

糖尿病ミニ講座

新潟市国保が実施する特定健診の結果によると、秋葉区は受診する人の多くが60歳以上で、血糖値が基準値より高い人が多い傾向がありました。血糖値は加齢によっても下がりにくくなることから、早いうちから予防に取り組むことが大切です。糖尿病予防のため毎月1回クロスパルにいがたで開催している糖尿病ミニ講座を、8月～11月は新津健康センターでライブ配信します。この機会にぜひ気軽にご参加ください。

糖尿病ってどんな病気？

血糖(血液中のブドウ糖)が必要以上に多くなる病気です。血糖が多くなると尿に糖が出てくるため、糖尿病と呼ばれています。初期症状はなく、脳梗塞・心筋梗塞など重篤な合併症を引き起こしやすい危険な病気です。

開催日	内容	申し込み開始日
8月25日(日)	糖尿病とは、糖尿病眼合併症、栄養バランスの良い食事について	8月7日(水)
9月22日(日)	合併症、歯周病、嗜好品との上手な付き合い方	9月4日(水)
10月20日(日)	薬物療法、フットケア、賢い外食の摂り方	10月9日(水)
11月24日(日)	運動療法、健康体操、一人暮らしの食事の工夫・コツについて	11月6日(水)

各回共通事項

時間 午後1時半～3時15分(受付は午後1時から)
会場 新津健康センター はつらつホール
対象 糖尿病治療中の人、そのご家族、予防したい人など
定員 先着35人
申し込み 平日午前8時半～午後5時半に新潟市保健所健康増進課(☎025-212-8166)



新津B&G 海洋センター 夏の運動教室

教室名	開催日時	対象・定員	参加費
涼しいヨガ教室	8/20～9/17の火曜 午前9時半～10時半	18歳以上(高校生不可)・先着6人	3,000円(全5回) ※1回700円で参加も可能
涼しいはつらつ健康教室	8/23～9/20の金曜 午前10時45分～11時45分	60歳以上の軽運動可能な人・先着4人(初参加の人は74歳まで)	1回 600円

会場 新津地区グリーンセンター
申し込み 8月7日(水)午前9時半から 新津B&G海洋センター(☎23-4800) (平日午前9時～午後7時、土日・祝日午前9時～午後6時)

『お子さまの基礎体力アップ教室』 無料体験会

子どもたちの健康や成長に大切な基礎体力の向上を目的に、駆けっこやボール遊びなどさまざまな運動をします。体を思いっきり動かして、楽しく体力アップを目指しましょう!

日時 9月2日(日) キッズ 午後4時45分～5時35分
ジュニア 午後5時45分～6時45分
会場 秋葉区総合体育館 アリーナ
対象・定員 【キッズ】年中、年長・先着15人
【ジュニア】小学1～3年生・先着15人
持ち物 上履き、タオル、飲み物、動きやすい服装
申し込み 8月18日(日)正午から同館窓口もしくは電話(☎25-2400)

子育てサロン ポッポー!

初めての入園準備～さまざまな秋葉区の保育サービス～
入園までの流れや休日保育、一時預かり、病児・病後児保育など秋葉区の保育サービスについて、秋葉区保育コンシェルジュがお話します。
日時 9月5日(木) 午前10時15分～11時15分
会場 新津地区公民館 保育室
対象・定員 就学前児(0歳から)と保護者・先着10組 持ち物 飲み物
申し込み 8月7日(水)～23日(金)の平日午前9時～午後5時に同館(☎22-9666)

初心者向け 県立植物園チャレンジキャンプ

日時 9月7日(土)午後2時～8日(日)午前11時
※荒天時は開催中止
会場 新潟県立植物園内(現地集合、解散)
対象 市内在住、在勤、在学の人
定員 先着 テント8張分(1張当たり2～4人)
※グループ単位でお申し込みください
参加費 大人3,000円、小学生以下2,000円(食事代、保険料等含む)
申し込み 8月22日(木)までに【必要事項】を電話またはファクス、メールで新潟観光協会(☎☎24-3777、✉n-kankou@fsinet.or.jp)
【必要事項】①参加者全員の氏名②生年月日③住所④電話番号
問い合わせ 平日午前9時～午後5時に同協会(☎24-3777)

乳児期の子育て応援講座 ゆりかご学級

開催日	テーマ
9月18日(水)	お友達になりましょう
9月25日(水)	はぐくむ!新しい家族のかたち
10月2日(水)	ちょっとミライをトークング
10月27日(日)	みんなで楽しく 親子ふれあいタイム

会場 新津地区公民館
時間 午前10時～正午
対象・定員 令和5年11月～令和6年5月生まれのお子さんの保護者・16人
保育:対象児のみ・10人 ※どちらも応募多数の場合は抽選
持ち物 筆記用具、保育に必要なもの(保育利用者)
申し込み 9月3日(火)までに、右二次元コードから申し込み、もしくは平日午前9時～午後5時に同館(☎22-9666)

非核平和絵画展

広島平和記念資料館所蔵の「市民が描いた原爆の絵」と「子どもたちの平和ポスター」計60点を展示します。
日時 8月6日(火)～15日(木) 午前10時～午後5時
会場 新津美術館 レクチャールーム
問い合わせ 地域総務課(☎25-5673)

区民への情報掲示板

山びこコーナー

彩親会作品展
回 8月15日(木)～18日(日)
午前9時～午後8時
(15日は午後1時から、18日は午後2時まで)
場 新津地域交流センター
同会会の森田さん(☎24-1831)

将棋入門講座 会員募集

回 日曜(月2回)午後2時～5時
場 新津地域交流センター
入 将棋の初心者
料 1回300円
申 新津将棋クラブの新井さん(☎24-2449)

子ども夢探り

回 8月19日(月)午後3時～5時
場 新津地域交流センター
内 マジック、ウクレレ・ハーモニカの演奏、手相の鑑定(先着10人)
問 芸能タンポポ会の西片さん(☎080-1028-9173)

よみきかせのご案内 (特に記載がないものは幼児・小学生対象)

- 新津図書館
8/6・13(火) 午前10時半から(0～3歳児対象)
8/6・13(火) 午後3時半から
8/10・17(土) 午後2時から
- 荻川地区図書館
8/10・17(土) 午前10時半から
- 金津地区図書館
8/17(土) 午後2時から
- 小須戸地区図書館
8/17(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 8/5(月)・9(金)・16(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 ※要予約
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)

広告スペース

◆新潟市の救急出動件数が年々増加しています。緊急性のない場合は、自家用車やタクシーなどの利用をお願いします◆