

# 健康・福祉ガイド

## 各種検診案内

健康福祉課健康増進係 ☎25-5686

## 肺がん(結核)検診日程 ※予約不要

検診日	時間	会場
10/7(木)	午前9時~11時 午後1時~3時	小須戸地区ふれあい会館
10/20(水)	午前9時~11時半	荻川コミュニティセンター
10/29(金)	午前9時~11時 午後1時半~3時	うららこすど 新津健康センター

## 胃がん検診日程 ※要申し込み

検診日	時間 ※	会場	予約開始日
10/5(火)	①~⑤	小須戸地区ふれあい会館	9/9(木)
10/15(金)	①~⑤	荻川コミュニティセンター	9/9(木)
10/18(月)	①~⑤	新津健康センター	9/28(火)
10/25(月)	①~⑤	新津健康センター	9/28(火)

申し込み 新潟県労働衛生医学協会 ☎025-370-1800 平日午前9時~午後4時半

## 乳がんマンモグラフィ集団検診日程 ※要申し込み

検診日	時間 ※	会場	予約開始日
10/11(月)	②~⑤	新津健康センター	9/11(土)
10/27(水)	②~⑨	新津健康センター	9/29(水)

申し込み 市役所コールセンター ☎025-243-4894 午前8時~午後9時 年中無休

## ■共通事項

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

**持ち物** 受診券、健康保険証、上履き、靴袋、個人記録票(肺がん、胃がんのみ)、自己負担額(胃がん、乳がんのみ)、バスタオル(乳がんのみ)

## 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
9/12(日)	午前10時~正午 午後1時半~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

## 小須戸老人福祉センター お笑いバラエティー

お笑い事業団が小須戸老人福祉センターにやってきます! 多彩な笑いを見て、のんびり楽しく過ごしましょう。

**日時** 9月11日(土) 午後1時~2時 **会場** 小須戸老人福祉センター

**定員** 先着12人 **出演** NPOお笑い事業団ニイガタ

**申し込み** 9月10日(金)までに電話で同センターへ ☎38-3076

## 健康づくり

健康福祉課健康増進係 ☎25-5686

## 成人の健康相談 ※要申し込み

**日時** 10月1日(金) ①午前9時~ ②9時45分~ ③10時半~ ④11時15分~

**会場** 新津健康センター

## 笑顔健康クッキング ※要申し込み

開催日	会場	申し込み期間
10/6(水)	新津健康センター	9/8(水)~10/1(金)
10/21(木)	小須戸地区ふれあい会館	9/8(水)~10/18(月)

**時間** 午前10時~正午 (受付は午前9時45分から)

**テーマ** フレイルに負けない体づくりとちょい塩

**内容** 講話、調理の実演

**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)

## 半日1回でよくわかる!

### 健康ミニ教室 ※要申し込み

**日時** 10月13日(水) 午前9時半~11時半 (受付は午前9時15分~9時25分)

**会場** 新津健康センター1階 機能訓練室

**定員** 先着12人

**内容** よくわかる検査値の見方、すぐに役立つ食事・運動の話と実践

**持ち物** 健康診断の結果、筆記用具、飲み物、動きやすい服装と靴

**申し込み期限** 10月11日(月)

## フレイル予防教室 ※要申し込み

開催日	内容
9/29(水)	「食生活改善」で低栄養予防、簡単な運動実技
10/13(水)	「口腔ケア」で歯と口を健康に、簡単な運動実技

**時間** 午後2時~3時半 (受付は午後1時40分から)

**会場** 新津地域学園 3階研修室305

**定員** 先着30人

※1回のみでの参加も可能です

## フレイルチェック ※要申し込み

開催日	会場	申し込み期間
10/4(月)	小須戸まちづくりセンター 3階ホール	9/7(火)~9/27(月)

