が対象です。  
【1年以内の工事】3万円  
【1年を超え3年以内の工事】2万円  
※新築や法人は対象外  
場 西部地域下水道事務所(☎025-370-6372)

## 新潟市住みよい郷土推進協議会秋葉区支部 研修会

## こころのハナシ

新潟市こころの健康センターから講師を招いて、「こころの不調や、こころの不調を抱えた人のサポートの仕方」について研修会を開催します。健康に過ごすにはこころも大切です。ぜひこの機会に「こころのハナシ」を聞いてみませんか。

日時 12月3日(水) 10時半～11時半

会場 秋葉区役所6階 601会議室

定員 先着30人

申し込み 11月4日(火)から同支部事務局(区民生活課内 ☎25-5678)



## 管理栄養士直伝! スーパーフード

## 健康料理教室



日時 11月28日(金) 10時半～12時半  
(受付は10時から)

会場 新津健康センター 栄養指導室

内容 栄養士による糖尿病予防のお話、調理実習、試食

定員 先着30人

参加費 600円(食材費 ほか)

持ち物 エプロン、三角巾、マスク、筆記用具、飲み物、台ふきん、ごみ袋

申し込み 11月27日(木) 12時までに同センター(☎22-2940)

メニュー  
・もち麦入りおにぎらず  
・みぞれ汁

## 歩いて、話して、元気になる!

## 秋葉てくてく健康散歩

10月2日、新潟市運動普及推進協議会秋葉支部による秋葉てくてく健康散歩が開催されました。

秋葉支部は、毎月第1木曜に健康散歩、第4火曜に健康体操を開催するなど、区民の健康づくりや介護予防のために、運動を普及啓発するボランティアとして活動しています。

当日は新津健康センターからスタートし、八珍柿の原木(秋葉区古田)まで往復約2.5kmを歩きました。参加者は「普段より少し早いペースで歩いたから良い運動になった」「誰かと話しながら歩くってあっという間だった」と話してくれました。

普段運動をしないという人も気軽に参加できるので、健康づくりの第一歩として参加してみませんか。

※11月、12月の開催日などは9月21日発行のあきは区役所だよりに掲載しています



## 秋葉区自治協議会提案事業

## Akiha くみん大学

Xmas 花物語りから始まる  
スワッグ作り

スワッグとは花束を逆さにしたようなかたちの壁飾りです。クリスマスや冬の雰囲気にとりな飾りを一緒に作りませんか。

日時 12月13日(土) 9時～11時半(受付は8時45分から)

集合場所 小合地区コミュニティセンター

対象・定員 区内在住の小学生以上(小学生は保護者同伴)・先着20人

持ち物 筆記用具、飲み物、エプロン(汚れが気になる人のみ)

申し込み 11月5日(水)～30日(日)に新潟市オンライン申請システム(二次元コード)または地域総務課企画グループ(☎25-5672)

