

健康・福祉ガイド

笑顔健康クッキング 要予約

回 12月7日(木)午前9時半～正午
 場 新津健康センター
 内 「脂質異常症を防ぐ血液サラサラ生活と減塩」のテーマで保健師・栄養士の話、調理の実習・試食
 込 先着20人
 料 400円(材料費)
 持 筆記用具、エプロン、三角巾、ふきん、マスク、みそ汁の汁(塩分測定希望者)
 回 11月8日(水)～12月1日(金)に健康福祉課健康増進係(☎25-5686)

成人の健康相談 要予約

回 12月8日(金)①午前9時～②9時45分～③10時半～④11時15分～
 場 新津健康センター1階 機能訓練室
 申 健康福祉課地域保健福祉担当(☎25-5695)

フレイル予防教室 要予約

開催日	内容
11/22(水)	「食生活改善」で低栄養予防、簡単な運動実技、座談会
2/2(金)	「口腔ケア」で歯と口を健康に、簡単な運動実技

時間 午前10時～11時半
 場 新関コミュニティセンター
 込 先着30人(1回のみ参加可)
 持 上履き、筆記用具、飲み物、動きやすい服装
 申 健康福祉課地域保健福祉担当(☎25-5695)

特殊詐欺の被害を防止しよう!

10月18日(水)、アルビレックス新潟レディースの川澄奈穂美選手が秋葉警察署の一日警察署長に任命され、秋葉区特産の「花」にかけ、「家族とはなそう」をテーマに特殊詐欺に関するトークイベントを行いました。川澄選手は「自分も良い学びの機会になった。日頃から家族と連絡を取り、何かあれば家族に相談して被害に遭わないように気を付けてほしい」と注意を呼び掛けました。区内でも特殊詐欺の被害は発生しています。皆さんも人ごとと考えず、十分注意しましょう。



これってもしかして 認知症?

◆加齢による物忘れと認知症の違いは?
 年齢を重ねると、脳の老化によって誰もが物忘れをしやすくなりますが、加齢に伴う物忘れと認知症には違いがあります。こんな症状はありませんか?

- 経験したことの一部を忘れる
 - 人の名前が出てこない
 - 物忘れを自覚している
 - ヒントがあれば思い出す
 - 判断力は低下しない
- 加齢による物忘れ

- 経験したこと自体を忘れる
 - 人の顔を忘れる
 - 物忘れの自覚がない
 - ヒントがあっても思い出せない
 - 判断力が低下する
- 認知症による物忘れ

認知症にはいくつかの種類があり、症状も違い、それぞれにあった対応やケアが大切です。早く気付くことで進行を止めたり、遅らせたりできる場合もあります。

あれ?と思ったら、まずは相談しましょう
 認知症について相談したいと思ったら、お住まいの地域を担当する地域包括支援センターへご相談ください

地域包括支援センター	・新津第一・新津第二中学校区 … 新津(古田3-2-7) ☎25-3081
	・新津第五中学校区 …… にいづ日宝町(日宝町5-25) ☎22-1931
	・小合・金津・小須戸中学校区 … こそど(小須戸3785-1) ☎61-1311

不登校などの悩みを抱える保護者相談会

教育と福祉の専門相談員が、次につながる提案をします。ひとりで悩まず、ぜひ相談してください。

日時 11月21日(火) 午前9時・10時・11時
 11月28日(火) 午後1時半・2時半・3時半 (相談時間は45分程度)
 会場 秋葉区役所1階 相談室 対象・定員 区内の小中学生の保護者・先着12人
 内容 不登校や学校に関すること、子どもとの関わり方、子どもと家族や環境のこと
 申し込み 11月10日(金)までに電話で健康福祉課児童福祉係(☎25-5683)または新潟市オンライン申請システム(右二次元コード)

お知らせ

グリーン・アート・フェスタ

癒しの福祉ゾーン関係者、満日地区の皆さんや保育園児の作品を展示します。
 回 11月10日(金)～30日(木) 午前10時～午後4時(土日祝日休館)
 場 新津地区グリーンセンター 園同センター(☎24-1746)

水洗便所改造助成金のお知らせ

浄化槽やくみ取り便所から下水道への切り替え工事の助成金です。処理開始から3年以内の改造工事が対象です。
 【1年以内の工事】30,000円
 【1年を超え3年以内の工事】20,000円
 ※新築や法人は対象外
 場 西部地域下水道事務所秋葉下水道分室(☎25-5810)

健幸卓球教室

回 12月5日～2月27日毎週火曜(12月19日、1月2日・9日・23日、2月13日を除く)

