

# 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

## 3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11月生まれ

### 【1歳誕生歯科健診】

対象 令和3年3月生まれ

### 【1歳6か月児健康診査】

対象 令和2年8月生まれ

### 【3歳児健康診査】

対象 平成30年9月生まれ

## 育児相談 ※要申し込み

日にち 3月25日(金)

申し込み 3月1日(火)から健康福祉課 ☎25-5695

## 安産教室 ※要申し込み ☎25-5685

対象	開催日	時間
5月～7月出産予定の人	3/24(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

## 3月の離乳食講習会 ※要申し込み

【はじめての離乳食】

日時 3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

会場 新津健康センター 3階

定員 先着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)

申し込み 2月23日(水・祝)から市役所コールセンター ☎025-243-4894

## 妊婦歯科健診 ※要申し込み

日程 3月10日(木)

受付時間 午後1時～2時15分

会場 新津健康センター

対象 母子健康手帳の交付を受けた妊婦

内容 歯科健診、お口の個人相談

持ち物 母子健康手帳、妊婦歯科健診受診票

申し込み 2月23日(水・祝)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
2/25(金)	午前10時～正午	新潟地域振興局新津庁舎
	午後2時～3時半	新津医療センター病院
3/6(日)	午前9時半～11時半	原信新津店
	午後1時～4時	

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

# 矢代田駅前駐車場 利用者募集

## ※「パークアンドライド」とは

駅などで自家用車から公共交通機関に乗り換えて目的地に向かうシステムです。市内中心部を走る自家用車の数が減り、交通渋滞の緩和や環境保全などの効果があります。

矢代田駅前第1・第2駐車場の利用者を募集しています。駅で自家用車からJRに乗り換える「パークアンドライド」のための駐車場です。

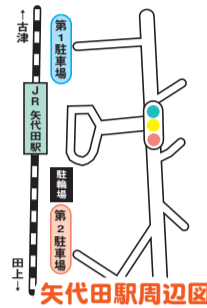
通勤・通学で矢代田駅を利用する方は、ぜひ申し込みください。

使用料(1区画) 月4,000円(利用月分を一括納入)

対象 市内在住または市内に勤務先や通学先があり、矢代田駅を通勤や通学で利用する人

申し込み 持参または郵送で①所定の申請書(新潟市ホームページ「申請・届出の総合窓口」または建設課管理係窓口)②自動車検査証の写し③勤務先・通学先を確認できる書類(社員証・学生証などの写し)を建設課管理係(T956-8601 住所記載不要、秋葉区役所4階 44番窓口)

問い合わせ 同係 ☎25-5690



# 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

## 高齢者やその家族の無料相談窓口

高齢の方やその家族の皆さん、心配事や悩み事を話してみませんか。電話または窓口で相談できます。場新潟ユニソンプラザ3階(中央区上所2)

### ■一般相談

回 毎週月曜～金曜 午前9時～午後5時 (祝日、年末年始は休み)

### ■専門相談 (要予約)

回 2月28日、3月14日・28日(月) 午後1時半～4時

相談内容 相続問題、金銭貸借ほか 場新潟県高齢者総合相談センター ☎025-285-4165

## 認知症の方や家族の無料電話相談

認知症の方やその家族の無料相談窓口です。福祉の有資格者や介護経験者などが電話で相談を伺います。

回 毎週月曜～金曜 午前9時～午後5時 (祝日、年末年始は休み)

相談電話 新潟県認知症コールセンター ☎025-281-2783

## 福祉サービスに関する苦情相談窓口のご案内

高齢者、障がい者や児童等が利用している施設や訪問介護サービスなどで、説明を受けた内容と違っていたり、職員の対応に不満がある場合などは事業所に苦情を申し立てることができます。

解決しない場合や話しにくい場合は、県福祉サービス運営適正化委員会が苦情解決のお手伝いをしていますので、ご相談ください。相談は無料です。

回 平日午前9時～午後5時 場 同会 ☎025-281-5609

## 新潟市住みよい郷土推進協議会 秋葉区支部

### 研修会

# 薬はいつ服用すれば効果的か、副作用を減らせるか

薬の効果的な服用の仕方や副作用を抑える時間薬物治療について、生活習慣病やがんなどを例にお話しします。ぜひご参加ください。

日時 3月18日(金) 午後2時～3時半

場所 秋葉区役所4階401会議室

対象・定員 区内在住の人・先着30人

講師 若林広行さん(新潟薬科大学薬学部薬学科教授)

申し込み 2月21日(月)午前8時半から電話で同支部事務局(区民生活課内、☎25-5678)



# 子育て世代のための秋葉区オンライン移住相談会

移住を検討している県外のお知り合いの方に、ぜひお知らせください

移住を検討している子育て世代の人を対象に、秋葉区の魅力を少しでも感じていただけるよう、オンラインでの移住相談会を開催します。参加者の皆さんに、秋葉区にちなんだ記念品をプレゼントします!

日時 3月19日(土) 午前10時～11時半

内容 秋葉区の紹介、先輩移住者の体験談など

対象・定員 移住に関心がある新潟県外在住の子育て世代の人・先着5組

申し込み 3月9日(水)までにアキハスムホームページの申し込みフォームからお申し込みください。ZOOMミーティングIDなどをお送りします

問い合わせ 地域総務課企画グループ ☎25-5672、FAX 22-0228、メール chii kisomu.a@city.niigata.lg.jp

申し込みはこちら↓



# 秋葉区総合体育館から おうちでできるトレーニング

簡単でおすすめのトレーニングをご紹介します。問い合わせ ☎25-2400

## 運動不足解消! 下半身強化トレーニング ～スクワット～



- ①壁もしくは手すりに両手をつけて真っすぐ前を見て立ちます。足は肩幅に開きましょう
- ②お尻を後ろに突き出すように膝を曲げます。無理のないように膝を曲げましょう

## ワンポイントアドバイス

- ・背中が丸まらないように背筋を真っすぐにしましょう
- ・膝がつま先よりも前に出ないようにしましょう

## お腹もスッキリ! 背中&腹筋トレーニング ～クロスバックアーチ～



- ①足は腰幅、手は肩幅について四つんばいになります。視線は床を向きましょう
- ②対角線上の手足を伸ばし、その姿勢をキープします。30秒経ったら手足を入れ替えて行いましょう

## ワンポイントアドバイス

- ・腰が反り過ぎないようにおなかと背中に力を入れます
- ・腕は肩の高さ、足はお尻の高さでキープします
- ・あごが上がらないように注意しましょう