

秋のお出かけ特集

さわやかな秋の日に、秋葉区を楽しみませんか。お散歩コースと区バスのお出かけコースを紹介します。紅葉シーズンのお出かけをお楽しみください。

おさんぽコースのご紹介

ゴールの秋葉公園



曲がり角の目印が見えたらラストスパート



踏切は気をつけて渡りましょう



秋葉第1公園で一休み



新津川沿い
遊歩道をゆっくり歩きましょう
図書館裏に新しくトイレを設置しました



最初は商店街を歩きます



新津駅からスタート
スタート地点の新津駅で地図を確認して出発！
秋葉公園までの約2.1kmのコースになります



健康・福祉ガイド

健康づくり

健康福祉課健康増進係 ☎25-5686

フレイルチェック※要申し込み

開催日	会場	申し込み期間
12/14 (火)	新津地域交流センター 3階多目的ホール	11/9(火)~ 12/7(火)

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

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
12/16 (木)	新津健康センター	11/10(水)~ 12/13(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、みそ汁(塩分測定を希望する人)

成人の健康相談 ※要申し込み

日時 12月3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
内容 保健師、栄養士、理学療法士による個別相談

半日1回でよくわかる! 健康ミニ教室 ※要申し込み

日時 12月10日(金) 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 12月8日(水)

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
11/11 (木)	午前9時半~11時半	秋葉区役所
	午後1時半~4時	(株)新津管内建設会館

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

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

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。

ママと一緒にフラダンス
日時 ①11/8(月)②11/18(木) 10:20~
対象 ①1歳7カ月までの子と保護者
②3歳以下の子と保護者
利用料 100円

平成30年度生まれ限定日 ※受付中
日時 11/16(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
定員 先着10組 ※きょうだいの参加可

アキハで子育てサポート事業

パパと一緒にタッチケア ※受付中
日時 11/20(土) 10:20~11:00
対象・定員 ハイハイする前の赤ちゃんと父親・先着4組 利用料 100円

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

新津図書館シアター

日 11月16日(火)午後1時半から(開場1時)
場 新津図書館2階 研修室
内 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)
日 11月8日(月)午前10時から同館
(☎22-0097)

第7回 秋葉区自治協議会

日 11月26日(金) 午後1時半から
場 小須戸地区ふれあい会館 多目的ホール
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、
11月22日(月)までに要申込み
問 地域総務課 ☎25-5672

グリーンアートフェスタ

癒しの福祉ゾーン関係者による絵画、
工芸、写真などの作品を展示します。
日 11月10日(水)~30日(火)
午前10時~午後4時(土日祝日休館、
30日は午後1時まで)
場 新津地区グリーンセンター(七日町)
※作品展のみの開催となります
問 同センター管理委員会 ☎24-1746

年末調整の各種情報について

年末調整に関する情報については、国
税庁の年末調整特集ページをご利用くだ
さい。手順等を解説した動画やパンフレ
ット、年末調整に必要な各種申告書など
を入手、閲覧できます。各書類につい
ては、税務署でもご用意しています。
なお、年末調整等説明会については、
今後実施しません。
年末調整特集ページ
問 新津税務署法人課税部門
(☎22-2171)



子育てサロン ポッポー! リズムで遊ぼう! クリスマス♪

日時 12月2日(日) 午前10時~11時45分
会場 新津地区公民館 保育室
対象・定員 就学前児と保護者・先着6組
内容 「ドタミファソラシド音楽会♪」
保育士シンガーソングライター TAMIさん
申し込み 11月8日(月)~19日(金)の午前9時~午後5時に同館 ☎22-9666



地域福祉推進フォーラム

SDGsの視点を交え
地域共生社会の実現に向けて
できることを考えます

日時 12月5日(日) 午後1時半~3時半
会場 秋葉区文化会館 (参加無料・定員200人)

プログラム
第1部 午後1時半~2時
表彰式 社会福祉功労者表彰
第2部 午後2時10分~3時半
活動報告 こども食堂秋葉かけはし
基調講演 「持続可能な地域福祉の推進」
講師 鈴木 昭さん(新潟医療福祉大学
社会福祉学部社会福祉学科 特任教授)

申し込み
11月19日(金)までに電話、フ
ァクス、メールで秋葉区社会
福祉協議会 ☎24-8376、
FAX 23-3322、メール akaha@
syakyo-niigatacity.or.jp

手話通訳
要約筆記
あり

一時保育
事前予約
先着10人

電話番号(☎)は市外局番0250を省略しています ◆イベントに参加する場合は、マスクを着用するなどの「新しい生活様式」の実践をお願いします ◆