



子育て支援センターへ遊びに行こう!

お子さんと一緒に子育て支援センターに遊びに来ませんか。秋葉区には5つの支援センターと子育てサロンがあります。育児の講座や楽しい企画をたくさんご用意しています。みんなで楽しみながら、子育てをしていきましょう。お待ちしております!

それぞれの施設の詳細は ↑ ホームページをご覧ください



にいつ子育て支援センター 育ちの森
住所 程島2009
電話 21-4152



ふれあい遊びや絵本の読み聞かせなどのほか、子育てに役立つセミナーやパパと赤ちゃんで楽しむタッチケアなど、さまざまなイベントがあります。広い空間で安心して遊べます。



にいつ愛慈こども園 子育て支援センター どんぐり
住所 新津本町1-9-6
電話 23-7150

家庭的な雰囲気、子どもたちも安心して遊んでいます。新津駅が間近に見えるので、電車好きなお子さんは大興奮! 外のテラスで体を動かすこともでき、元気いっぱい遊ぶことができます。



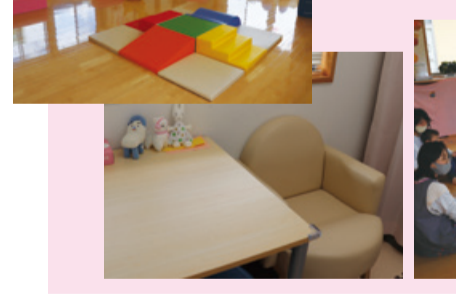
矢代田保育園 子育て支援センター たんたん
住所 矢代田1237-1
電話 38-5977

広いスペースで走り回ったり、お友達とおもちゃで遊んだり、畳のスペースではゆっくり絵本を読んだりして過ごせます。新しいおもちゃ「はいはいマット」で、赤ちゃんも思い切りはいはいできます。個室の授乳室もあるので、授乳中のママも安心です。



認定こども園おひさま子育て支援センター ぽかぽかルーム
住所 下新361-1
電話 24-9987

ぽかぽかとした温かい雰囲気の中、のびのびと遊ぶことができます。0~1歳の赤ちゃんの利用も多く、優しいスタッフが離乳食やお昼寝などの相談にも応じています。制作やママエステなど楽しいイベントも開催しています。



子育てサロン 小さな森の広場

いろいろな地域の会場で開催していますので、気軽に遊びに来られるサロンです。たくさんのおもちゃで子どもたちは大はしゃぎ。みんなで一緒にふれあい遊びをしたり、ママ同士情報交換をしたり、楽しく過ごせます。



電話 21-4152(育ちの森)
会場 荻川コミュニティセンター
新津地域学園
金津地区コミュニティセンター
小合地区コミュニティセンター
小須戸まちづくりセンター

電話 21-4152(育ちの森)
会場 荻川コミュニティセンター
新津地域学園
金津地区コミュニティセンター
小合地区コミュニティセンター
小須戸まちづくりセンター



Akiha里山子育て支援センター 森のいえ
住所 田家3-7439
電話 47-4331

秋葉山の四季の恵みを楽しみながら、親子で自然遊びができます。青空の下、ヨガやフラダンスを楽しむイベントもあります。どんぐり谷と一緒に遊びましょう。



子育てサロン ポッピー
住所 新津東町2-5-6
電話 22-9666

季節の遊びや絵本の読み聞かせなどを行っています。手形足形アートなどのイベントも開催しています。いろいろな人と遊んだりおしゃべりしましょう。



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)

6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。

【股(こ)関節検診】

対象 令和3年2月1日～3月15日生まれ

【1歳誕生歯科健診】

【1歳6か月児健康診査】【3歳児健康診査】

中止となった月の対象者から、順次再開します。対象者には個別に案内をしています。

安産教室※要申し込み(☎25-5685)

対象	開催日	時間
8月～10月出産予定の人	6/24(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 6月25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。

にいつ子育て支援センター

育ちの森

開催日 毎週月曜～金曜、土曜(午前のみ) 利用料 100円
 開催時間 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

金曜午後ベビー(1歳7カ月まで)対象となりました。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。



パパと遊ぼう ※6/3(木)受付開始

日時 7/3(土) 10:20～

対象・定員 6カ月以上の子と父親・先着4組、定員になり次第締め切り

利用料 100円

アキハで子育てサポート事業

助産師さんに聞いてみよう「おっぱいトラブル」※受付中

日時 6/10(木) 14:00～

講師 和泉久美子さん(助産師)

