

# 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)

## 8月の子どもの健診、歯科健診など

健診案内は、対象者に個別に郵送しています。日時、会場、持ち物などは案内でご確認ください。案内が届かない場合や日程を確認したい場合は、お問い合わせください。

### 【1歳誕生歯科健診】

対象 令和2年8月生まれ

### 【1歳6か月児健康診査】

対象 令和2年1月生まれ

### 【3歳児健康診査】

対象 平成30年2月生まれ

## 安産教室※要申し込み(☎25-5685)

対象	開催日	時間
11月~1月出産予定の人	9/30(木)	午後6時15分~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 10組

## 育児相談※要申し込み(☎25-5695)

日にち 8月27日(金)  
育児相談は予約制です。受付時間などの詳細はお問い合わせください。

## 8月の離乳食講習会 ※要申し込み

【ステップ離乳食】  
日時 8月25日(水)午前10時~10時50分  
(受付は午前9時40分から)  
対象 生後6か月以降で、2・3回食に進もうとしている赤ちゃんの保育者

【はじめての離乳食】  
日時 8月25日(水)午後1時半~2時20分  
(受付は午後1時15分から)  
対象 生後5か月ごろの赤ちゃんの保育者

【共通事項】  
会場 新津健康センター 3階  
定員 先着各12人  
持ち物 母子健康手帳、バスタオル(赤ちゃんをお連れの方)、はじめての離乳食で使用した資料一式(ステップ離乳食のみ)  
申し込み 7月21日(水)から市役所コールセンター(☎025-243-4894)

## 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  
利用対象 3歳以下のお子さんと保護者  
※月曜・水曜の午前と木曜・金曜の午後…ベビー(1歳7カ月まで)対象  
☎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。



## 平成30年度生まれ限定日 ※予約受付中

人形劇、運動遊びなど

日時 8/20(金)午前

対象 平成30年4月2日~平成31年4月1日生まれ ※対象の親子、きょうだいの参加可

定員 先着10組

## アキハで子育てサポート事業

### パパと一緒にタッチケア ※7/21(水)受付開始

日時 8/21(土) 10:20~

対象・定員 ハイハイする前の赤ちゃんとお父親・先着4組 利用料 100円

### ベビー&ママセミナー(ふれあい遊び、タッチケア、情報交換) ※7/26(月)受付開始

日時 A:①8/25(水)②9/1(水)③9/8(水)、B:①8/30(月)②9/6(月)③9/13(月) いずれも10:30~11:50 3回シリーズ(AとBは同内容)

対象 新潟市在住のおおむね生後3~5カ月(2021年3月~5月生まれ)の赤ちゃんとお母親 ※第一子のみ

定員 AとBそれぞれ先着4組 参加費 無料

秋葉区はFacebookからも情報発信しています



# フレイルチェック&フレイル予防教室のご紹介

問い合わせ 健康福祉課健康増進係(☎25-5686)

秋葉区では65歳以上の人を対象に、フレイル予防の取り組みを行っています。区内3会場で、フレイルチェックとフレイル予防教室を開催し、ご自身の状況を知ってもらうとともに、要介護にならないための日常生活の過ごし方などをお伝えしています。まずはご自身のチェックのため、お気軽にご参加ください。

## フレイルチェック

「ふくらはぎ周囲長」「片足立ち上がり」「握力」「手足の筋肉量」「滑舌」の5種目の測定を行います。また、口の状態や社会参加などをチェックシートで確認します。結果が分かった後は、自分自身の状況を認識して、日常生活で意識していくことなどをお話しします。養成講座を受けた元気高齢者のフレイルサポーターと一緒に、楽しみながらチェックを行っています。



片足立ち上がり



ふくらはぎ周囲長

## フレイル予防教室

歯と口の健康のための「口腔ケア」と低栄養にならないための「食生活改善」の全2回で実施しています。また、筋力が衰えないように簡単な運動の紹介も行っています。参加者は「初めて聞く話もあり、知っているのと知らないでは大きな差だと思うので、参加してよかった」と感想を話してくれました。



口腔ケアの話



運動実技

## 今後の予定

お申し込みは後日区役所だよりなどでお知らせします。ぜひご参加ください。

お住まいの地域	フレイルチェック	フレイル予防教室	会場
新津第五中学校区	9/8(水)	9/29(水)、10/13(水)	新津地域学園
小合・金津・小須戸中学校区	10/4(月)	11/1(月)、12/6(月)	小須戸まちづくりセンター
新津第一・第二中学校区	12/14(火)	終了	新津地域交流センター

「あきは区役所だより」でお店を紹介、宣伝しませんか

# 広告主を募集します!



「あきは区役所だより」では、区内にあるお店や事業所の広告を有料で掲載しています。自慢の商品、企画などのPRにぜひご利用ください。

対象 区内に本社や営業所を有する事業者(業種や広告内容により掲載できない場合あり)  
募集する号 令和3年10月~令和4年3月の毎月第1・3日曜日号  
募集枠数 各号6枠(全72枠、申込多数の場合抽選)  
広告サイズ・刷色 縦3.9㍍×横7.9㍍・カラー(モノクロ可)  
掲載料 1回あたり8,000円  
発行部数 21,200部(1号につき)※区内の各世帯・公共施設などに配布  
申し込み 8月16日(月)までに秋葉区役所3階 地域総務課32番窓口または秋葉区ホームページにある申込書を同窓口へ  
問い合わせ 同課広報担当(☎25-5673、FAX22-0228)  
※インターネット版「あきは区役所だより」には掲載されません  
詳細はホームページをご覧ください→→→



# お知らせ

☐=日時 場=会場 内=内容 人=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

## ゲートボール大会

### ■第29回B&G財団長杯

☐9月3日(金) 午前8時45分から(受付は午前8時半から)

### ■第15回秋葉区長杯

☐9月16日(木) 午前8時45分から(受付は午前8時半から)

### ■共通事項

場 七日町ゲートボール場  
¥1チーム1,000円(当日持参)  
人 秋葉区在住または在勤者  
チームは競技者5人および交代者3人以内  
☐B&G財団長杯は8月24日(火)までに、秋葉区長杯は9月2日(木)までに、秋葉区ゲートボール協議会事務局の水井さん(☎090-4070-1489)

## カーリンコン教室

ポイントに向かってディスクを投げ、その近さを競う、カーリングのようなゲームです。運動不足の方は参加してみてください。

☐8月4日~9月29日の毎週水曜 午前9時~11時

場 小須戸体育館  
人 先着20人  
¥1回200円  
持ち物 上履き、飲み物、タオル  
☐小須戸武道館(☎38-2121)

## 秋葉消防署 応急手当講習会

☐8月18日(水)午前10時~11時半

場 新津健康センター 会議室  
内 心肺蘇生法、AED(自動体外式除細動器)の使用法

☐先着15人  
☐8月14日(土)までに新潟市コールセンター(☎025-243-4894)

## 第4回 秋葉区自治協議会

☐7月30日(金)午後1時半から

場 小須戸まちづくりセンター 多目的ホール1・2  
傍聴人数 先着10人 ※申し込み不要、マスク着用にご協力ください  
※保育:生後6か月~就学前児・先着3人、7月27日(火)までに要申込み  
☐地域総務課(☎25-5672)

## 司法書士の無料相談

新潟県司法書士会では、不動産の相続や売買などの登記に関することをはじめ、会社の登記や借金に関することなど、無料相談をお受けします。各司法書士事務所へ直接ご連絡ください。

☐8月3日(火)「司法書士の日」  
各司法書士事務所の営業時間内  
☐新潟県司法書士会事務局(☎025-244-5121)