コース	時間	対象・定員
① 初心者基本コース	午後1時～2時半	高校生以上・各回先着10人
② 中級者応用コース	午後2時半～4時	高校生以上・各回先着10人
③ 小学生コース	午後5時～6時	小学生・各回先着10人
④ コース	午後6時～7時	小学生・各回先着10人

場 新津健康センター
 料 ①・②各1,000円、③・④各700円
 持 動きやすい服装、飲み物、ラケット(貸出可)
 申 開催日2日前の正午までに同センター(☎22-2940)

新津税務署からのお知らせ

インボイス制度説明会の開催

日時	会場
12/6(水) 午前10時～11時	新津税務署 2階会議室
午後1時半～2時半	

込 各回先着20人
 申 開催日の前週の金曜午後4時までに同署個人課税部門(☎22-2153)

電話で解決!
 国税相談専用ダイヤルを開設
 国税に関する質問、相談にご利用ください。
 ☎0570-00-5901(全国一律料金)
 受付時間 平日午前8時半～午後5時(土日祝日、年末年始を除く)

新津育ちの森

開館日 毎週火曜～日曜 開館時間 9:00～17:00
 対象 小学2年生までのお子さんと保護者、妊娠中の女性 ☎21-4152

手形アート 成長の記念に手形を取りませんか?
 日時 11月12日(日)午前9時～正午
 定員 先着30組

出張! 妊娠・子育てほっとステーション
 区役所の「妊娠・子育てほっとステーション」による出前講座です。
 日時 11月17日(金)午後1時半～2時 内容 赤ちゃんの冬の過ごし方

プレママ・パパセミナー ※要申し込み
 日時 12月2日(土)午後1時半～2時半 会場 新津健康センター
 内容 赤ちゃんのいる暮らし、沐浴の仕方、おむつ交換など
 対象・定員 2024年2月～4月に出産予定の妊婦さんとそのパートナー・先着7組
 持ち物 母子健康手帳、筆記用具、バスタオル、飲み物

子育てサロン ポッポー! Xmasスペシャル

親子で楽しむクリスマス☆お楽しみ会

日時 12月7日(木)午前10時半～11時10分
 会場 新津地区公民館 保育室
 対象・定員 0歳～2歳児とその保護者・先着10組
 申し込み 11月24日(金)までの平日午前9時～午後5時に同館(☎22-9666)

子育て支援センター 11月のイベント

- ほかほかルーム ☎24-9987**
(認定こども園おひさま内)
開館時間 月～金曜 午前9時～11時45分、午後1時～3時15分
対象 就学前児
※初回のみ登録料(保険料)200円
- たんたん ☎38-5977**
(矢代田保育園併設)
開館時間 月～土曜 午前9時～11時半、午後1時～3時半(土曜は午前のみ)
対象 就学前児
木曜午前…登録制
金曜午前…1歳6カ月未満
- ♥ベビーマッサージ ※要申し込み**
親子でスキンシップをとりながら、心も体もリラックスしましょう
日時 11月20日(月) 午前10時半～11時半
持ち物 バスタオル、おむつ、飲み物
定員 先着7組
- ♥クリスマスクラフト ※要申し込み**
松ぼっくりやドライフラワーを使ってクリスマスインテリアを作ります
日時 11月29日(水)・30日(木) ①午前9時45分②午前10時45分
定員 各先着3組
- ♥ベビーマッサージ ※要申し込み**
親子でスキンシップをとりながら、心も体もリラックスしましょう
日時 11月20日(月) 午前10時半～11時半
持ち物 バスタオル、おむつ、飲み物
定員 先着7組
- ♥リラックスヨガ ※要申し込み**
ヨガでリラックスしませんか?
日時 11月10日(金)午前10時半～11時
持ち物 ヨガマットまたはバスタオル
対象 1歳6カ月未満のお子さんとその保護者
- ♥こころ育児講座 ※要申し込み 「親子コミュニケーション」**
イヤイヤ期の子育てアドバイス講座です
日時 11月13日(月)午前10時～11時
対象 1歳半～2歳過ぎのお子さんとその保護者

子育てサロン **小さな森の広場**

問い合わせ 小さな森の広場 ☎080-1354-1656

小合コミュニティセンター
 日時 11月9日(木)午前9時半～11時半
 パパママブチ講座 ～ママとタッチケア～
 ※要申し込み
 日時 11月11日(土)午前10時～11時半
 会場 小須戸まづくりセンター1階

広告スペース

電話番号(☎)は市外局番0250を省略しています◆このナイトステーション2023酒つ衆つ歩つぽ開催中!11月15日水まで◆