

あきは 区役所だより

2024年(令和6年)

5月5日

毎月第1・3日曜日発行

第410号

里山と水に囲まれて 花と緑あふれる 笑顔咲きそろうまち

区の人口

人口: 74,313人 (-124)
 男: 35,735人 (-68)
 女: 38,578人 (-56)
 世帯数: 31,077世帯 (+60)
 令和6年3月末現在(カック内は前月比、住民基本台帳による)

編集・発行 新潟市秋葉区役所(制作:地域総務課) 〒956-8601 新潟市秋葉区程島2009番地 電話 0250-23-1000(代表)

ウォーキングに出掛けよう!

暖かい日差しとなり、お出掛けに最適の季節となりました。日頃運動不足を感じている皆さん、秋葉区にウォーキングができるコースがあることをご存じですか?今号では、区内のウォーキングコースをご紹介します。新緑を楽しみながら、心と体の健康のために出掛けてみましょう。
問い合わせ 地域総務課広報担当(☎25-5673)

運動を始めた人や初心者向けコース

新潟県立植物園

1周約1kmで普段運動しない方でも気軽に歩けるちょうどいいコースです。季節のお花を見ながら、ゆったり自然を満喫できます。



同園では、季節に合わせたお散歩マップを作っています。施設受付などで手に入るほか、ホームページにも掲載しています。マップを片手にぜひお楽しみください。



新津工業高校の生徒が製作した東屋でひと休み

スタート!



色とりどりのお花が勢ぞろい!



経験者向けコース

新津駅~新津川~秋葉公園

新津駅を出発して、ゴールの秋葉公園まで、片道約2km、往復約4kmのコースです。新津川の遊歩道をのんびり歩けます。最後は秋葉公園への登り道もあるのでご準備を!

スタート!



鳥たちもお散歩中



スタート地点の新津駅に大きな地図看板があります。コース途中には、看板や路面標示などがあるので安心です。

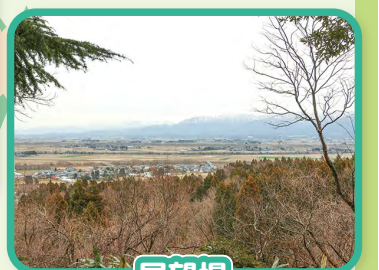
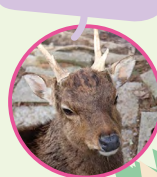


体力に自信あり!しっかり運動したい人向け

秋葉公園トリムコース

1周約4kmで坂道や階段など、歩きがいたっぷりです。高低差のあるコースで最高標高は約90m。展望場から見る景色は絶景です。

コース脇には鹿の姿も



スタート!



道中で神社にお参り



リニューアルした案内柱

正面広場には秋葉公園マップの看板があるほか、コース途中にも案内柱があるので、ご活用ください!



水分補給を忘れずに

健康・福祉ガイド

成人の健康相談 (要予約)

回 6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
 申 健康福祉課地域保健福祉担当 (☎25-5695)

胃がん検診 (要予約)

検診日	会場	予約開始日
6/10(月)	新津地区勤労青少年ホーム★	5/21(火)

時間 ①午前9時～ ②9時半～
 ③10時～ ④10時半～
 ⑤11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

肺がん(結核)検診 (予約不要)

検診日	時間	会場
6/26(水)	午前9時～9時45分	北上公会堂
	午前11時～正午	新津地区グリーンセンター ※
6/27(木)	午前9時～11時半	新津健康センター

※新津B&G海洋センターから会場が変更となりました

骨粗しょう症予防相談会 (要予約)

開催日	会場	予約開始日
5/29(水)	新津健康センター	5/9(木)
6/18(火)	荻川コミュニティセンター	

時間 ①午前9時40分～ ②10時10分～
 ③10時40分～ ④11時10分～
 内 骨密度測定、予防のための食生活相談
 込 18歳以上の市民(骨粗しょう症の治療中の人や、両足のかかるとに骨折や外傷のある人は除く)
 申 市役所コールセンター (☎025-243-4894)

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
6/18(火)	荻川コミュニティセンター★	5/16(木)

時間 ①午前9時半～ ②10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

がん検診共通事項

持 受診券、健康保険証(健康保険証登録したマイナンバーカードも可)、上履き・靴袋(★の会場)、個人記録票(肺がん、胃がんのみ)、自己負担金(胃がん、乳がんのみ)、バスタオル(乳がんのみ)

