



岡方地区コミュニティだより

岡方地区コミュニティ委員会 令和7年9月1日発行(令和7年度 第6号)

事務局:岡方コミュニティセンター 〒950-3353 新潟市北区長戸呂 4601 番地

☎387-3331 E-mail iiroko-okacom@taupe.plala.or.jp

ブログ「いろいろ岡方」<https://ameblo.jp/okagatacomisen> ブログ QR コード→



フレイルチェック 参加者募集!

あなたの元気を調べてみませんか。
自分の元気度を知って日常生活を見直しましょう。
「フレイル」とは、虚弱を意味する言葉で、加齢により心身の活力が低下した状態のことです。



開催日: 1回目 令和7年9月24日(水) 2回目 令和8年3月11日(水)

時間: 午前10時~12時(受付: 午前9時30分~)

会場: 岡方コミュニティセンター ホール / 定員: 30名 ※先着順

対象: 岡方・長浦地区にお住いの65歳以上で、1回目と2回目両方に参加できる方

※過去にフレイルチェックを受けた方は、引続き、参加・申し込みをお勧めします。

持ち物: 動きやすく裸足になれる服装、内履き(運動できる靴)、水分補給用飲み物

申込み: 9月2日(火)~17日(水)

岡方コミュニティセンターへ電話(☎387-3331)または、

QRコードを読み取っていただきメールでお申し込みください。



←参加申込用
QRコード

※メールでお申し込みの際は、受付完了のメールを送信しますので、迷惑メール対策をされている方は、岡方コミセンからのメール(iiroko-okacom@taupe.plala.or.jp)を受信できるよう設定をお願いします。

受付時間(電話の場合) 火曜日~土曜日 午前9時30分~午後5時 ※日・月・祝日は除く

共催: 岡方地区コミュニティ委員会 / 長浦コミュニティ委員会 / 新潟市

フレイル予防教室

フレイルチェックでご自身の健康度を確認後、フレイルを予防するためのポイントを専門の講師がわかりやすくお伝えします。フレイルチェックと併せてご参加ください。日常生活を見直して健康長寿を目指しましょう!

日時	内容		講師
10/1(水) 午前10時~12時 (受付 9時30分~)	歯・口	お口元気でからだも元気!	北区健康福祉課 歯科衛生士
	食・栄養	基本が大事! しっかり食べて健康に	北区健康福祉課 管理栄養士
10/15(水) 午前10時~12時 (受付 9時30分~)	運動	フレイル予防の運動実践	新潟リハビリテーション病院 理学療法士
	社会参加	何よりも大切な社会参加	岡方・長浦圏域支え合いのしくみづくり推進員 地域包括支援センター上土地亀職員

会場: 岡方コミュニティセンター / 対象: 岡方・長浦地区にお住いの65歳以上の方 / 定員: 20名(先着順)

参加費: 無料 / 持ち物: 水分補給用の飲み物、筆記用具、内履き、眼鏡(必要な方)

申込み: 9月2日(火)から、岡方コミュニティセンターへ電話(☎387-3331)でお申し込みください。

受付時間: 火曜日~土曜日 午前9時30分~午後5時 ※日・月・祝日は除く

十二漈観察会

十二漈観察会を開催します。
どなたでも参加できます。
皆さま、是非ご参加ください。

日時 9月16日(火)

9:00~11:00 (予定)

※申込不要、当日直接会場へ。

場所 十二漈

問い合わせ 岡方コミュニティセンター

TEL 387-3331

※月曜日・祝日休館日



買い物・通院には、相乗りタクシー (デマンド交通)を利用しましょう!

岡方地区から葛塚地区などへ行く交通手段として、利用できる相乗りタクシー(デマンド交通)をご存じですか。利用には、事前の利用登録が必要となります。

時刻表があり、決められた「のりば」から、決められた「おりば」へ利用することができます。利用案内と利用登録票は、岡方コミュニティセンターにあります。

詳細については、お問い合わせください。

問い合わせ 岡方コミュニティセンター

TEL 387-3331 ※月曜日・祝日休館日

※当社会実験は、新潟市住民バス運行事業補助金を受けて実施しています。



~9月防犯パトロール~

9月の防犯パトロール担当は下記の通りです。担当自治会及び交通安全協会の方はパトロール開始時間(14:30)までに岡方コミセンへお越しください。ご協力をお願いします。

* 9月10日(水) 十二自治会

* 9月24日(水) 交通安全協会岡方支部



随時受け付けています!

新聞・チラシ・雑誌・段ボール・牛乳パック

※必ず束ねて十文字に縛ってください。

※新聞・チラシ・雑誌等を紙袋に入れて出すのは
ご遠慮ください。

受付場所: 岡方コミュニティセンター

受付時間: 火曜日~土曜日 9:00~17:00

※月曜日・祝日休館日



交通安全人間のぼり旗

7月16日・23日・30日、自治会長と交通安全協会岡方支部が協力して、交通安全人間のぼり旗を実施しました。ご参加、ご協力いただきました皆さま、ありがとうございました。



集団がん検診のお知らせ

●胃がん検診 予約必要 対象年齢: 40歳以上の方

月	日	会場	時間	予約受付期間
10	10	北地区コミュニティセンター	9:00~11:30	9/12~10/5
	15	豊栄健康センター	9:00~11:30	9/17~10/10

●乳がん検診 予約必要 対象年齢: 40歳以上の偶数年齢の女性
(令和6年度未受診者も対象)

月	日	会場	時間	定員	予約受付期間
10	7	豊栄健康センター (さわやかセンター)	9:30~15:30	130人	9/9~10/2

<持ち物> 加入健康保険の資格がわかるもの(マイナ保険証、資格確認書、有効期限内の健康保険証のいずれか)、受診券、自己負担金、個人記録票(胃がん)、バスタオル(乳がんのみ)

- ・ファスナー等の金属や、ボタンのない無地のTシャツで来てください。
- ・検診着のご利用は有料(200円)です。

予約・申し込み

①インターネット予約
右の二次元コードから
24時間いつでも
予約できます。



又は ②電話予約
市役所コールセンター
025-243-4894
8:00~21:00 (年中無休)

問い合わせ: 北区健康福祉課 健康増進係

TEL 387-1340