**時間** 午前10時~正午

**内容** 筋肉量の計測や生活状況のチェックなど

**定員** 先着30人

**持ち物** 動きやすい服装、運動靴、飲み物

**申し込み** かえつメディカルフィットネスウオーム ☎21-2566 平日午前9時半~午後5時

## 骨粗しょう症予防相談会

※要申し込み

開催日	会場
10/20(水)	荻川コミュニティセンター
10/29(金)	うららこすど

**時間** 午前9時半~正午

**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9日(木)から市役所コールセンター ☎025-243-4894

# お知らせ

日=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

## スタインウェイを弾いてみよう!

世界最高峰のピアノ「スタインウェイ D274」をホールの舞台の上で思いっきり弾いてみませんか。

回 10月4日(月)・21日(木)、11月1日(月)・15日(月)・29日(月)、12月9日(木)・22日(水)、令和4年1月5日(水)・21日(金)、2月9日(水)・16日(水)、3月11日(金)・23日(水)の午前9時~午後4時(一部6時)の1コマ1時間(期間中1人2コマまで)

場 秋葉区文化会館  
 ￥1コマ700円  
 問 同館 ☎25-3301

## 秋葉区秋季少年少女相撲大会

回 10月10日(日)午前9時から

場 新津地域学園相撲場

区 区内在住の小学生

問 10月1日(金)までに新津相撲連盟事務局(株式会社石宝内) ☎025-261-3904、FAX 025-261-3905

※公式インスタグラムあり(niitsu\_sumo)

## 新津図書館シアター

回 9月15日(水)午後1時半から(開場1時)

場 新津図書館2階 研修室

区 高校生以上の人・先着40人(要予約)

上映作品 いのちのあさがお(36分)、秋桜(コスモス)の咲く日(34分)

回 9月6日(月)午前10時~14日(火)までに同館 ☎22-0097

## 市民交流ステージ 観覧者募集

新潟市内を拠点に活動する皆さんによるステージです。多彩なジャンルの公演をぜひお楽しみください。

回 9月23日(木・祝)午後1時半から(開場は午後1時)

場 秋葉区文化会館

区 先着450人(申し込み不要)

内容 Duo KOTONOHA(歌唱)、新津オカリナクラブ(オカリナ演奏)、新津吹奏楽団(吹奏楽)、Happy Bean's(キッズダンス)、ゆるゆる歌謡フラダンス(フラダンス)

問 新潟市文化政策課 ☎025-226-2631

## 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。

## タッチケアセミナー ※受付中

**日時** 9/15(水) 10:30~11:50

**対象** ハイハイする前の赤ちゃんと母親

**定員** 先着4組

**参加費** 100円

## ママと一緒にフラダンス

**日時** ①9/16(木)②9/22(水) 10:20~

**対象** ①3歳以下の子と保護者 ②1歳7カ月までの子と保護者

**利用料** 100円

## 平成30年度生まれ限定日 ※受付中

人形劇、運動遊びなど

**日時** 9/7(火) 午前

**対象** 平成30年4月2日~平成31年4月1日生まれのお子さんと保護者 ※きょうだいの参加可

**定員** 先着10組

## 離乳食から幼児食への進め方 ※9/6(月)受付開始

**日時** 9/28(火)10:20~お話&質問(要予約10組)、10:50~個別相談(要予約4組)

**対象** 3歳以下の子と保護者

**講師** 秋葉区栄養士

**利用料** 100円

## アキハで子育てサポート事業

ベビー&ママセミナー(ふれあい遊び、タッチケア、情報交換) ※9/6(月)受付開始

**日時** A:①10/6(水)②10/13(水)③10/20(水)、B:①10/11(月)②10/18(月)③10/25(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5月~7月生まれ)の赤ちゃんとも母親 ※第一子のみ

**定員** AとBそれぞれ先着4組 **参加費** 無料

## パパと一緒にタッチケア ※9/16(木)受付開始

**日時** 10/16(土) 10:20~11:00

**対象・定員** ハイハイする前の赤ちゃんとも父親・先着4組 **利用料** 100円