

健康・福祉ガイド

妊娠・出産・子育て

健康福祉課健康増進係 (☎25-5685)

安産教室 ※要申し込み、各回同内容

対象	開催日	時間
12月~1月出産予定の人	9/24(木)	午後6時半~8時
2月~3月出産予定の人	10/22(木)	午後2時~3時半
	11/26(木)	午後6時半~8時

※受付は開始15分前から

会場 新津健康センター1階 母子保健室

定員 各回6組

育児相談※要申し込み(☎25-5695)

日にち 9月25日(金)

育児相談は予約制となりました。受付時間などの詳細はお問い合わせください。

10月1日からロタウイルスワクチンが定期予防接種に加わります

対象 令和2年8月1日以降に生まれた子

会場 新潟市予防接種委託医療機関での個別接種

接種回数、接種可能期間はワクチンにより異なります。計画的に接種しましょう。

400ミリリットル献血にご協力を

健康福祉課地域福祉担当(☎25-5665)

日程	時間	会場
9/13(日)	午前10時~11時45分 午後1時~4時	ウオロク 新津店

持ち物 献血カードまたは献血手帳

※初めて献血する人は身分証明書が必要

各種検診案内

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日程

※要申し込み

検診日	受付時間	会場	定員	予約開始日
10/22(木)	①~⑧	新津健康センター	100人	9/20(日)
10/29(木)				9/25(金)

受付時間

- ①午前9時半~10時 ②午前10時~10時半
- ③午前10時半~11時 ④午前11時~11時半
- ⑤午後1時半~2時 ⑥午後2時~2時半
- ⑦午後2時半~3時 ⑧午後3時~3時半

持ち物 受診券、健康保険証、上履き、靴袋、バスタオル

申し込み 市役所コールセンター(☎025-243-4894)

健康づくり

健康福祉課健康増進係(☎25-5686)

骨粗しょう症予防相談会

※要申し込み

日時 9月29日(火)

午前9時半~正午、午後1時半~4時

会場 小須戸地区ふれあい会館

内容 骨密度測定、食事の話

対象 18歳以上の市民(骨粗しょう症で治療中の人は除く)

申し込み 9月10日(木)から市役所コールセンター(☎025-243-4894)

お知らせ

☐=日時 ☑=会場 ☒=内容 ☓=対象・定員
 ¥=参加費(記載のないものは無料)
 申=申し込み 問=問い合わせ

地形図の現地調査にご協力を

秋葉区の地形図作成のため、現地調査を実施します。土地の状況や施設の名称などを確認するため、身分証を携帯した測量従事者が敷地内に立ち入らせていただくことがあります。

ご理解とご協力をお願いします。

調査期間 9月中旬~令和3年3月末

圃都市計画課(☎025-226-2679)

秋葉区秋季市民テニス大会

☐9月26日(土)午前9時から

※雨天時は9月27日(日)に延期

圃新津地域学園 庭球場

種目

- ①男子ダブルスA・B
- ②女子ダブルスA・B
- ③特別クラス(混合ダブルス&100歳ペア) ※重複申し込み可

☒区内に在住・勤務・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、重複の申し込みは500円増

圃9月18日(金)までに秋葉区テニス協会

事務局(FAX22-7960、

メールniitutenisu@gmail.com)

圃同協会事務局の清水さん

(☎080-1391-1986)

※大会要項は、地域総務課、新津地域学園、

よこのスポーツ(新津本町2)にあります

新津図書館シアター

☐9月16日(水)午後1時半から(開場1時)

圃新津図書館2階 研修室

☒高校生以上の人・先着25人(要予約)

上映作品 「深夜食堂」(119分)

圃9月7日(月)から同館(☎22-0097)

高齢者やその家族の無料相談窓口

高齢の方やその家族の皆さん、心配ごとや悩みごとを話してみませんか。電話または窓口で相談できます。

圃新潟ユニソンプラザ3階(中央区上所2)

■一般相談

☐毎週月曜~金曜 午前9時~午後5時

(祝日、年末年始は休み)

■専門相談(要予約)

☐9月7日・14日・28日、10月5日・12日

・19日・26日(月)午後1時半~4時

相談内容 相続問題、金銭貸借ほか

圃新潟県高齢者総合相談センター

(☎025-285-4165)

認知症の方や家族の無料電話相談

認知症の方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。

☐毎週月曜~金曜 午前9時~午後5時

(祝日、年末年始は休み)

相談電話 新潟県認知症コールセンター

(☎025-281-2783)