内容 お話&質問(要予約10組)、その後個別相談(要予約4組)

対象 1歳7カ月までの子と母親 利用料 100円

パパと一緒にタッチケア ※5/19(水)受付開始

日時 6/19(土) 10:20～

対象・定員 ハイハイする前の赤ちゃんとお父さん・先着4組 利用料 100円



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)
 ☑=申し込み ☒=問い合わせ

第2回 秋葉区自治協議会

☒5月28日(金)午後1時半から

☑秋葉区役所6階 601・602会議室

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、5月25日(火)までに要申込み

☒地域総務課(☎25-5672)

荻川コミュニティセンターと荻川地区図書室の臨時休館日のお知らせ

6月1日(火)～30日(水)は、給水設備と外壁工事のため、荻川コミュニティセンターと荻川地区図書室の利用ができません。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

☒荻川コミュニティセンター(☎24-5776) ※図書室については新津図書館(☎22-0097)

6月の離乳食講習会 ※要申し込み

【ステップ離乳食】

日時 6月23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 6月23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 5月19日(水)から市役所コールセンター(☎025-243-4894)

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
5/23(日)	午前9時半～11時半、午後1時～4時	原信新津店
5/28(金)	午前9時半～正午、午後1時～4時	㈱総合車両製作所新津事業所

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

秋葉区で717人が新成人に



左から菅原さん、夏目区長、高塚さん

5月3日、秋葉区文化会館で成人式をウェブ開催しました。式典では新成人を代表して、高塚紗矢香さんが「故郷を離れたことで、この秋葉区の素晴らしさ、人の温かさは宝物だと再認識できました。将来、秋葉丘陵を活かした農業でこの街を更に輝かせたい。」と決意を述べました。また菅原翼さんは「この20年間、どんな出来事、経験にも、一緒に喜んでくれたり、悩み励ましてくれた両親の存在は大きかった。皆さんも、この機会に両親に「ありがとう」と感謝の一言を伝えてみてください。きっとそれだけでも親孝行になるはずですよ。」と感謝の言葉を話しました。

リニューアル記念 新津B&G 海洋センター リラックスヨガ体験会

新しくなった施設を利用してみませんか。リニューアル記念のリラックスヨガ体験会を開催します！きれいになった体育館でゆったりとヨガを楽しみましょう。(当館はB&G財団の助成を受けて修繕工事を行いました)

日時 5月28日(金) 午前10時15分～11時35分 (受付開始は午前9時45分) **参加無料**

会場 新津B&G海洋センター体育館(七日町)

対象・募集人数 18歳以上・先着30人

講師 日浦由紀さん

持ち物 マスク、動きやすい服装、上履き、タオル、飲み物(ふたができるもの)、ヨガマット(貸し出し有)

申し込み 5月18日(火)午前9時半～5月23日(日)までに同館(☎23-4800)



秋葉区健康ウォーキング ～秋葉丘陵と煮坪を訪ねて～

問い合わせ 地域総務課(☎25-5671)

秋葉湖をスタートし、熊沢トンネルや煮坪を巡ります。コースの大半はアップダウンのある山道です。状況によって内容の変更、または中止になる場合があります。

日時 6月13日(日)午前9時～正午頃(受付は午前8時45分から)

集合場所 秋葉湖駐車場(田家7911番地2)

コース 秋葉湖、熊沢トンネル、煮坪、二本松配水場など(約3キロメートル)

定員 50人(応募多数の場合は抽選、6月7日(月)までに代表者へ通知を郵送)

参加費 無料

持ち物 飲み物、帽子、タオル、雨具、ゴミ袋、ストック(あれば) ※天候により長靴

申し込み 5月28日(金)までにはがき(〒956-8601 程島2009番地)、FAX 22-0228、メール(chiikisomu.a@city.niigata.lg.jp)のいずれかで下記【必要事項】を明記の上、地域総務課文化スポーツ担当へ ※1回の申し込みにつき3人まで申し込みできます

【必要事項】参加者全員の①氏名②住所③年齢④電話番号
 ⑤複数人申し込みの場合は代表者名
 ⑥自家用車でお越しの場合は「駐車場利用希望」と記入

新潟県消防防災航空隊との連携訓練のお知らせ

秋葉消防署では林野火災に備え、新潟県消防防災航空隊との連携訓練を実施します。

地上からは消火困難な山岳、林野を想定し、消防防災ヘリコプター「はくちょう」が消防車から給水した水を阿賀野川に散水します。

訓練ではヘリコプターが低空飛行し、地上には強風が発生するため危険です。見学等のご遠慮ください。騒音等ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

