

# 健康・福祉ガイド

## 笑顔健康クッキング

日 12月7日(水) 午前10時～正午  
場 新津健康センター 3階

テーマ 腸活で血糖値の上昇をおだやかに

内 保健師・栄養士の話、調理の実演

人 先着20人

持 筆記用具

日 11月9日(水)～12月5日(月)に  
健康福祉課健康増進係  
(☎25-5686)

## 安産教室

日 12月22日(木) 午後2時～4時  
(受付は午後1時45分から)

内 令和5年2月～4月出産予定の人・先着12組

場 新津健康センター 1階 母子保健室

日 11月17日(木) から  
健康福祉課健康増進係(☎25-5685)

## フレイルチェック

日 12月2日(金) 午前10時～正午  
(受付は午前9時40分から)

場 新津地域交流センター

内 65歳以上の人・先着30人

持 動きやすい服装、運動靴、飲み物

日 11月8日(火)～25日(金)に  
新津健康センター(☎22-2940)

## 成人の健康相談

日 12月9日(金) 午前9時～正午

場 新津健康センター 1階

内 保健師・栄養士による個別相談

場 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
11/11 (金)	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 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

場 健康福祉課地域福祉担当

(☎25-5665)

# 子育て世代のための 秋葉区 オンライン 移住相談会

参加者募集

参加者には「秋葉硝子新作ペアグラス」をプレゼント!

日時 12月3日(土) 午前10時～11時半

内容 秋葉区の紹介、先輩移住者によるトークセッション、移住者交流会 ほか

対象 秋葉区への移住に関心がある子育て世代の人、Zoom操作ができる人

定員 先着9組

申し込み 11月27日(日)までに、新潟市

「かんたん申し込み」から

問い合わせ 地域総務課企画グループ(☎25-5672、

メール chiikisomu.a@city.niigata.lg.jp)

秋葉区への移住を検討している子育て世代の人にぜひお知らせください。

詳しい内容、申し込みはこちら→



## 秋葉区自治協議会提案事業

12月1日 配信開始!

# Akiha おとな大学

## ～第2回おうちdeもち麦cooking!～

過去の配信はこちら→



秋葉区の特産品もち麦を使った料理をオンライン配信で手軽に作ってみよう!メニューの材料を自宅にお届けします。作り方はオンライン配信で確認できます。

メニュー もち麦入りキノコご飯、里芋のそぼろあんかけ ほか(材料は4人分)

対象・定員 区内在住の人・30組(応募多数の場合は抽選)

参加費 1,500円(予定)※材料配送時に業者へ支払い

申し込み 11月17日(木)までに①氏名②住所③電話番号を

明記してメール(chiikisomu.a@city.niigata.lg.jp)

または新潟市「かんたん申し込み」から→

問い合わせ 地域総務課企画グループ(☎25-5672)



# 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

## あかちゃん体操 ※要申し込み

日時 11月15日(火) 午後1時半～2時半 会場 新津健康センター 第2健康学習室

対象・定員 首すわりの頃～7カ月の赤ちゃんとその保護者・先着8組

参加費 500円

## 親子の絆づくりプログラム ※要申し込み

日時 12月1日・8日・15日・22日(木) 午後1時半～3時半(全4回)

会場 新津健康センター 第2健康学習室 参加費 1,100円(テキスト代)

対象・定員 2022年7月～9月生まれの赤ちゃん(第1子)とその母親・先着10組

## プレママ・パパセミナー ※要申し込み

日時 12月10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、赤ちゃんの泣きについて、オムツ交換など

対象・定員 2023年2月～4月に産予定の妊婦さんとパートナー・先着6組

持ち物 母子健康手帳、筆記用具、バスタオル1枚、飲み物 参加費 無料

# 大谷康子の情熱コンサート

日時 12月10日(土) 午後3時開演(開場は午後2時半から)  
会場 秋葉区文化会館

出演 大谷康子(ヴァイオリン)、山田武彦(ピアノ)、クリストファー・ハーディ(パーカッション)

チケット料金 小学生以上3,000円(全席指定、就学前児入場不可)

チケット販売 秋葉区文化会館、小須戸まちづくりセンター、野本時計店(新津本町3)、江南区文化会館 ほか

問い合わせ 同館(☎25-3301)



## コラム 「認知症を知ろう」 ～その①～

### ◆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は大きく違います。こんな症状はありませんか?

- 物忘れを自覚している
- 体験したことの一部を忘れている
- ヒントがあれば思い出す
- 日常生活に支障がない
- 判断力は低下しない

### 加齢による物忘れ

- 物忘れの自覚がない
- 体験したこと自体を忘れる
- 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

まずは相談してください

認知症の症状が現れたり、認知症でお困りのことがあれば、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…にいつ日宝町(日宝町5-25) ☎22-1931
  - ・小合・金津・小須戸中学校区…こすど(小須戸3785-1) ☎61-1311

# お知らせ

## 石油の世界館 マイコレクション展

地域の皆さんが展覧した石油関連資料を展示します。

日 11月23日(水・祝)まで

午前10時～午後3時

場 石油の世界館

場 産業振興課

いきいき里山室

(☎25-5687)



## 新津図書館シアター

日 11月16日(水) 午後1時半～3時半

場 新津図書館 2階研修室

内 高校生以上・先着40人

上映作品 「サクラサク」

日 11月9日(水) 午前10時から同館

(☎22-0097)

## 豪雨に備えよう 浸水対策に助成

浸水が発生した、または発生する恐れがある区域を対象に助成します。

### ①雨水貯留タンク設置

助成額 上限2万円(設置方法により異なる)

### ②防水板設置等工事

助成額 工事費の1/2(上限50万円)

### ③住宅かさ上げ工事

助成額 工事費の1/2(上限100万円)

対象 平成10年8月4日およびそれ以降床上浸水被害発生区域の住宅

### ④駐車場かさ上げ工事

助成額 工事費の1/2(上限10万円)

対象 既存の駐車場

場 ①②④西部地域下水道事務所

秋葉下水道分室(☎25-5810)

③下水道計画課(☎025-226-2982)

## 古典文学入門講座

耳で聴く古典文学の味わい

～ごぜが語った子別れの物語～

日 第1回 11月30日(水)

長岡ごぜが語った

「巡礼おつる」の物語

第2回 12月7日(水)

高田ごぜが語った

「山椒大夫」の物語

午前10時～正午

場 新津地区公民館 201 研修室

講師 新潟県立大学名誉教授

板垣俊一さん

内 中学生以上・先着30人

日 11月7日(月)～18日(金)の

平日午前9時から午後5時に

新津地区公民館(☎22-9666)

## 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、保育園児による作品を展示します。

日 11月10日(木)～30日(水)

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(七日町)

※作品展のみの開催となります

場 同センター管理委員会

(☎24-1746)

## 新津健康センターからのお知らせ

### みんなで防災

～いざという時のために～

日 11月23日(水・祝) 午前10時～正午

内 災害への備え、避難所生活で気を付けたいこと など

※申し込み不要、途中参加・退席可能

### かわり湯イベント

日 12月22日(木)

場 同センター(☎22-2940) はこちら



広告スペース