

健康・福祉ガイド

健康ミニ教室 (要予約)

回 3月18日(火) 午前9時半～11時半
(受付は午前9時15分から)
場 新津健康センター1階 機能訓練室
入 先着12人
内 よくわかる検査値の見方の話、すぐに役立つ食事の話と運動の実践、血管年齢測定
持 健康診断の結果、筆記用具、飲み物
申 3月14日(金)までに健康福祉課 健康増進係(☎25-5686)

成人の健康相談 (要予約)

回 3月14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)

400ミリリットル献血にご協力を

日程	時間	会場
2/9(日)	午前10時～正午	ウオロク 新津店
	午後1時半～4時	

持 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
申 健康福祉課地域福祉担当 (☎25-5665)

お知らせ

第16回秋葉区市民将棋大会

回 3月2日(日) 午前10時から
場 新津地区公民館研修室305・306
入 区内に在住、勤務、通学する人(サークルなどの会員を含む)
料 一般1,000円、高校生750円、小中学生500円(当日持参)
持 昼食、飲み物
申 2月23日(日・祝)午後5時までに日本将棋連盟新津支部 一般・高校生:☎090-6791-5747(宇佐美さん) 小中学生:☎24-2449(新井さん)

健幸卓球教室

コース	時間	対象・定員
初心者コース	午前10時～11時半	高校生以上・各回先着12人
初心者コース	午後1時～2時半	
中級者コース	午後2時半～4時	

回 3月4日～5月27日までの火曜(4月1日を除く)
場 新津健康センター
料 各1,000円
持 動きやすい服装、靴、飲み物、ラケット(貸出可)
申 参加希望日の前月第3土曜正午～2日前正午に同センター(☎22-2940)

令和6年度 秋葉区感謝の集い

回 2月8日(土) 午後1時半～3時45分
場 秋葉区文化会館 ホール
内 第1部 感謝状贈呈式 第2部 講演会「コミュニティ未来ビジョンは秋葉区をどう変える?」 講師:金子 洋二さん(大正大学准教授) ・コミュニティ未来ビジョンアクションプラン事例発表
申 地域総務課(☎25-5460)

排水設備設置資金の利子を市が負担します

下水道や公設浄化槽へ接続するための工事費を金融機関から借り入れた際の利子を市が負担します。
貸出金額 100万円以内
利率 無利子(市が負担)
償還方法 60カ月以内で元金均等
※新築・法人は対象外
申 西部地域下水道事務所(☎025-370-6372)

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、妊娠中の人 ☎21-4152

わくわくタイム～誕生会～ 2月生まれのお友達をお祝いします
日時 2月6日(木) 午前10時半～10時45分
親子で手形 すてきな台紙に手形を押して家族の記念にしませんか
日時 2月16日(日) 午前9時～11時
プレママ・パパセミナー ※要申し込み
日時 3月1日(土) 午後1時半～3時 会場 新津健康センター
内容 赤ちゃんのいる暮らし、おむつ交換、沐浴(もくよく)の仕方など
対象・定員 区内在住の令和7年5月～7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

寒さに負けないカラダ作りをしよう!

秋葉区総合体育館 新プログラム紹介

寒い冬は家の中に閉じこもって運動不足になりがちです。健康維持・筋力低下防止のためにも、体育館で体を動かして、心も体もほかほかさせませんか。

フレイル予防体操★

月曜 午後1時～1時45分

椅子を使ったり、簡単で易しい筋力運動でフレイルを予防します。



からだぼかぼか体操★

水曜 午後1時～1時45分

青竹踏みと簡単な体操をします。血行を良くして免疫力を高めます。



かんたんステップ

水曜 午前10時45分～11時半

音楽に合わせて踏み台昇降運動をします。下半身の強化やシェイプアップに最適です。



簡単! バランスボール

土曜 午前11時15分～11時45分

バランスボールを使って、楽しくトレーニングをします。体のゆがみを矯正したり、腰痛の改善に効果的です。



会場 秋葉区総合体育館 多目的ルーム 対象 高校生以上
参加費 650円(★のプログラムは65歳以上の人は450円) ※簡単! バランスボールはどなたでも450円
持ち物 動きやすい服装、飲み物、タオル
申し込み 1週間前の午前10時から電話で同館(☎25-2400)、または午前10時半から同館窓口へ

児童期家庭教育学級 講演会

気づこう! 無意識の思い込み (アンコンシャスバイアス) ～すぐ活かせる! 子どもの可能性を広げるヒント～

日時 3月8日(土) 午後1時半～3時半

会場 新津地区公民館 研修室201

対象・定員 小学1～6年生の保護者または関心のある18歳以上の人・30人(応募多数の場合は抽選)

講師 宮本 美穂さん(アンコンシャスバイアス認定トレーナー)
申し込み 2月21日(金)までに新潟市オンライン申請システム(右二次元コード)または平日午前9時～午後5時に同館(☎22-9666)



うららこすと 体験農園参加者募集

うららこすとで農作業を体験してみませんか。土に触れ、植え付け、収穫体験ができます。1人でもご家族でも参加OK。

日時 4月12日(土)～11月22日(土) 午前9時半～正午(全10回) ※2部制、前後半入れ替え

定員 100組 参加費 1組3,600円

申し込み 2月28日(金) 必着で①郵便番号②住所③氏名④電話番号を明記の上、はがき、メールでうららこすと(〒956-0101小須戸893-1、☎urara@urarakosudo.com)、またはホームページ申し込みフォーム(右二次元コード)



問い合わせ うららこすと(☎38-5430)

作業予定 ※応募多数の場合は抽選。当選者には3月14日(金)までに案内を発送します

4月12日	ジャガイモ植付	7月26日	枝豆収穫
5月10日	枝豆植付	8月30日	秋野菜植付(白菜、大根、キャベツ)
6月7日	サツマイモ植付	9月6日	草取り、つる返し
6月28日	ジャガイモ収穫	10月11日	サツマイモ収穫
7月5日	草取り	11月22日	秋野菜収穫(白菜、大根、キャベツ)



発達に障がいのある子を持つ親世代の老後を考える

～親ができる備えを考えよう～

親が亡くなった後の子どもたちの将来について一緒に考えませんか?

日時 3月1日(土)

午後2時～3時45分(受付は午後1時半から)

会場 秋葉区文化会館 練習室1

対象・定員 発達に障がいのある子を持つ親、関心のある人・先着50人

講師 林 正海さん(株式会社あしたの森社長)

申し込み 2月21日(金)までに健康福祉課障がい福祉係(☎25-5682、☎22-8250、☎kenko.a@city.niigata.lg.jp)

8050 (ハチマルゴーマル) 問題って何?

子どものお金の管理はどうしたらいいの?

広告スペース