日時 5月26日(水) 午前10時～11時半

場所 阿賀野川水辺プラザ公園

問い合わせ 秋葉消防署地域防災課地域防災係 ☎22-0175

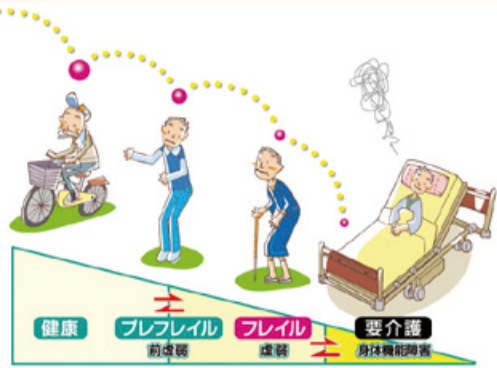


※当日は訓練終了まで、訓練場所に駐車しないようご協力をお願いします

フレイル予防を始めましょう!

問い合わせ 健康福祉課健康増進係(☎25-5686)

新型コロナウイルスの影響で、運動不足の人も多いのではないのでしょうか。動かないことで、身体や頭の働きの低下につながり、歩くことや日常生活の動作が行いにくくなると、フレイルが進んでいきます。しかし、生活習慣を改善することで、フレイルの進行を食い止め、健康な状態に回復することができます。心身の衰えを感じたら、早めに改善に取り組みましょう。



「フレイル予防ハンドブック」監修 飯島勝矢 東京大学高齢社会総合研究機構 より引用

フレイルとは、高齢になるにつれて心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態。

半年に1回はフレイルチェックをしましょう!

自分のフレイルポイントを確認できる「イレブンチェック」です。回答の右側に該当するものが多いほど要注意です。

「イレブン・チェック」11項目		回答欄	
栄養	ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ
	野菜料理と主菜(肉や魚)を両方も毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
	「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通にかみ切れますか	はい	いいえ
	お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい
運動	1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
	日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
社会参加	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい
	1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
	自分が活気にあふれていると思いますか	はい	いいえ
	何よりもまず、物忘れが気になりますか	いいえ	はい

筋肉の減少量をチェック!
指輪っかテスト



両手の人差し指と親指で輪を作り、利き足でない方のふくらはぎの一番太い部分を、力を入れず軽く囲んでみましょう。

筋肉量が少ない人は、生活習慣を見直しましょう!

フレイルチェックを受けてみませんか? 筋肉量の計測や生活状況のチェックなど

日時 6月8日(火) 午前10時~正午 **参加無料**
会場 新津地域交流センター3階 **持ち物** 動きやすい服装、運動靴、飲み物
対象 65歳以上の人 **申し込み・問い合わせ**
定員 先着30人(要申し込み) 5月17日(月)からかえつメディカルフィットネスウオーム(☎21-2566)



新潟市生きがい対応型通所事業 スリーA教室

介護予防の体操をしたり、脳を活性化するために脳トレや趣味の活動を行ったりします。都合に合わせて参加できますので、気軽にご参加ください。

スリーAとは **あ**かるく **あ**たまを使って **あ**きらめない

日時 毎週金曜日 午前10時~11時半
会場 新津健康センター2階 お茶の間
対象 おおむね60歳以上で、要介護認定を受けていない人
定員 各回5人程度
参加費 1回500円(利用料と茶菓子代)
申し込み・問い合わせ NPO法人お茶の間(☎23-1115)
健康福祉課高齢介護担当(☎25-5679)



新津図書館シアター

上映作品 ほくに涙はにあわない(50分) **◆自宅で検温をお願いします**
日時 6月8日(火) 午後1時半(開場午後1時) **◆マスクを着用ください**
会場 新津図書館2階 研修室 **◆入口で消毒をして、間隔を開けて入場をお願いします**
対象 高校生以上の人、先着40人(要申し込み)
申し込み 5月18日(火)~6月7日(月)までに同館(☎22-0097)
今年度予定 6月15日(火)、7月8日(木)、8月24日(火)、9月15日(水)
上映作品などの詳細は後日お知らせします。お楽しみに。

鉄道の街にいつ 新津駅にD51動輪がやってきた!