お知らせ

行政書士無料相談会

行政書士が遺言、相続、エンディングノートなどに関する相談に応じます。
 回 5月22日、6月12日、7月10日(水) 午後2時～4時
 場 新津図書館 2階研修室2
 込 市内に在住・在勤・在学の人・各日先着2人
 申 同館 (☎22-0097)

健幸卓球教室

回 6月4日～8月27日の毎週火曜 (7月16日、8月13日は除く)

コース	時間	対象・定員
① 基本コース	午後1時～2時半	高校生以上・各回先着10人
② 応用コース	午後2時半～4時	同上
③ 小学生コース	午後5時～6時	小学生・各回先着10人
④ コース	午後6時～7時	同上

場 新津健康センター
 料 ①・②各1,000円、③・④各700円
 持 動きやすい服装、飲み物、ラケット(貸出可)
 申 開催日2日前の正午までに同センター (☎22-2940)

夏季 秋葉区 バスケットボール大会

回 6月9日(日) 午前8時～午後5時
 場 秋葉区総合体育館
 料 1チーム5,000円(保険料含む)
 代 表 者 会 議 5月28日(火) 午後7時から 新津地域学園で開催
 申 5月23日(木)までに同館 (☎25-2400、FAX25-2401)
 ※中学生以下の参加不可
 ※詳細は新潟市ホームページを確認の上お申し込みください
 場 秋葉区バスケットボール協会事務局 (阿部自動車興業内、☎21-6111)

ゆるっと健康体操教室

普段運動をしない人でもできるように、タオルなどを使って、楽しく心と体を整えます。
 回 5月10日～7月26日の毎週金曜 午前10時～11時
 場 小須戸武道館
 込 先着10人
 料 1回200円(保険料ほか)
 持 動きやすい服装、タオル、上履き、飲み物
 申 同館 (☎38-2121)

小須戸老人福祉センター お笑いバラエティー

お笑い事業団ニイカタが小須戸老人福祉センターにやってくる! 多彩な笑いを見てのんびり楽しく過ごしましょう。
 日 時 5月18日(土) 午後1時～2時
 会 場 小須戸老人福祉センター
 問 い 合 わ せ 同センター (☎38-3076)

市内在住
60歳以上の人は
無料!

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

パパも一緒にレッツダンス

日 時 5月11日(土) 午前10時半～10時50分

なおこさんと音楽を楽しもう

講師の大沼直子さんと音楽を楽しみます。
 日 時 5月16日(木) 午前10時半～10時50分

プレママ・パパセミナー ※要申し込み

日 時 6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、沐浴の仕方など
 対 象・定 員 区内在住の令和6年8月～10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1枚、飲み物

ノーバディーズ・パーフェクト 完璧な親なんていない (NP講座) ※要申し込み

日 時 6月19日・26日、7月3日・10日・17日・24日(水) 午前10時～正午(全6回)
 会 場 新津健康センター 3階会議室
 対 象・定 員 8カ月～3歳のお子さんがある保護者・先着10人(保育あり)
 参 加 費 600円(茶菓子代。初回徴収、欠席の場合返金なし) 持 ち 物 マグカップ

子育てサロン

ポップー!

防災サロン「こどもと防災」 ～大切ないのちを守る行動と準備～

災害発生!!もしもの時にどうする!?
 「防災」を身近なこととして考え、普段からの備えについて学びましょう。

日 時 **6月6日(木)** 午前10時半～11時45分

会 場 新津地区公民館
 講 師 椎谷 照美さん(防災士、おもちゃコンサルタントマスター)
 対 象・定 員 就学前児(0歳から)と保護者・先着12組
 持 ち 物 バスタオル(乳児のみ)、飲み物
 申 込 込 み 5月7日(火)から平日午前9時～午後5時に同館(☎22-9666)

簡単・楽しい
手作りおもちゃも
ご紹介します

ウォーキングに
挑戦しよう!

正しい歩き方講座!!

