

# 健康・福祉ガイド

## 成人の健康相談 (要予約)

回 7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)

## 健康ミニ教室 (要予約)

回 7月19日(水)午前9時半～11時半  
 場 新津健康センター1階 機能訓練室  
 人 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・運動の話と実践  
 持 健康診断の結果、筆記用具、飲み物  
 申 7月14日(金)までに健康福祉課健康増進係(☎25-5686)

## 笑顔健康フッキング (要予約)

回 6月22日(木)午前10時～正午  
 場 小須戸地区ふれあい会館  
 人 先着20人  
 内 「食事と運動で血糖値の上昇をおだやかに」のテーマで保健師・栄養士の話、調理の実演・試食  
 持 筆記用具、上履き  
 申 6月19日(月)までに健康福祉課健康増進係(☎25-5686)

## 400ミリリットル献血にご協力を

日程	時間	会場
6/11(日)	午前9時半～11時半 午後1時～4時	ウオロク新津店
6/16(金)	午前10時～11時半	新潟地域振興局新津庁舎

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)

## 肺がん(結核)検診 (予約不要)

検診日	時間	会場
7/14(金)	午前9時～9時45分	北上公会堂
	午前11時～正午	新津B&G海洋センター★
7/20(木)	午前9時～11時半	新津健康センター

## 胃がん検診 (要予約)

検診日	会場	予約開始日
7/7(金)	新津健康センター	6/21(水)

時間 ①午前9時～ ②午前9時半～  
 ③午前10時～ ④午前10時半～  
 ⑤午前11時～  
 申 新潟県労働衛生医学協会(☎025-370-1800)  
 平日午前9時～午後4時半

## 乳がんマンモグラフィ 集団検診 (要予約)

検診日	会場	予約開始日
7/3(月)	新津健康センター	受付中

時間 ①午前9時半～10時半  
 ②午前10時半～11時半  
 ③午後1時半～2時半  
 ④午後2時半～3時半  
 申 市役所コールセンター(☎025-243-4894)  
 午前8時～午後9時 年中無休

## ■がん検診持ち物

	肺がん	胃がん	乳がん
受診券	○	○	○
健康保険証	○	○	○
個人記録票	○	○	○
自己負担金		○	○
バスタオル			○

上履き・靴袋(★の会場)

# お知らせ

## 秋葉区芸能祭

区内で活動する新舞踊、民謡、古典芸能などの団体が日頃の成果を披露します。  
 回 6月25日(日)午前10時から  
 場 秋葉区文化会館  
 申 新津地区公民館(☎22-9666)

## 春季秋葉区 ママさんバレーボール大会

回 7月2日(日)午前9時半から(受付は午前8時50分から)  
 場 新津B&G海洋センター  
 人 区内に在住、勤務する既婚または35歳以上の女性  
 料 1チーム 3,000円(秋葉区バレーボール協会登録チームは無料)  
 代表者会議 6月21日(水)午後7時から同センターで開催  
 申 6月17日(土)までに所定の参加申込書を同センター窓口  
 申 同協会の坂爪さん(☎24-6603)

## 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電話相談窓口です。  
 福祉の有資格者や介護経験者が電話で相談を伺います。  
 回 毎週月～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)

## 新津健康センター 7月～9月の教室

教室名	開催日時
①元気筋体操	毎週火曜(7/18,8/15を除く) 午後1時半～2時半
②体脂肪燃焼運動教室	毎週木曜(8/17を除く) 午後1時半～2時半
③座って楽しむリンパケアと太極拳	第1・3金曜 午後1時半～3時
④楽しい楊名時太極拳	第2・4金曜(8/11を除く)

場 新津健康センター  
 人 各回先着15人  
 料 ①②: 1回500円  
 ③④: 初回300円、2回目以降1回1,000円  
 申 参加希望日の前日正午までに同センター(☎22-2940)

## 「休日労働相談会」開催

労働についてのさまざまな悩みを電話、面談、オンラインで相談できます。  
 回 6月11日(日)午後1時～4時半  
 場 新潟県労働相談所(中央区新光町4)  
 相談方法  
 ・電話相談(☎025-281-6110)  
 ・面談相談(6月9日(金)正午までに電話予約)  
 ・オンライン相談(6月7日(水)午後5時までに電話予約)  
 申 同所(☎025-281-6110)

# 新津育ちの森

お誕生日days 6月生まれのお子さんに足形を押した誕生日カードをプレゼントします  
 日にち 6月13日(火)～16日(金)  
 おやこリトミック 親子で音楽とふれあいましょう!  
 日時 6月15日(木) 午前10時半～10時50分

# 子育て支援センター 6月のイベント

**ぽかぽかルーム ☎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  
 年齢設定 就学前児  
 ※初回のみ登録料(保険料)200円

♥見学ツアー ※要申し込み  
 ラポルテ五泉と阿賀野市のヤスタヨーグルト工場の見学に行きます!  
 日時 6月8日(木) 午前9時45分～11時40分  
 集合場所 ラポルテ五泉(五泉市赤海)  
 定員 先着7組  
 ※自家用車で参加です

♥おにぎり作り ※要申し込み  
 日時 6月20日(火) 午前10時～11時半  
 会場 新関コミュニティセンター  
 定員 先着10組  
 持ち物 飲み物、エプロン、三角巾

**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)  
 年齢設定 就学前児  
 火・木午前…登録制  
 金曜午前…1歳6カ月未満

♥ベビーリトミック ※要申し込み  
 わらべうたや童謡などに合わせたふれあい遊びを楽しみましょう!  
 日時 6月9日(金) 午前10時半～11時15分  
 対象 1歳6カ月未満のお子さんとその保護者

♥七夕飾りを作ろう!  
 日時 6月19日(月)～24日(土) 利用時間中

# 超初心者のための はじめてのスマホ教室 参加無料 全2回

日にち	内容	講師
6月13日(火)	「スマホ」って一体なんだろう? ～まずはスマホに触れてみよう～	ドコモショップ 新津店スタッフ
6月20日(火)	「スマホ」でできる便利な使い方 ～思っていたよりも簡単に操作できることを知る～	

会場 新津地域交流センター 301,302研修室  
 時間 午前10時～正午  
 対象 スマホになじみのない人(シニア世代の人大歓迎)  
 定員 先着16人  
 持ち物 筆記用具、飲み物 ※スマホは用意しています  
 申し込み 6月5日(月)～9日(金)の午前9時～午後5時に新津地区公民館(☎22-9666)

## 幼児期家庭教育学級

# ウチの子育てこれでいいのだ 参加無料

日にち	テーマ
7月14日(金)	食事はひとそれぞれ
7月21日(金)	愛情を伝える言葉がけ
7月28日(金)	ほっとひといき 子育てカフェ

会場 新津地区公民館 306研修室  
 時間 午前10時～正午  
 対象 おおむね1～6歳のお子さんの保護者  
 定員 先着15人  
 保育 生後6カ月～未就園児・先着10人(3回参加できる人を優先)  
 持ち物 筆記用具  
 申し込み 6月5日(月)～7月7日(金)の平日午前9時～午後5時に新津地区公民館(☎22-9666)

広告スペース

電話番号(☎)は市外局番0250を省略しています ◆秋葉区の魅力を発信しています!