JR新津駅東口広場内に蒸気機関車D51形式動輪が展示されました。新津観光協会、秋葉区が協働で北区旧太田小学校にあった動輪を移設したものです。新津駅周辺には、すでに「8620形式」「C57形式」が展示されており、さらに華やかになりました。



鉄道の街にいつにふさわしいシンボルとして、皆さんをお出迎えます。

よみきかせのご案内 (特に記載がないものは幼児・小学生対象)

- 新津図書館
5/18(火)・25(火)、6/1(火) 午前10時半から(0~3歳児対象)
- 5/18(火)・25(火)、6/1(火) 午後3時15分から
- 5/22(土)・29(土)、6/5(土) 午後2時から
- 荻川地区図書室
5/22(土)・29(土) 午前10時半から



各種無料相談

- ☎=日時 ㊦=会場 ㊧=問い合わせ
- 心配ごと相談※予約不要
☎5/17(月)・21(金)・24(月)・28(金)・31(月)、6/4(金) 午前10時~午後3時
㊦㊧秋葉区社会福祉協議会(新津地域交流センター 2階、☎24-8376)
- 人権相談(新津会場)
☎6/8(火)午後1時半~3時半
㊦㊧新津健康センター 2階
㊧区民生活課(☎25-5674)
- 行政相談(小須戸会場)
☎6/8(火)午後1時半~3時半
㊦㊧小須戸地区ふれあい会館
㊧区民生活課(☎25-5674)
- 法律相談(弁護士相談)※要予約
☎毎月第2・4金曜(祝日振替あり) 午後1時15分~4時15分
㊦㊧区民生活課(☎25-5674)
- 教育相談
☎月~金曜(祝日を除く) 午前9時10分~午後5時
㊦㊧秋葉区教育相談室(新津図書館2階、☎23-0101)

FM76.1MHz RADIO CHAT

5月16日~6月6日のおすすめ番組!

◆クリック!秋葉区◆
毎週月~金曜 午前10時~11時に秋葉区役所がお届けする行政情報番組。区内のイベント情報やお役立ち情報をお知らせしています。

5月18日(火)の「体育館情報」のコーナーは秋葉区総合体育館の阿部さんが出演。「あたまからだいいきいき体操」や「スタジオプログラム」についてご案内します。皆さんも健康のために運動を始めてみませんか。

◆なじらねラジオ◆

毎週月~金曜 午前11時~正午に放送中。秋葉区のほか、近隣の区やお隣の市の旬な情報をお届けします。ゲストが登場してのトークコーナーやお得なプレゼント企画もあります!



インターネットからも聴くことができます↓
番組表はこちら↓
☎23-5000 (リクエスト ☎23-5900)
FAX23-5100 http://www.chat761.com

区民への情報掲示板

山びこコーナー

☎=日時 ㊦=会場 ㊧=内容 ㊨=対象・定員
㊩=参加費(記載のないものは無料)
㊪=申し込み ㊫=問い合わせ

第39期 初心者硬式テニス教室
繰り返して基礎の練習をします。
☎6月4日~7月23日の毎週金曜 午後7時~9時(全8回)
㊦秋葉区内および近隣の体育館
㊧秋葉区に在住・在勤の硬式テニス初心者・先着若干名
持ち物 テニスシューズ、ラケット
㊩2,500円
㊪5月30日(日)までにイエロークラブの岩倉さん(☎090-2240-1471)

第10回 あきは版画会 作品展

☎5月27日(木)~30日(日) 午前10時~午後5時(27日は午後12時半から、30日は午後3時まで)
㊦新津地域交流センター
㊧同会の田村さん(☎22-4047)

にいがた女(ひと)と男(ひと) フェスティバル2021

この機会に男女共同参画について考えてみませんか。
☎6月26日(土)午後1時半~3時半
㊦新潟ユニゾンプラザ 多目的ホール
㊧「アンコンシャス・バイアス(無意識の偏見)を越えて」
講師 坂東真理子(昭和女子大学理事長・総長)
㊨先着順/会場180人・オンライン50人
㊩(公財)新潟県女性財団(☎025-285-6610・FAX025-285-6630)

◇山びこコーナーへの掲載依頼は、地域総務課 6月20日号の原稿締め切り... 5月26日(水) (区役所3階、☎25-5673、FAX22-0228) 7月 4日号の原稿締め切り... 6月 9日(水)

◇新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、一部イベント等が中止・延期になる場合があります。各問い合わせ先へご確認ください。掲載情報は5月6日時点のものです。◇