ウォーキング初心者はもちろん、経験者の人も、改めて歩く時のフォームを確認してみましょう。

①ウォーキングの前に

・まずは体調を確認しましょう。調子が悪いと感じるときは運動は控えましょう。
 ・服装は吸水性の良いシャツ、底が厚くてクッション性のある靴がお勧めです。気温に合わせて、上着や帽子も着用しましょう。
 ・タオルと水分を忘れずに持ちましょう。



②準備運動

・準備運動で体を温めましょう。筋肉や関節が動かしやすくなることで、けがの防止になります。

③歩くをウォーキング(スポーツ)に

フォームについて

・両腕を大きく振り、リズムよく歩きましょう
 ・背筋を伸ばし、目線は進行方向に向けましょう
 ・着地はかかとから、離れるときはつま先を意識しましょう
 ・日常歩く時よりも、10cm程度広い歩幅を意識しましょう

姿勢



フォームの流れ



運動の強さについて

・少し息が弾み、心地よい汗が出る程度。体感的にややきつと感じるくらいがお勧めです。

④注意点

・水分補給はこまめに行いましょう

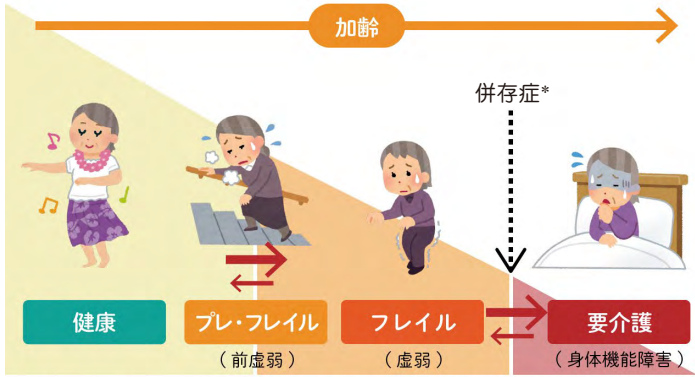


広告スペース

元気に生き生きと暮らすために、フレイルチェックしてみませんか？

フレイルとは

健康な状態と要介護状態の中間のことです。フレイルの兆候に早めに気づき、生活習慣を見直すことで、健康な状態に戻したり、要介護になる時期を遅らせたりすることができるといわれています。



*併存症:異なる病気を併発している状態のことです。高齢になれば、心臓疾患、糖尿病、高血圧、高脂血症、痛風等いろいろな病気との併発が考えられます
東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢作成 葛谷雅文 日老医誌 2009 より引用改変

ご自身の元気度がわかる!フレイルチェック

どんなことをするの？

握力や筋肉量、滑舌などについて機器を使って計測したり、ご自身の体や生活などについてチェックを行います。

フレイル予防のポイントは、大きく分けて「栄養」「運動」「社会参加」の3つです。フレイルチェックに参加すると、自身の健康状態などを詳しく把握することができます。

開催日時 **6月19日(水)**

午前10時～
(受付は午前9時半～)

会場 **小須戸まちづくりセンター**

開催日時 **6月27日(木)**

午後1時半～
(受付は午後1時10分～)

会場 **新津地域交流センター**

対象・定員 65歳以上の人・各先着30人
持ち物 動きやすい服装、上履き(運動靴)、飲み物
申し込み 5月7日(火)～6月13日(木)の平日午前9時～午後5時
K&K heart school(ケアアンドケー ハートスクール)(☎025-383-8610)



◆◆新津美術館で、ホキ美術館名品展 究極の超写実絵画開催中! 5月16日(木)まで◆◆

速度抑制実証実験のお知らせ

交通事故の原因の一つとして、生活道路を速いスピードで通り抜ける自動車が挙げられます。運転者に対して減速を促すハンブを設置し、速度を抑制する実験を下記の期間に行います。

実証実験予定期間

5月21日(火)～6月19日(水)
【終日】

ハンブとは 車道に設置した凸型の路面で、その部分を通過する車両を押し上げるものであり、運転者が事前にこれを視界の中で確認して速度を減速させる道路構造です。

問い合わせ 建設課維持係(☎25-5410)



佐藤竹善×宮本貴奈Duoコンサート ～Just the Two of Us～

日時 **5月18日(土)** 開演 午後3時(開場は午後2時半)

会場 **秋葉区文化会館 ホール**



佐藤竹善

宮本貴奈

定員 先着486人
(全席指定・就学前児不可)
チケット料金 5,500円
チケット販売 秋葉区文化会館、新潟県民会館、メディアシップ・インフォメーションセンターえんほか
問い合わせ 同館(☎25-3301)