秋葉区総合体育館

9月6日(日)正午より

スタジオプログラム体験会

電話(☎25-2400)、

窓口で申し込み開始

ベビーとママのヨガプログラム

ベビーは関節運動や屈伸運動を通して身体の発達を促し、ママは産後のお腹周りや骨盤調整を目的としたヨガやエクササイズを行います

大人のチア エクササイズ

チアダンスの要素を生かしたエクササイズ。ダンス未経験者でも簡単に楽しくカラダを動かせます

教室名	開催日時	対象・定員	参加費
ベビーとママのヨガプログラム	9月12日(土) 午前10時半~11時15分	生後5か月~1歳半頃までの赤ちゃんと母親15組	800円
大人のチアエクササイズ	9月28日(月) 午後8時~8時45分	先着15人	500円

持ち物 動きやすい服装、上履き、飲み物、タオル(ヨガはバスタオル)

※マスク着用、入館時の検温、チェックリストの記入あり

新潟県立植物園 植物さんぽ

新潟県立植物園では、季節によってさまざまな植物が楽しめます。

今号では秋に観察できる植物を紹介します。

コノテガシワ(ヒノキ科)

枝が平たくまっすぐに伸びている様子を、子どもが空に向かって手を広げている姿に見立てて、『児の手柏(コノテガシワ)』と名付けられました。初秋には葉の上まき散らしたように、薄い緑色のまるで金平糖のような実がつかます。この実は、秋に熟して褐色になると裂開し、中の種子をはじき飛ばします。色が変わる前の可愛い実を探してみましょう。



ハギ(マメ科)

秋の七草の一つであるハギは日本に現存する最古の和歌集「万葉集」に最も多く詠まれ、襖絵や日本画、着物や花札にも描かれてきたように、古くから日本で親しまれてきた植物です。枝は垂れ下がり、8~9月頃に葉のつけ根から花柄を出して赤紫色の花が多数つかます。風にゆれる花の姿はまるで蝶が舞う様子を思わせます。秋の彼岸に食べる美味しい「おはぎ」も小豆の粒がハギの花に似ていることから名付けられました。



笑顔健康クッキングのご紹介

健康福祉課では、健康増進普及のための講習会を行っています。

8月5日に行われた講習会では、保健師から糖尿病予防と熱中症予防の話、栄養士からは食中毒予防、手洗いの仕方を紹介しました。実際に手洗いをした後、機械を使用した洗い残しの確認をして、皆さん自分の手洗いの仕方を見直すきっかけになったようです。またパッククッキングの調理方法とメニューの紹介では、「少人数分を簡単に調理できる方法がとても参考になった」、「普段作らないメニューを覚えてもらったので家でも実践してみたい」などの感想が聞かれました。

12月まで毎月開催していますので、お気軽にご参加ください。

9月の開催 ★にいがた未来ポイント対象事業

開催日時	会場	申し込み期間
9月17日(木) 午前10時~正午	勤労青少年ホーム	9月14日(月)まで
9月30日(水) (受付は午前9時45分から)	新津健康センター	9/9(水)~9/25(金)

テーマ ちょい塩クッキング~コロナ対応編~

内容 講話、調理の実演、自宅のみそ汁の塩分測定

定員 先着20人

持ち物 筆記用具、上履き、みそ汁(塩分測定を希望する人)

申し込み 健康福祉課健康増進係(☎25-5686)



にいつ子育て支援センター

育ちの森

開館日 毎週月曜~金曜、土曜(午前のみ) 利用料 100円

開館時間 9:00~12:00、13:00~16:00

※月曜午前・水曜午前・木曜午後...ベビー(1歳7か月末まで)対象

※火曜午後のみ3歳11か月までの入園しているお子さんの利用可

☎21-4152 セミナー受付時間9:00~17:00

利用定員を設けています。予約もできますが、空きがあれば当日入館可。

予約受付時間: 9:00~17:00(土曜午後、日曜祝日を除く)

空き状況はホームページでご確認ください

子育てハッピーセミナー ※受付中

心の成長、自己肯定感、甘えと甘やかしの違いなど、子育て中の方に聞いてほしいテーマで実施します。今回のテーマは「甘えと甘やかし」

日時 9/16(水) 10:40~11:40

対象・定員 1歳以上~未就学児の保護者・3人

講師 認定子育てハッピーアドバイザー

椎谷照美

ママと一緒にフラダンス

フラの音楽に合わせてゆったりとフラダンス。抱っこ、おんぶ、一緒に踊っても!

日時 9/9(水) 10:20~10:40

対象 1歳7か月末までの赤ちゃんとお母さん