区民への情報掲示板

山びこコーナー

総会・春季囲碁大会

クラス別のトーナメント戦を行います。
回 5月26日(日)午前10時～午後5時
場 新津地域学園
料 支部会員:1,000円、会員以外:1,500円、高校生以下:500円(昼食代含む)
申 5月18日(土)までに日本棋院新津支部の樋口さん(☎23-6700、金曜除く)

食糧生活支援

食品、生活用品の無料配布とくらしの困りごと相談を行います。
回 5月18日(土)午後1時半～3時
場 新津地域交流センター
場 新潟健康友の会新津総支部(☎22-6851)

保健学校 受講者募集

下越病院のスタッフによる健康づくりに役立つ連続講座です。
回 6月10日・17日・24日の月曜(全3回)午後1時半～4時
場 下越病院 附属棟2階
料 先着12人 500円
内 健康チェック・フレイル予防など
持 動きやすい服装、筆記用具、飲み物
申 5月27日(月)までに下越病院 健康友の会(☎22-6851)

安吾 WORLD 2024

回 5月25日(土) 天皇論の戦後史 安吾と三島由紀夫・大江健三郎
7月27日(土) 吹雪物語の中の新潟
9月28日(土) 安吾と松之山 ボーダーから始まる文学
11月23日(土) 安吾の青春 坊主の学校でいかに修業したか
午後1時半～3時
場 新津地域学園 研修室201
料 先着60人
申 5月15日(水)までに①氏名(ふりがな)②郵便番号③住所④電話番号⑤年代をメール・ファクスはがきのいずれかで阿賀浦コミュニティ協議会(FAX25-7655、✉ agauracomiky@coral.plala.or.jp、〒956-0816 新津東町2-5-6) 同協議会の湯田さん(☎080-1251-8096)

B型肝炎特別措置法 電話相談・個別相談

回 5月18日(土)午前10時～正午
場 全国B型肝炎訴訟新潟事務所(中央区西堀前通1)
相談方法
・電話相談(☎025-223-1130)
・個別相談(要事前申し込み)
申 同事務所(☎025-223-1130)

よみかかせのご案内 (特に記載がないものは幼児・小学生対象)

- 新津図書館
5/7(火)・14(火) 午前10時半から(0～3歳児対象)
5/7(火)・14(火) 午後3時半から
5/11(土)・18(土) 午後2時から
- 荻川地区図書館
5/11(土)・18(土) 午前10時半から
- 金津地区図書館
5/18(土) 午後2時から
- 小須戸地区図書館
5/18(土) 午前10時半から

各種無料相談

- 心配ごと相談 ※予約不要
回 5/10(金)・13(月)・17(金) 午前10時～午後3時
場 秋葉区社会福祉協議会(新津地域交流センター2階、☎24-8376)
- 法律相談(弁護士相談) ※要予約
回 毎月第2・4金曜 午後1時15分～4時15分
場 区民生活課(☎25-5674)
- 教育相談
回 月～金曜(祝日を除く) 午前9時10分～午後5時
場 秋葉区教育相談室(新津図書館2階、☎23-0101)

FM76.1MHz RADIO CHAT

5月5日～18日のおすすめ番組!

◆クリック!秋葉区◆
毎週月～金曜午前10時～11時に秋葉区役所がお届けする行政情報番組。区内のイベント情報やお役立ち情報をお知らせしています。
毎月第2、4木曜は「文化会館情報」のコーナー。5月9日は秋葉区文化会館の館長小林さんが出演し、再演に向けて動き出した「アキハミュージカルプロジェクト」についてお伝えします。お楽しみに!

◆新潟の社長ラジオ「自分流」◆

新潟の社長は実にユニークな人が多い!小池ろうそく店の小池孝男さんと舟山真理子さんが、毎回ゲストに新潟で活躍する社長をお呼びして、会社のことからプライベートなことまで幅広くトークを展開します。みんなが知っているこの会社やあの会社の普段は見ることのできない意外な一面が垣間見えます。
毎週日曜午前10時から絶賛放送中!!(再放送は毎週火曜正午から)

インターネットからも聴くことができます! 番組表はこちら!



☎23-5000 (リクエスト ☎23-5900)
FAX23-5100 http://www.chat761.com

広告スペース